

Institut de  
**Sophrologie Humaniste**



*Guide*  
*à l'usage du*  
*Consultant en*  
*Sophrologie*



*“Les temps sont ce que nous en faisons». (Arne Garborg)*

Pendant le temps du confinement les formateurs de l'ISH, tous sophrologues praticiens ont réfléchi ensemble, sur la prestation sophrologique.

Ce qui aurait pû rester un outil pédagogique est devenu un guide pour le consultant en sophrologie. Tentative de répondre à cet inconnu ou d'ouvrir au-delà des *a priori*, que peut-on attendre de la sophrologie et du sophrologue.

Si vous citez ou prenez des parties de ce document merci de citer vos sources. L'ISH et Laurie Alet, Baptiste Ozeel, Anne-Claude Penalba, Elvire Prévot.



# 1. **La sophrologie...**

## **C'est quoi ?**

Méthode de développement personnel, la sophrologie s'intéresse tout autant au corps qu'à l'esprit. Sa pratique vise un approfondissement de la conscience, la remise en mouvement, le développement ou le renforcement du potentiel humain. Méthodologie rigoureuse, c'est un entraînement personnel et une philosophie de vie pour être mieux avec soi-même et donc mieux avec les autres.

## **Pour qui ?**

Elle s'adresse à toute personne qui vit ou a besoin d'un changement dans sa vie. Enfants, adolescents, adultes, seniors. Elle est accessible à tous pour peu que le langage soit entendu et compris. Le sophrologue adapte ses propositions aux réalités de chacun.

## **Pour quoi ?**

Ses champs d'application sont larges :

### **Dans le domaine médical :**

- La sophrologie constitue un accompagnement efficace pour la personne souffrant dans son corps ou son esprit. Elle aide à mieux vivre la maladie en agissant sur l'atteinte du corps, la douleur, l'anxiété. Elle ne se substitue toutefois jamais à un traitement médical.

### **Dans le domaine socio-prophylactique :**

- La sophrologie sociale s'intègre dans l'accompagnement des personnes en difficulté sociale et professionnelle : stress et burn-out, réinsertion, changements professionnels (perte d'emploi, départ à la retraite...), préparation aux entretiens d'embauche...
- La sophrologie appliquée au sport est sollicitée pour la préparation mentale, le renforcement de la concentration, la lutte contre le stress, la récupération, la cohésion...
- La sophrologie pédagogique, de la maternelle à la formation professionnelle, s'avère utile pour renforcer la concentration, la mémorisation, développer la confiance en soi, faciliter la prise de parole en public, la préparation aux examens.
- Dans le monde du travail la sophrologie s'intègre facilement au contexte professionnel. Elle permet de répondre aux demandes des entreprises et aux besoins des salariés : apprendre à mieux gérer le stress, rester concentré et créatif pour renforcer bien-être et performance. Elle participe à la prévention des risques psycho-sociaux ou tout simplement au développement du bien-être au travail.

### **Comment ?**

La séance de sophrologie se pratique dans les positions de la vie courante (assis, debout...) sans tenue ni matériel particuliers. Elle est fondée sur des mobilisations respiratoires, corporelles et psychiques. Simple et facile à reproduire chez soi, elle favorise l'autonomie du pratiquant.

Dans le cadre de sa pratique, le sophrologue collabore très souvent avec d'autres praticiens : médecin, psychothérapeute, sage-femme, ostéopathe, kinésithérapeute... Il peut également utiliser d'autres mé-

thodes s'il y a été formé. Il exerce en cabinet, à l'école, à l'hôpital mais aussi, et de plus en plus, dans le milieu professionnel.

## **2. La sophrologie ou les sophrologies ?**

Il existe différents courants selon que l'approche est orientée vers la relaxation, le développement personnel ou la thérapie. De la détente à la préparation mentale, jusqu'à la recherche de ses valeurs profondes, les projets sont pluriels.

Mais s'il y a des sophrologies il y a surtout des sophrologues.

