

Newsletter – Janvier 2026

Besoins humains, cadres d'accompagnement et présence sur le terrain

Janvier : un temps de réajustement

Certaines périodes de l'année invitent naturellement à ralentir et à revenir à l'essentiel. Après les fêtes, des besoins apparaissent : fatigue, surcharge mentale, stress, difficulté à se projeter. Ces ressentis sont des signaux invitant à un réajustement.

Des besoins bien présents sur le terrain

Ces besoins sont fréquemment observés lors d'ateliers collectifs, dans les cadres associatifs ou auprès de groupes accompagnés. Les temps collectifs favorisent la prise de recul, l'expérimentation d'outils simples et une progression respectueuse du rythme de chacun.

Associations et engagement

Les associations jouent un rôle essentiel dans l'accompagnement. Article 1 intervient notamment auprès des jeunes dans les collèges et lycées autour de la confiance, de la posture et du sens. Une présence bénévole permet d'enrichir ces actions par la sophrologie et la préparation mentale.

Formations certifiantes et cadres reconnus

Des structures comme Devenir Meilleur ou FormaQuiétude proposent des formations certifiantes reconnues par l'État. Ces cadres structurés sont indispensables pour un accompagnement professionnel et responsable.

Préparation mentale en neuropsychologie

La partie théorique de la formation est finalisée. La pratique se poursuit à travers un suivi de terrain auprès d'un athlète de CrossFit. La préparation mentale accompagne autant la performance que l'équilibre et l'adaptation.

Les associations de sophrologie

Les associations offrent des espaces de pratique, de partage et de supervision. Elles contribuent à une dynamique professionnelle vivante et à l'amélioration continue des pratiques.

Continuité et ouverture

Cette newsletter s'inscrit dans une volonté de partage de repères et d'ouverture. Une prochaine édition sera consacrée aux apports de FormaQuiétude et à leur articulation avec la pratique de terrain.

Didier

Sophrologue certifié RNCP

Préparateur mental en neuropsychologie