

Communiqué de Presse

Aout 2025



SOPHRONITIS

**Retrouver un bien-être mental et améliorer
son quotidien avec l'application Sophronitis**

*LA SOLUTION DIGITALE POUR TRAVAILLER SUR SOI
PAR LA PRATIQUE DE LA SOPHROLOGIE*



Dans un contexte de plus en plus anxiogène, où la quête de performance et de bonheur s'impose au quotidien, notre équilibre personnel et notre charge mentale sont mis à rude épreuve, que ce soit dans la sphère privée ou professionnelle. Près de 95 % des Français se déclarent anxieux ou stressés, et 1 sur 5 sera confronté à un trouble mental au cours de sa vie ([source](#)).

Face à cette réalité, de nombreuses approches dites "alternatives" gagnent en popularité : cohérence cardiaque, yoga, méditation... Leur objectif commun ? Apaiser le corps et l'esprit pour favoriser un bien-être global. Parmi elles, la sophrologie – classée parmi les médecines douces – se distingue par sa capacité à reconnecter corps et esprit pour retrouver sérénité et équilibre intérieur.

Bien plus qu'une simple méthode de relaxation, la sophrologie s'inscrit dans une démarche holistique proche du développement personnel. Elle constitue une discipline complète, particulièrement adaptée à un monde où la santé mentale et le soin de soi deviennent des priorités. C'est dans cette optique que Florian Guiol en a fait le cœur de son application mobile, **Sophronitis** : un choix guidé par les nombreux points communs entre cette pratique et la quête d'épanouissement personnel. En mobilisant les ressources internes de chacun, la sophrologie permet de cultiver le mieux-être et de développer ses capacités cognitives.

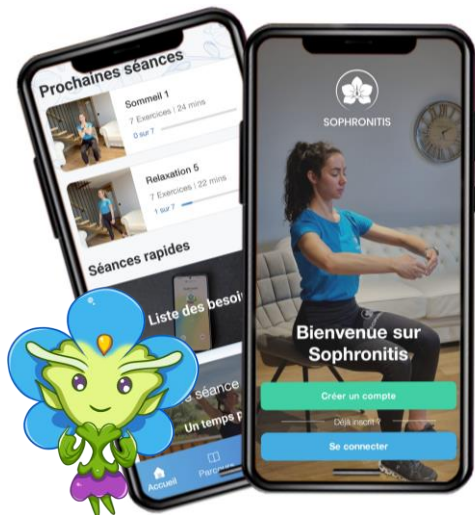


C'est en s'inspirant de cette pratique que l'application **Sophronitis** a vu le jour. Elle propose une nouvelle solution digitale innovante pour travailler sur soi ainsi basée sur la pratique de la sophrologie, alliée à un travail d'introspection pour une démarche d'autoréflexion et d'autonomie plus approfondie.

Simple d'utilisation et accessible dans sa poche, l'application démocratise la discipline qui est en plein essor en France, la rendant à la portée de main (et de porte-monnaie) de toutes celles et ceux qui souhaitent améliorer leur quotidien, renforcer leurs capacités cognitives, faire évoluer leur manière de penser ou retrouver un équilibre mental durable.



Sophronitis, l'application mobile pour prendre soin de soi



L'application Sophronitis est une invitation à travailler sur soi en mettant en place une routine mieux-être basée sur une méthode qui allie **introspection** et pratique de **la sophrologie**.

Lumière sur la sophrologie

Discipline psycho-corporelle visant à harmoniser le corps et l'esprit, la **sophrologie** associe des techniques de relaxation, respiration, visualisation et de mouvements simples à travers des exercices dynamiques ou de détente active. Des principes que l'on retrouve dans certaines approches de développement personnel recherchés pour l'application.

Créée dans les années 60 par le **Dr Alfonso Caycedo**, la sophrologie a pour objectif de renforcer la conscience de soi et de favoriser un bien-être global. En plein essor en France, elle s'applique à de nombreux domaines : stress, sommeil, estime de soi, concentration, maternité ou encore dans le cadre de maladies comme le cancer ou l'endométriose.

La sophrologie se pratique généralement en séances guidées par un sophrologue certifié, mais peut aussi être exercée en autonomie, à condition d'en connaître les bases ou de disposer de supports adaptés.

Sophronitis, c'est quoi ?

