



**56^e CONGRÈS de la
Société Française de Sophrologie**

5 et 6 décembre 2026 – Paris

Sophrologie et adaptation aux incertitudes contemporaines

**Trouver sa place
dans un monde
qui bouge**

Résumés des interventions

Samedi matin

9h00

Claude Chatillon – co-présidente de la SFS, sophrothérapeute

Ouverture du congrès

9h30 – 10h30

Émile Notté, psychologue clinicien, psychothérapeute, praticien en hypnose clinique et psychothérapie éricksonienne, Assistant coordinateur Bourgogne-Franche-Comté, CHU Dijon

Habiter l'incertitude :

croyances, développement personnel et bien-être dans le monde contemporain

Après avoir précisé le contexte contemporain d'incertitude, nous proposons de situer sur le plan conceptuel les enjeux psychologiques sous-jacents que génère un monde incertain (absence de prévisibilité, sentiment de perte de contrôle, manque de sens). À partir de ces réflexions, nous explorerons alors la place des médecines alternatives et complémentaires au travers de l'étude des approches spirituelles, du développement personnel et des techniques psychocorporelles. Nous tenterons de répondre à pourquoi ces pratiques séduisent, à comment elles peuvent aider tout en soulignant les limites, cas clinique à l'appui.

10h30 - 11h30

Nathalie Baste, psychologue clinicienne, Docteure en psychopathologie et psychologie clinique, Sophrologue et hypnothérapeute, Enseignante universitaire, directrice de Ipnosia, centre de formation en santé

Le travail en état non ordinaire de conscience :

« une véritable entrée de secours pour les troubles psychosomatiques »

Dans un premier temps, nous verrons les points communs, et les différences entre la sophrologie et l'hypnose, dans nos pratiques actuelles, à travers la théorie, la pratique, et l'éthique.

Les troubles « psychosomatiques », aujourd'hui nommés « neurologiques-fonctionnels » présentent des tableaux cliniquement avérés qui possèdent des caractéristiques complexes. La souffrance exprimée procède de trois notions fondamentales : l'inconnu, la complexité, l'incertitude.

La question se pose de savoir comment les aborder ?

Nous verrons comment porter une attention à la place du corps, comment écouter le récit du patient, et comment répondre à la complexité et à l'incertitude.

Nous proposons un modèle à partir de la « démarche psychosomatique » étudiée par A Bioy (2017) : Pourquoi et comment aborder l'incertitude portée par les troubles psychosomatiques ?

11h30 – 11h45 : on fait une pause

11h45 – 12h30

Alain Zuili, sophrologue, formateur, fondateur du Centre de formation Zuili

De l'incertitude à l'impermanence :

Petit détour par le deuxième degré de la relaxation dynamique

Faire l'éloge de l'incertitude, ce n'est pas glorifier l'indécision, ni renoncer à la raison. C'est reconnaître que la sagesse ne consiste pas à posséder des réponses définitives, mais à demeurer capable de questionner. Comment le deuxième degré de la relaxation dynamique dans sa première partie est censé nous refléter : photo ? Caméra ? Imaginaire ? Quelle est la consistance de ma présence ? Je ne suis sûr(e) de rien, je m'échappe dès que je crois me saisir : suis-je "*un certain*" ou un autre ?

12h30 – 14h00 : on fait une pause déjeuner libre

Samedi après-midi

14h00 – 14h45

Lucie Tedone, Sophrologue, accompagnement thérapeutique pédagogie Montessori, formatrice et fondatrice de L'ISHE-Formations

Accompagner les transitions de vie : regards croisés entre sophrologie caycédienne et plan de développement de Maria Montessori

Cette conférence croise les regards de la sophrologie caycédienne et de Maria Montessori sur le développement humain. Elle explore les grandes transitions de la vie comme des étapes naturelles de transformation. Comprendre les besoins propres à chaque période permet d'affiner l'accompagnement sophrologique. Une approche concrète pour soutenir l'autonomie, l'adaptation et les ressources de chacun.

14h45 - 15h30

Mathias Dalençon, Sophrologue et psychopraticien en sophrologie existentielle, directeur et formateur à l'ISEBA Bordeaux, membre du CA de la SFS

Adolescence d'hier et d'aujourd'hui, évolutions, enjeux et défis

Comment accompagner en Sophrologie Existentielle une génération, dans une société en mutation ? Dans cette conférence nous tenterons d'élaborer autour de ce passage de vie, en essayant de différencier et de percevoir ce qu'il y a de commun et de nouveau, dans la construction identitaire des adolescents et adolescentes d'hier et d'aujourd'hui.

Nous nous intéresserons aux nouveaux modes relationnels, à l'influence de la culture et de la société en mouvement, tout en portant un regard professionnel sur la place de l'adolescent(e) et des parents dans l'espace thérapeutique.

15h30 – 15h45 : on fait une pause

15h45 - 16h15

Marcella, Sophrologue, sophrothérapeute, membre du CA de la SFS

L'incertitude de vivre

Témoignage de mon travail de sophrologue auprès de femmes dont la vie a basculé du jour au lendemain pour diverses raisons, les amenant même à l'incertitude de vivre.

Qui les accompagne et comment... ? Quelle est la place de la sophrologie précisément dans cet espace ?

16h15 - 17h00

Jean-Pascal Cabrera, Sophrologue, praticien hypnose, EFT, Wingwave, coach, préparateur mental formateur accrédité auprès des fédérations sportives, professeur d'EPS, membre de la société Française de Psychologie du Sport, co-président de la SFS

Reconversion du sportif de haut niveau

Que se passe-t-il lorsque la médaille d'or tant convoitée a été obtenue (ou pas) et que la réalité oblige l'athlète à « raccrocher » ?