Si pour tous, la sophrologie est une discipline du présent où tout se passe d'instant en instant, chaque praticien est unique et singulier et donnera sa propre couleur à sa pratique. Selon la formation, le courant et la personnalité de chacun, les propositions peuvent donc être très différentes.

N'hésitez pas à interroger votre sophrologue. Dans tous les cas il se doit d'être clair sur son parcours et dans sa proposition.

## **3. Sophrologie et autres pratiques : relaxation, hypnose, méditation, psychothérapie.**

### **Sophrologie et relaxation**

La sophrologie utilise l'état de relaxation, cependant il ne constitue pas une fin en soi. L'état de détente mentale et de relâchement musculaire est le moyen d'être plus disponible à l'expérience et de favoriser l'apprentissage du dialogue corps/esprit.

## ***Sophrologie et hypnose***

La question de la relation entre l'hypnose et la sophrologie est souvent posée. Lointains cousins, ils ont des différences fondamentales. La sophrologie vise à renforcer le lien corps-esprit, de plus elle se pratique à un niveau de conscience où le pratiquant reste pleinement acteur du processus. Elle favorise l'autonomie et la participation active.

## ***Sophrologie et méditation***

En sophrologie, la pratique s'adapte au pratiquant : le sophrologue accompagne la personne dans sa rencontre avec la respiration, la concentration au rythme de la personne. Elle permet ainsi l'intégration du présent, de l'ici et maintenant. La sophrologie peut être vue comme une pédagogie à la méditation.

## ***Sophrologie et psychothérapie***

Méthode à médiation corporelle, la sophrologie n'est pas une psychothérapie, elle considère autant le corps que l'esprit. Le sophrologue s'intéresse au présent et au vivant, aux capacités et ressources plutôt qu'aux causes de ce qui amène la personne à consulter. Ce qui la classe dans les techniques de développement personnel.

## **4. *Trouver et choisir un sophrologue***

Pour trouver un sophrologue, vous pouvez demander conseil aux professionnels de santé que vous connaissez, à votre entourage ou, le chercher sur internet. Le Syndicat des Sophrologues Professionnels (SSP) et la Fédération des Ecoles Professionnelles en Sophrologie (FEPS) proposent un annuaire consultable en ligne.

Mais il est important, avant de commencer le suivi, de choisir votre praticien. Et ce n'est peut-être pas celui que l'on vous a recommandé ! Prenez le temps d'échanger avec lui, par téléphone ou lors d'un premier rendez-vous. N'hésitez pas à lui poser toutes vos questions. Prenez le temps de vous sentir à l'aise. Enfin n'hésitez pas à rencontrer plusieurs professionnels.

## **5. Seul ou en groupe ?**

Le sophrologue peut vous proposer des séances individuelles ou en groupe. Un accompagnement individuel permet d'adapter précisément le choix des techniques et la progression au cas par cas. Le praticien s'adapte à votre réalité. La pratique en groupe est orientée vers une démarche globale, une thématique : le sommeil, le stress, la préparation à la naissance... ou elle favorise l'épanouissement personnel. L'expérience partagée, la dynamique de groupe et les échanges soutiennent la pratique et renforcent la motivation.

## **6. La relation entre le consultant et le sophrologue.**

Le respect, la confiance et l'engagement réciproques sont le socle de la relation entre le sophrologue et le consultant. Cette relation privilégiée, qui est appelée l'alliance, se construit progressivement.

Le sophrologue est présent, disponible à l'autre sans jugement afin de créer les conditions d'une relation authentique et bienveillante. Mais il sait aussi garder la juste distance qui lui permet d'observer la situation dans sa globalité et d'accompagner la personne dans sa remise en

mouvement. Il a confiance en son potentiel et respecte son rythme.

Le consultant est lui aussi pleinement engagé dans cette relation avec toute la sincérité et la détermination dont il est capable. Il est indispensable qu'il s'implique dans l'apprentissage et la pratique.