Il s'agit de l'extension d'une méthode de travail sur soi conçue par **Florian Guiol**, son fondateur, consistant à comprendre ses schémas de pensée limitants afin de les remodeler en des schémas vertueux.

Pensée comme un outil de développement personnel, l'application **Sophronitis** a ainsi pour vocation d'accompagner chacun à agir sur des aspects de sa vie personnelle, sociale ou professionnelle offrant une nouvelle manière d'aborder son stress ou ses émotions, d'alléger sa charge mentale, d'améliorer son sommeil, renforcer sa confiance et de répondre à des difficultés corporelles ou comportementales avec la mise en place d'une routine pour un travail sur soi en autonomie et à son rythme, avec des séances proposées à la demande, sous le même schéma que celles avec un sophrologue (pour respecter les valeurs de la discipline).

L'objectif : améliorer son confort de vie et bien-être mental en retrouvant un sentiment de sérénité avec une expérience ludique et variée.

Il s'agit ainsi d'un support qui permet de se recentrer sur soi-même et de se reconnecter avec ses valeurs et ressources. Elle invite à modifier sa manière de penser dans le but de renforcer son estime personnelle afin de changer la perception de son environnement, de ses capacités et d'apaiser son mental.

La genèse du projet Sophronitis

L'élément à l'origine du projet Sophronitis ? La prise de conscience de réévaluer ses priorités et l'importance de prendre soin de soi de la part de **Florian** lors de sa reconstruction suite à un burn-out survenu en 2018. C'est ainsi en consultant un psychologue qu'il est emmené à pratiquer en parallèle la sophrologie, afin d'apprendre à lâcher prise et reprendre le contrôle sur ses émotions, étape essentielle afin qu'il réussisse à entreprendre son travail.

« Après différentes périodes difficiles de ma vie, j'ai eu le besoin de me recentrer sur moi. De me redonner de nouveaux objectifs. C'est dans cette quête de sérénité et de réponses personnelles que j'ai été amené à redécouvrir mes valeurs et priorités. »



À la suite de son licenciement économique en janvier 2020 suivi du premier confinement, **Florian** décide de se reconvertir en se concentrant sur un projet qui lui corresponde et de se reconnecter avec ses valeurs. Soucieux de s'investir dans un projet riche de sens pour lui et en lien avec son histoire et ses expériences, il écrit ce qui devient son acte de résilience. C'est ainsi les bases de son outil de développement personnel trouvent leurs fondations, devenant par la suite l'application mobile **Sophronitis**.

Dédiée à l'épanouissement personnel, l'application **Sophronitis** s'attache à aborder les techniques issues de la sophrologie comme discipline principale, combinée à un travail d'introspection essentiel à sa méthode. Un clin d'oeil à cette discipline qui a su lui permettre de se reconstruire quand il en a eu besoin, et dans laquelle il retrouve tous les outils et notions nécessaires au travail sur soi qu'il veut partager dans son projet.

C'est mi-2021 qu'il se lance et débute le développement l'application. Il sort la première version en janvier 2023 et une seconde version plus aboutie et complète en février 2025.



« J'ai choisi la sophrologie en écho à mon parcours personnel et au fait qu'elle partage les valeurs et outils recherchés pour retranscrire ma méthode de travail. Notamment avec son approche dynamique qui me correspond, ainsi que la visualisation et la respiration qui en sont au cœur. »



Différents types de parcours pour accompagner le plus grand nombre

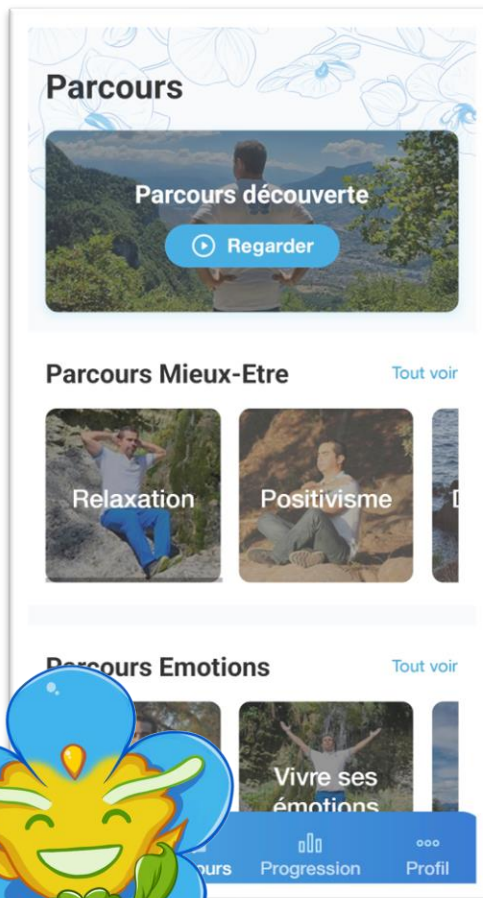
Pour répondre aux besoins de chacun, **Sophronitis** a organisé ses parcours de séances autour de différentes thématiques afin de construire sa propre expérience. Ainsi, chacun est libre de l'utiliser comme il le souhaite, en fonction de sa disponibilité et envies.

