56e Congrès de la Société Française de Sophrologie

Sophrologie et adaptation aux incertitudes contemporaines

« La seule constante dans la vie, c'est le changement »
Héraclite

En 2026, la Société Française de Sophrologie poursuit sa route, plus consciente que jamais de la nécessité d'enrichir la recherche sur notre pratique et de la faire évoluer face aux évènements qui jalonnent et impactent nos vies.

Notre époque très rapide, trop ? et très intense, appelle à des adaptations nécessaires souvent novatrices mais parfois difficiles à intégrer.

En s'intéressant aux processus précoces de l'Attachement, le congrès de 2025 centrait ses réflexions autour des multiples dimensions de la construction de soi et de l'ancrage sécuritaire de notre existence ontologique, individuelle et en interaction avec le monde.

En choisissant d'interroger cette année les fondements et les pratiques sophrologiques face aux changements que nous traversons à notre époque et selon les différents âges de notre vie et leurs spécificités – petite enfance, scolarité, adolescence et ses quêtes identitaires, parcours professionnels changeants, enfin vieillissement, notre prochain Congrès se propose de revisiter ces périodes « charnières », ces temps de remobilisations psychiques voire de « crises » qui peuvent être autant de révélations de soi quand un accompagnement suffisamment bon sait y inviter.

Face aux accélérations de notre époque, aux vulnérabilités diverses et contemporaines, quels regards sur le monde actuel notre congrès peut-il proposer pour éclairer nos pratiques et accompagner nos consultants face aux exigences grandissantes d'adaptabilité ?

C'est, plus que jamais, l'objectif de la sophrologie, de rester vivante, innovante et à l'écoute de son temps.

Entre réflexions théoriques et pratiques partagées, au cours des deux journées sur lesquelles se déroulera le congrès, nous proposons comme chaque année un moment de convivialité le samedi soir !

Organisation du congrès

Claude Chatillon, co-présidente de la SFS
Chantal Biwer, membre du CA
Jean-Pascal Cabrera, co-président de la SFS
Anne Galouzeau de Villepin, vice-présidente de la SFS
Marcella, membre du CA
Geneviève Vermeil, secrétaire générale de la SFS
Sophie Schang, membre du CA
Claudie Terk-Chalanset, vice-présidente de la SFS

Secrétariat

Laurette Gillot

Lieu : **ASIEM** Paris
6, rue Albert de Lapparent 75007 PARIS
Métro : L10 - station Ségur

Tarifs pour les 2 journées

Adhérent SFS	200 €
Tout public	240 €
Étudiant	160 €

Samedi 5 décembre 2026

Cocktail dînatoire
Tarif unique ***40 €***
Date limite d'inscription pour la soirée : 28 novembre

Informations et inscriptions

En ligne sur le site du congrès :
www.congres-sophrologie-sfs.com

ou par courrier à l'adresse ci-dessous :
Société Française de Sophrologie
3, square Desaix
75015 Paris
Tél : 07 66 95 02 49
Email : info@sophrologie-francaise.com

SFS SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE SOPHROLOGIE

56e congrès
de la Société Française
de Sophrologie

Sophrologie et adaptation aux incertitudes contemporaines

Trouver sa place
dans un monde
qui bouge

5 & 6
DÉCEMBRE
2026

ASIEM

6, rue Albert de Lapparent 75007 Paris
Métro : L10 – station Ségur

Les conférencières et les conférenciers

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

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

Xavier Borriglione, sophrologue, praticien en thérapies brèves, formateur, intervenant auprès de patientes atteintes de cancer du sein, formateur à 'École Michèle Freud Formations.

Jean-Pascal Cabrera, sophrologue, praticien hypnose, EFT, Wingwave, coach, préparateur mental formateur accrédité fédérations sportives, prof d'EPS, membre de la sté Française de Psychologie du Sport, co-président SFS

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

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

Benoit Fouché, médecin, sophrothérapeute, membre d'honneur du CA de la SFS

Marcella, sophrologue, sophrothérapeute, formatrice, membre du CA de la SFS

Anne Meesters, sophrologue, thanadoula et conteuse

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

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

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

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

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

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

Samedi 5 décembre 2026

8h30 : **Accueil** café et viennoiseries

9h00 : Ouverture du Congrès par **Claude Chatillon** co-présidente de la SFS

9h30 - 10h30 - Émile Notté
Habiter l'incertitude : croyances, développement personnel et bien-être dans le monde contemporain

10h30 - 11h30 - Nathalie Baste
Le travail en état non ordinaire de conscience : « une véritable entrée de secours pour les troubles psychosomatiques »

11h30 - 11h45 : PAUSE

11h45 - 12h30 - Alain Zuili
De l'incertitude à l'impermanence : petit détour par le deuxième degré de la relaxation dynamique

12h30 - 14h00 : DÉJEUNER LIBRE

14h00 - 14h45 - Lucie Tedone
Accompagner les transitions de vie : regards croisés entre sophrologie caycédienne et plan de développement de Maria Montessori

14h45 - 15h30 - Mathias Dalençon
Adolescence d'hier et d'aujourd'hui, évolutions, enjeux et défis

15h30 - 15h45 : PAUSE

15h45 - 16h15 - Marcella
L'incertitude de vivre

16h15 - 17h00 - Jean-Pascal Cabrera
Reconversion du sportif de haut-niveau

17h00 - 17h30 – Benoit Fouché
Une pratique - L'imaginaire symbolique : rencontre avec l'Autre et avec la Nature

Dimanche 6 décembre 2026

8h30 : Accueil café et viennoiseries

9h00 - 9h45 - Judith Dumas
Ménopause et andropause : des transitions existentielles pour se réinventer au cœur des mouvements biologiques

9h45 - 10h30 - Xavier Borriglione
La présence et les valeurs en sophrologie en réponse aux stress des nouveaux flux d'information

10h30 - 10h45 : PAUSE

10h45 - 11h30 - Michaël Pascault
Le mouvement dansé : former l'artiste et construire la personne

11h30 - 12h15 - Chantal Biwer
La T.T.T. : Transe Terpsichore Thérapie, quels apports pour la sophrologie face aux incertitudes contemporaines ?

12h15 - 14h15 : DÉJEUNER LIBRE

14h15 - 15h00 - **Anne Meesters**
La mort fait partie de la vie, rien de moins incertain, et pourtant…

15h00 - 16h00 - Benoît Rolland de Ravel
Le pouvoir des « Nouveaux Récits » pour changer son/ le statu quo

16h00 - 16h30 Sophie Schang
Pratique d'intégration - La fin… et le début