Est-ce qu'une vie « après » peut exister, différente, en descendant de la plus haute marche qui a livré une des plus fortes euphories qui puissent être vécues ?

Quel goût peut donner la vie lorsque l'athlète a dégusté la plus subtile et extrême saveur de sa réussite ?

La conférence portera sur le devenir de ces athlètes qui ont consacré leur vie à leur sport et qui connaissent des destinées variées selon leurs histoires personnelles.

17h00- 17h30

Benoît Fouché, Médecin, sophrologue sophrothérapeute, membre d'honneur de la SFS

Une pratique : Le règne de l'imaginaire symbolique en sophrologie

Dimanche matin

9h00 – 9h45

Judith Dumas, sophrothérapeute, sophroanalyste, formatrice, co-présidente de la SFS

Ménopause et andropause : des transitions existentielles pour se réinventer au cœur des mouvements biologiques

La ménopause et l'andropause sont des passages inhérents à l'expérience humaine. Mais ceux-ci ne sont pas seulement faits de transformations corporelles. Ils viennent aussi questionner nos repères, notre identité, nos rôles, nos valeurs et notre place et obligent, à ce titre, à trouver des réponses aux incertitudes qu'ils offrent de traverser.

Cette conférence abordera notamment la ménopause et l'andropause comme transitions existentielles et rites de passage, ainsi que les mouvements familiaux, professionnels et sociaux qui peuvent les accompagner.

J'y parlerai des changements dans le regard porté par la société sur ces sujets et de la manière dont la sophrologie peut soutenir cette période de redéfinition et d'ajustement.

9h45 – 10h30

Xavier Borriglione, sophrologue, praticien en thérapies brèves, formateur, intervenant auprès de patientes atteintes de cancer du sein

Les valeurs en sophrologie pour apprivoiser les changements

Un état des lieux et une recherche de pistes en sophrologie, face à la dégradation de nos échanges, dans leur contenu, mais surtout, dans leurs nouvelles formes : redonner du sens et aider à renouer avec ses valeurs fondamentales

10h30 – 10h45 : on fait une pause

10h45 – 11h30

Michaël Pascault, - danseur contemporain et flamenco, professeur de danse contemporaine

Le mouvement dansé : former l'artiste et construire la personne

Dans un monde en perpétuelle mutation, où les incertitudes traversent toutes les générations, quelle place le corps peut-il occuper dans la construction de la personne ? Cette conférence propose le regard d'un artiste-pédagogue de la danse qui s'interroge sur le sens de l'enseignement de la danse. Comment accompagne-t-on chaque élève, artiste en devenir, dans les propositions chorégraphiques et pédagogiques

qui nourrissent son développement ? Si certains feront de la danse leur métier et d'autres non, tous sont invités à développer leur sensibilité, leur créativité et leur capacité d'expression. À travers ces questions, il s'agira de montrer que le mouvement dansé constitue une véritable école de la présence, de la conscience de soi, de la créativité et de l'adaptation, autant de ressources essentielles pour apprendre à traverser les incertitudes du monde contemporain.

11h30 – 12h15

Chantal Biwer, sophrologue, art-thérapeute, hypnothérapeute, membre du CA de la SFS

La T.T.T : Transe Terpsichore Thérapie quels apports pour la sophrologie face aux incertitudes contemporaines ?

En 1980 la T.T.T. était au programme de la formation de sophrologie dispensée par les Drs Jacques et Alain Donnars au chapitre de l'enseignement des états modifiés de conscience.

Au cours de cette conférence avec le recul de mes 45 années de pratique et d'exercice de la sophrologie, je me propose de partager quelques réflexions sur la pertinence clinique de ces deux médecins chercheurs, penseurs en psychosomatique qu'ont été les Docteurs AKSTEIN et DONNARS.

Comment, actuellement confrontés à la puissance des incertitudes contemporaines, pourrions-nous nous appuyer sur leurs travaux ainsi que ceux d'autres chercheurs en médiations psychocorporelles dans nos pratiques sophrologiques, dans un souci de prophylaxie de la santé mentale et psychosomatique ?

12h15 – 14h15 : on fait une pause déjeuner libre

Dimanche après-midi

14h15 – 15h00

Anne Meesters, sophrologue, thanadoula et conteuse

La mort fait partie de la vie, rien de moins incertain, et pourtant ...

Au fil de plusieurs années d'animation de cafés-deuil, un territoire sensible s'est révélé : celui de récits où les repères vacillent, où le rapport au corps, au temps et au monde se transforme.

Le deuil traverse toutes les dimensions de l'être et invite à une métamorphose intime.

Dans les passages où la fin de vie et le deuil se répondent, l'incertitude devient une matière vivante que la sophrologie accompagne au plus près de ce qui se transforme.

15h00 - 16h00

Benoît Rolland de Ravel, psychologue, formateur et coach, co-auteur de la Fresque des Nouveaux récits

Le pouvoir des Nouveaux Récits pour changer son/le statu quo

En partant de sa propre quête de sens, Benoît va nous partager sa rencontre avec les "Nouveaux Récits".

En particulier, il va témoigner du rôle salvateur de cette rencontre pour sa santé mentale, mais aussi de la manière dont ça l'aide à se projeter dans une société de plus en plus complexe et polarisée.

16h00 – 16h30

Sophie Schang, sophrologue et formatrice, membre du CA de la SFS

Pratique d'intégration, "La fin... et le début"

Nous vous remercions pour votre participation pour vivre en présence ce congrès.