Le parcours Découverte

Constitué de 10 séances préconçues, il permet de découvrir la sophrologie étape par étape, ainsi que de se familiariser avec l'application et la méthode de travail proposée.

Les parcours Mieux-être

Destinés à veiller à son bien-être mental quotidien, ces parcours répondent aux besoins de la vie de tous les jours et permettent de retrouver un vrai confort de vie. **Relaxation, Dynamisme, Lâcher prise, Tensions musculaires...** autant de thématiques pour revenir à l'essentiel et veiller à maintenir une sérénité d'esprit, faisant de son confort de vie sa priorité.



Le parcours Emotions

Ils permettent de mieux identifier les sensations et mécanismes de pensée qui accompagnent nos émotions. Ils permettent ainsi de se reconnecter à eux et ainsi pouvoir agir sur **son stress, anxiété ou un deuil**.

Les parcours Cognitifs

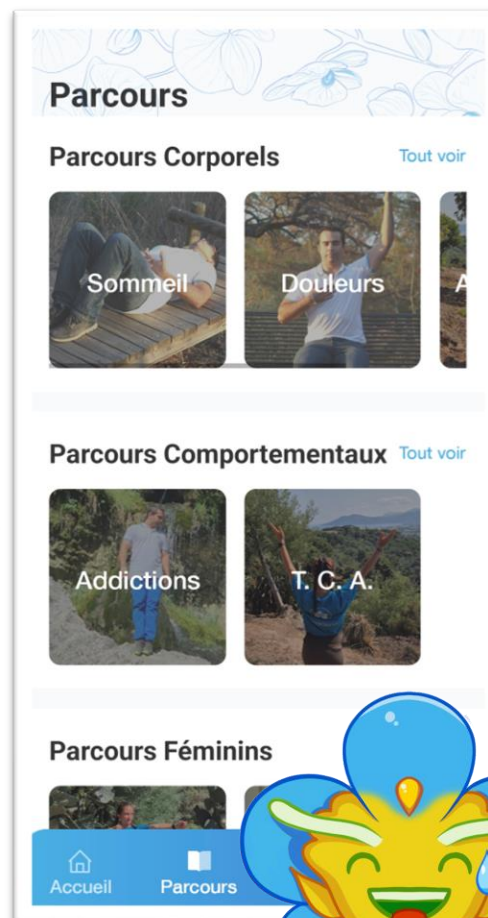
Ils permettent d'identifier les schémas mentaux qui impactent **nos pensées parasites, notre motivation ou motivation** afin de rétablir l'équilibre dans nos pensées et ainsi diminuer leur impact sur nos capacités cognitives. Ce qui permet de revoir sa manière de percevoir les choses et d'adopter de nouvelles attitudes plus constructives.

Le parcours Corporels

L'harmonie entre son corps et son esprit est indispensable pour un bon équilibre quotidien. Que ce soit pour **améliorer la qualité de son sommeil, abaisser l'impact de ses douleurs sur son mental ou diminuer ses acouphènes**, ces parcours offrent un travail sur ses pensées afin d'améliorer son confort physique et qualité de vie au quotidien.

Les parcours Comportementaux

Retrouver de nouvelles habitudes de vie et des comportements plus sains en identifiant et remaniant nos pensées qui nous déstabilisent et qui nous ont enfermé dans des schémas destructeurs. Un travail indispensable pour retrouver un nouveau confort de vie vis-à-vis **une addiction ou un TCA** par exemple qui impacte son quotidien depuis des années.