## **7. Quelles garanties a-t-on quand on cherche un sophrologue ?**

La profession de sophrologue n'est pas règlementée en France. Il n'y a pas de diplôme d'état. Diverses écoles dispensent des titres mais les critères définis pour leur obtention varient, ils ne constituent donc pas en soi un gage de qualité. Questionnez le praticien sur la formation qu'il a suivie, sa durée, ses diplômes. Le sophrologue a reçu une formation solide, et expérimenté lui-même la méthode. Il respecte le cadre de la sophrologie, les limites de ses compétences, fait preuve de discernement et d'éthique et respecte la déontologie de sa profession. Le code de déontologie doit pouvoir être consulté par chacun ou demandé au centre de formation du sophrologue.

Il doit pouvoir faire preuve de la légalité de son activité : immatriculation professionnelle, assurance responsabilité civile professionnelle, factures. Méfiez-vous des appellations fantaisistes, des publicités alléchantes et des promesses démesurées.

## **8. Y a-t-il des échecs, des dangers ?**

Oui, il peut y avoir des échecs. L'efficacité du suivi sophrologique repose en grande partie sur l'alliance : la relation entre le consultant et

le sophrologue. Si l'engagement du consultant, son implication dans le processus sont des conditions nécessaires, les compétences professionnelles et les qualités d'être du sophrologue le sont tout autant.

Accompagnement au changement, un suivi sophrologique peut entraîner des réaménagements de vie. Ces moments peuvent être ressentis dangereux, tant pour le consultant que pour son entourage.

## **9. Le 1er rendez-vous**

La première séance est l'occasion de faire connaissance avec votre sophrologue, de poser vos questions et d'exprimer votre demande. Le praticien s'assure que celle-ci entre dans le champ de ses compétences et définit le cadre de son accompagnement. Il s'intéresse à votre état physique et mental dans l'instant plutôt qu'à votre histoire personnelle, vous interroge sur vos ressentis, vos habitudes de vie, vos loisirs, vos capacités et vos ressources. Il propose une pratique puis détermine avec vous des points à observer dans la vie quotidienne (respiration, sensations, posture ...).

## **10. Qu'est-ce que le cadre du suivi sophrologique ?**

Le sophrologue exerce son activité sans discrimination d'âge, de sexe, d'idées ou de religion. Il est tenu au respect du secret professionnel. Il ne pose pas de diagnostic ni n'interfère dans un éventuel traitement médical du consultant. Il connaît les limites de ses compétences et dirige, si nécessaire, son client vers un autre professionnel. Il met en place un cadre sécurisant qui favorise l'entrée dans l'expé-

rience et encourage l'autonomie. Il a confiance dans les capacités du consultant et respecte son rythme. Il l'informe dès le premier rendez-vous du cadre de sa pratique: engagement, sincérité, horaires, respect du praticien et du lieu... Le suivi ne peut commencer sans l'acceptation de ce cadre par le consultant.

## **11. *Quel est le prix, la durée d'une séance ? Combien de séances ?***

Une séance individuelle coûte de 50 à 70€ selon les sophrologues et les régions. Elle dure en général 1 heure. La première séance est parfois un peu plus longue. Les séances en groupe durent également 1 heure, leur prix varie de 10 à 20 € la séance. Plusieurs séances sont nécessaires, leur nombre varie selon votre demande et votre besoin. Notez toutefois qu'une seule séance ne vous donnera qu'une représentation de la sophrologie.

La sophrologie n'est pas remboursée par la sécurité sociale mais certaines mutuelles prennent en charge quelques séances. Le sophrologue doit vous fournir une facture à l'issue de la séance. N'hésitez pas à demander le prix de la séance lors de la prise de rendez-vous.

## **12. *Qu'est-ce qui fait la qualité d'un sophrologue ?***

C'est une question qui est souvent posée ! Il n'y a pas de réponse ferme et définitive mais voici quelques pistes :

- La formation du sophrologue doit être suffisante en durée, en

présentiel et en expérientiel. Il a lui-même, fait l'expérience de la sophrologie. Les états généraux de la sophrologie ont statué pour une base de 300 heures de formation minimum, en expérientiel.