Le parcours Féminins

Spécifiques à des sujets féminins, ils permettent d'allier besoins corporels et confiance de soi sur des sujets tels que **la préparation à l'accouchement, le postpartum, les douleurs pelviennes ou de retrouver un meilleur équilibre émotionnel et mental face à toutes ses responsabilités**. Une invitation à revenir à soi et rester connectée à sa féminité avec une meilleure perception de soi.

Les parcours QVT

Ils permettent d'améliorer sa Qualité de Vie au Travail en alliant efficacité et harmonie en se recentrant sur ses capacités. Il devient ainsi possible de **renforcer sa concentration, sa capacité de résilience et de veiller à sa charge mentale afin de diminuer tout risque de burn-out ou faciliter sa reconstruire après une telle épreuve**. Gagner en confiance et apaiser son esprit en déconnectant vie perso et pro, afin de redonner du sens dans ses projets et actions.



Un système d'abonnement pour une expérience sur mesure

Tout travail et toutes améliorations mentales nécessitent de la rigueur et une pratique régulière. La sophrologie s'inscrit dans cette démarche d'investissement personnel nécessitant du temps et une avancée à son rythme, pour en ressentir pleinement les bénéfices, et les conserver sur le long terme.

C'est pourquoi **Sophronitis propose 4 formats d'abonnements**, afin de poursuivre son expérience bien-être avec l'application et poursuivre son travail débuté **après une 1^{re} offre gratuite**.

Ainsi, l'aventure **Sophronitis débute avec le parcours Découverte proposé par défaut, 100 % gratuit** avec ses 10 séances préconçues pour découvrir la sophrologie et le concept de l'application et sa méthode de travail. à réaliser sans contrainte de temps.

Mais également, pour débiter un travail **sur la thématique de son choix, se sont les 3 premières semaines de séances qui sont offertes**, afin de se laisser le temps de ressentir les premiers bienfaits et valider cet outil digital comme correspondant à ses besoins.



Formule 1 mois (10 €)

Format découverte pour prolonger son initiation à la sophrologie et à la méthode ou pour découvrir dans un premier temps toutes les fonctionnalités proposées.



Formule 3 mois (25 € soit 8,33^e /mois)

Format économique, idéal pour travailler sur un sujet léger ou pour intégrer progressivement la sophrologie dans une routine quotidienne.



Formule 6 mois (45 € soit 7,50^e /mois)

Format recommandé pour agir sur des sujets très ancrés. Cette durée permet de prendre le temps nécessaire pour évoluer sereinement et atteindre ses objectifs.



Formule 1 an (80 € soit 6,67^e /mois)

Format conçu pour ceux qui souhaitent instaurer la pratique de la sophrologie régulièrement dans une routine mieux-être à long terme et veiller à son bien-être mental dans la durée.

Les (grands) petits plus de Sophronitis pour un mieux-être global

*Avec une pratique quotidienne de la sophrologie pour s'entraîner à aller mieux et révéler son plein potentiel, **Sophronitis** se distingue des autres applications bien-être par sa richesse et sa qualité de contenus.*

Des séances à la demande

Grand élément différenciant, les séances proposées ne sont pas préconçues à l'avance mais à l'aide d'un algorithme automatique. Elles sont ainsi générées à la demande lors de chaque nouvelle semaine, pour bénéficier d'une pratique variée. Ce qui offre une expérience plus riche et personnalisée, notamment grâce à sa bibliothèque de plus de 150 exercices.

C'est donc avec une pratique sans limite et avec des séances qui s'adaptent à chacun que l'on construit sa propre expérience unique.

Un rythme hebdomadaire pour instaurer sa routine bien-être

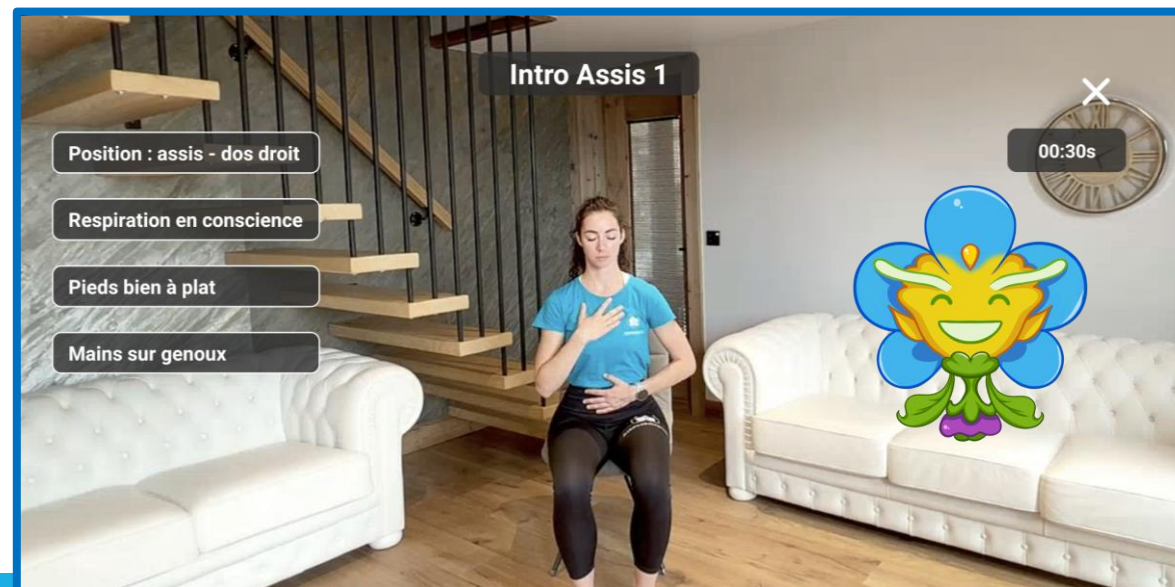
Proposées par vague à la semaine, ce rythme permet d'instaurer sa propre cadence dans sa pratique, afin de l'adapter selon ses envies, ses besoins et ses contraintes. Une expérience personnelle avec la construction de sa propre routine, dont chacun détermine son nombre de séances à réaliser sur 7 jours, comme un contrat moral passé avec soi-même.

Plus perçu comme une solution de guidance pour une bonne pratique et instaurer une rigueur nécessaire à sa progression, il n'y a en revanche aucune contrainte de réaliser ses séances hebdomadaires sous 7 jours. Un rappel indique si l'on dépasse ce délai et une nouvelle semaine est générée après la réalisation de la dernière séance de sa semaine.

Des séances immersives

Pour une durée entre 20 et 25 minutes, Charline Darfeuille, la sophrologue du projet qui a conçu les parcours, prête sa voix pour réaliser les exercices. Complété par une présentation vidéo avec un modèle, **Solenne Mugnier**, illustre les exercices pour une exécution correcte et au bon rythme.

Des contenus adéquats pour une pratique guidée et en sécurité, aussi adaptée pour se recentrer sur sa séance si son esprit décroche.



Des séances bouton d'urgence

Particularité de **Sophronitis**, en plus des séances d'entraînement, il est également proposé des séances rapides de 5 à 10 minutes, permettant de répondre à un besoin ponctuel, tel qu'une montée de stress, une crise d'angoisse, une difficulté à s'endormir dérangé par une pensée parasite ou de passer outre une douleur violente.