- Le sophrologue, dans le respect de la méthode, est unique et singulier. Il a la capacité d'intégrer dans sa pratique ses expériences antérieures, sa sensibilité, ses valeurs et de faire preuve de créativité.

- Le sophrologue a un regard sur sa pratique par la formation, la supervision, des échanges réguliers avec des collègues. Il connaît ses limites.

- Le sophrologue se doit d'être accessible et clair dans son accueil et ses propositions. Il accompagne la personne dans le respect de son rythme vers l'autonomie, la conscience de soi-même, ses ressources et ses potentiels.

- Le sophrologue par sa capacité et sa qualité d'écoute met en place les conditions de la relation. C'est à dire que plus que le « problème » qui vous amène à consulter, c'est toute votre personne qui est centre d'intérêt. Et plus que l'historique de ce « problème » c'est sa réalité vécue au présent qui est considérée.

- Il fait preuve de bienveillance vis-à-vis de son client. Il ne fait aucune discrimination quant au sexe, à la nationalité, la religion, la pensée du consultant. Il a confiance à son potentiel. Ses propositions sont adaptées et il ne se pose pas comme « celui qui a la solution » mais comme celui qui accompagne, selon l'éthique de la sophrologie. Sa disponibilité, son regard positif et son empathie lui donnent une attitude d'ouverture à l'autre.

## ***Les différentes instances de la sophrologie aujourd'hui***

ISH, Institut de Sophrologie Humaniste

<http://institut-sophrologie-humaniste.fr/>

FEPS, Fédération des Ecoles Professionnelles de Sophrologie

<https://www.feps-sophrologie.fr/>

SFS, Société Française de Sophrologie

<https://www.sophrologie-francaise.com/>

SSP, Syndicat des Sophrologues Professionnel

<https://www.sophrologie-francaise.com/>

**Proposition de Charte** \* \*Inspirée de la CHARTE MONDIALE  
POUR LES DROITS DES PERSONNES EN PSYCHOTHERAPIE  
Votée par l'Association Mondiale de la Psychothérapie (WCP) en 2002

### **Droit à la dignité et au respect**

Quelle que soit sa demande, son état corporel ou son état psychique, le consultant en sophrologie a droit au respect, à la dignité et à l'intégrité de sa personne physique et mentale, sans discrimination d'aucune sorte.

### **Droit au libre choix**

Le consultant en sophrologie a le droit de choisir librement son sophrologue et de modifier ce choix, s'il l'estime nécessaire.

### **Droit à l'information**

Le consultant en sophrologie a le droit de connaître la méthode employée par le sophrologue, ainsi que sa qualification, sa formation et son affiliation professionnelle.

### **Conditions de l'accompagnement**

Les conditions du suivi sophrologique doivent être précisées avant tout engagement : les modalités, la durée et la fréquence des séances, la durée minimale de la cure, le coût financier (honoraires, prise en charge éventuelle).

### **Droit à la confidentialité**

Le sophrologue doit s'engager, auprès du consultant, au secret professionnel absolu, concernant tout ce qui lui est confié au cours de la séance. Cette confidentialité est une condition indispensable à l'alliance. Elle est limitée par les dispositions légales en vigueur.

### **Engagement déontologique du sophrologue.**

Le praticien est tenu de respecter le code de déontologie de son organisme professionnel de référence. Ce code est communiqué sur simple demande. Le sophrologue est dans l'obligation d'assumer ses responsabilités : il doit s'engager à ne pas utiliser la confiance établie à des fins de manipulation politique, sectaire ou personnelle (dépendance émotionnelle, intérêts économiques, relations sexuelles...).

### **Procédure de doléance**

En cas de plainte ou de réclamation, le consultant peut s'adresser à des organismes professionnels de recours ou à la Justice.