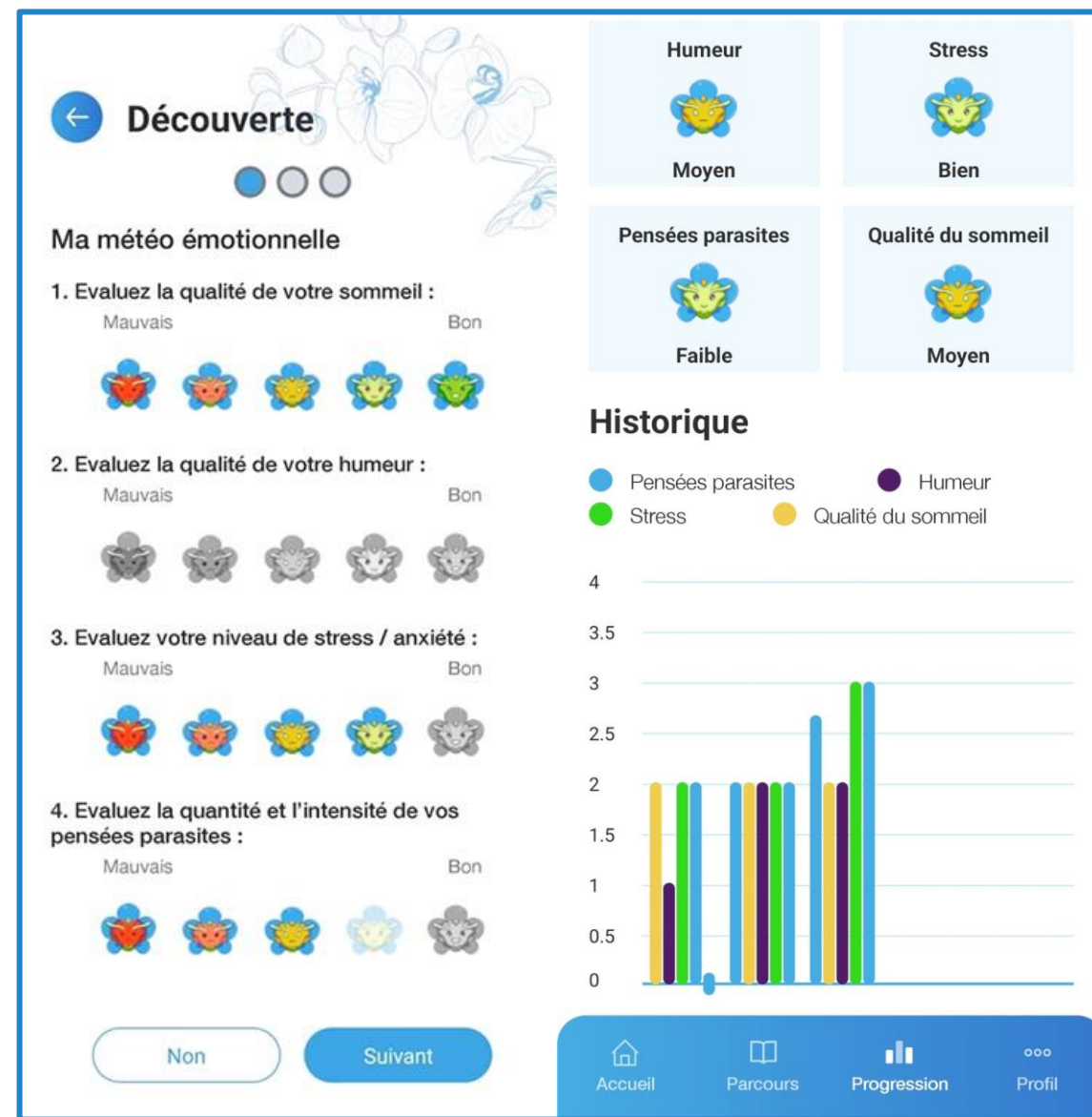
Après avoir déterminé le niveau de gêne rencontré, une séance correspondante est proposée afin d'apaiser rapidement ses pensées et émotions, dans le but de retrouver son calme et pouvoir poursuivre sa journée ou son activité en sérénité.



Un outil pour suivre ses progrès

Alimenté par des questionnaires génériques à son expérience et spécifiques pour chaque thématique, proposés en début de son parcours et après chaque séance, il s'agit d'un outil qui référence les séances réalisées et qui retranscrit ses différentes réponses dans un graphique permettant de suivre sa progression face à sa difficulté.

Une approche plus axée sur la notion de développement personnel, qui permet de retrouver ses remarques qui pourraient expliquer certaines variations dans ses résultats et s'auto-stimuler dans sa démarche d'évolution et d'épanouissement personnel.





Un support complémentaire adapté lors d'un suivi avec un thérapeute

Lorsqu'on ressort d'une séance avec son thérapeute, on se sent plus détendu et plus confiant. Mais parfois, il est difficile d'optimiser les bienfaits apportés en séance lorsqu'on retourne dans son quotidien compliqué, où on se retrouve seul jusqu'à sa prochaine séance.

Ainsi, l'application **Sophronitis** trouve également sa place en complément d'un suivi et supports proposés par un thérapeute, permettant non seulement de s'entraîner chez soi afin de pérenniser la sérénité gagnée en cabinet, mais également d'avoir une solution de poche pour faire face à ses tracas et d'y noter ses ressentis pour mieux les partager lors de la séance suivante avec son thérapeute qui pourra ajuster sa séance.

Une démarche qui séduit non seulement des sophrologues qui y voient une continuité de leur discipline et protocole, mais également des thérapeutes d'autres pratiques comme des naturopathes, psychologues, reflexologues, ostéopathes ou même des kinésithérapeutes qui y voient une complémentarité à leur pratique.

Un support ainsi adéquate pour découvrir la sophrologie avant de payer sa 1^{re} séance avec un sophrologue, durant son suivi ou en fin d'accompagnement. Ce qui permet de continuer de pratiquer une discipline qui a su nous apporter le nécessaire pour reprendre le dessus tout en maintenant dans le temps son nouvel équilibre gagné au quotidien.

Un support pour renforcer sa qualité de vie et confort au travail (QVCT)



Avec ses différentes thématiques de parcours, dont celles de la catégorie QVCT, l'application **Sophronitis** se positionne également sur un environnement professionnel et entrepreneuriale.

Grâce à sa praticité d'utilisation, l'application peut s'utiliser en toute discrétion au travail. Il suffit de s'isoler quelques minutes pour se recentrer sur soi afin de mieux appréhender son stress au quotidien et d'apaiser rapidement une crise, ou de renforcer sa confiance en soi avant une présentation importante. Mais également d'apprendre à couper lors de journée compliquée ou de s'offrir un moment de détente pour mieux dissocier sa vie personnelle et professionnelle.

Véritable allié de bien-être mental en entreprise, **Sophronitis** s'inscrit dans les solutions digitale RPS pour aborder son quotidien professionnel avec recul et sérénité, ou être en prévention de tout risque de burn-out.

Une démarche que l'on retrouve également avec les ateliers et accompagnements que propose son fondateur **Florian Guiol**, autour de sa méthode de travail sur soi.

Des notions qui retrouvent également toutes ces valeurs pour les étudiants, afin de les accompagner durant leurs périodes d'examens, source de fatigue et de sentiments de stress continue.

Florian Guiol – un fondateur engagé et passionné pour une juste cause

Derrière l'application **Sophronitis**, son fondateur : **Florian Guiol**, souhaite partager une solution de développement personnel destiné à l'amélioration de sa qualité de vie et de son bien-être mental, autour d'une méthode de travail sur soi consistant à comprendre ses schémas de pensée limitant, afin de les remodeler en des schémas plus vertueux. C'est ainsi qu'il se fait accompagné de **Charline Darfeuille**, sophrologue diplômée pour créer les différents parcours et exercices, ainsi que d'une amie de longue date, **Solenne Mugnier**, patineuse artistique professionnelle comme model, qui pratique déjà la sophrologie dans son quotidien personnel et professionnel.

Pratiquant diverses pratiques sportives (judo, escalade, sports de glisse...), **Florian** s'intéresse de très près au développement personnel et à ses différentes formes, qu'il aborde avec un regard cartésien. Diplômé d'un master en école de commerce, il entame sa carrière professionnelle au sein d'une société du bâtiment où il évolue pendant une dizaine d'année. Il y occupe différents postes débutant de stagiaire puis responsable marketing, commercial terrain et responsable d'exploitation d'une agence, jusqu'au licenciement économique en 2020.

Mais ce qui lui a conduit à commencer à réfléchir à une application de bien-être, c'est son burn-out survenu en 2018 pour des raisons personnelles combinées à une situation professionnelle compliquée.

C'est ainsi de cette épreuve et de sa reconstruction qu'il se lance dans l'aventure entrepreneuriale avec ce projet pleins de valeurs qui lui correspondent mi-2021.

Désormais, **Florian** s'est engagé comme acteur en bien-être mental et en QVCT avec sa méthode de travail, dans le but de faire profiter de son expérience personnelle et professionnelle (notamment en tant qu'ancien manager) au travers de sa solution digitale qu'il développe avec de nombreux partenariats, des plateformes CSE, des thérapeutes et autres acteurs qui partagent la même vision et les mêmes valeurs que lui, pour un accompagnement éthique et adapté à chacun.





CONTACT PRESSE

Florian Guiol

guiol.florian@sophronitis.com

06 58 87 38 77



SOPHRONITIS

*L'application pour un travail sur soi
par la pratique de la sophrologie*

Pour en savoir plus :

[Site web](#)

