

Catherine ALIOTTA

Directrice de l'Institut de formation à la sophrologie



« Une année scolaire pour devenir sophrologue »

Propos recueillis par Célia Lemaréchal

Vivre Zen : Tout d'abord, qu'est-ce que la sophrologie ?

Catherine Aliotta : C'est un système de relaxation qui utilise trois techniques : une technique respiratoire, une technique de relaxation par la contraction musculaire et une technique de visualisation. Dans un premier temps, on se servira de ces trois outils pour détendre les personnes physiquement, puis mentalement. Ensuite, c'est dans cet état de relaxation que l'on commence le travail lié à chaque individu : gestion du stress, action sur les phobies, préparation mentale – par exemple pour des compétitions sportives ou pour les entretiens –, traitement de la douleur... Cela se fait soit en individuel, si la personne a une demande très particulière, soit en groupe, dans une optique de bien-être, de détente et de développement personnel.

L'une de ces techniques est la contraction musculaire : pouvez-vous nous en dire plus car, a priori, cela semble contraire à la relaxation ?

On a recours à la contraction musculaire car elle va permettre de ressentir la différence qu'il y a quand notre muscle est

contracté et lorsqu'il se détend. Les gens qui arrivent à l'institut sont souvent en phase de stress. Ils ne se rendent même pas compte de leur contraction musculaire. Le fait de retravailler cette contraction et ensuite le relâchement leur fait prendre conscience de la différence de l'état.

Quels sont les autres bienfaits de la sophrologie ?

Ils sont avant tout physiologiques puisque l'on agit sur le corps. La sophrologie favorise le ralentissement cardiaque, assure une meilleure oxygénation et une meilleure respiration. Le corps est mis dans un état de détente. Dans un deuxième temps, les bienfaits sont mentaux.

Quand est-elle devenue une discipline à part entière ?

La sophrologie a été créée dans les années 1960 par un neuro-psychiatre espagnol, M. Caycedo. Au départ, il s'agissait d'une pratique purement médicale. On l'appelait alors « sophrologie clinique ». Dans les années 1980, elle s'est développée et a été utilisée par d'autres praticiens, devenant ainsi sociale ou socio-prophylactique.

Quand fut créé l'Institut de formation à la sophrologie ? En êtes-vous l'instigatrice ?

Oui, tout a fait ! C'est en 2003 que j'ai décidé de mettre en place cet institut. À l'origine de cette création : mon parcours personnel, mais aussi l'envie d'allier mes métiers de sophrologue et de formatrice. J'avais de même l'idée de mettre en place une école qui respecte une certaine éthique.

Pour moi, il était important de remettre la sophrologie dans un cadre cartésien. Beaucoup d'instituts plantent cette discipline dans un univers mystique, utilisant le terme de « sophrologie » pour qualifier ce qu'ils proposent.

De mon côté, je ne voulais pas qu'il y ait de doute possible sur notre formation, sur ce que l'on faisait, ce que l'on mettait en place. Le respect du cadre et de la pratique était essentiel. C'est une technique et une profession à part entière.

Par ailleurs, je souhaitais développer une pédagogie qui puisse correspondre à ce que je voulais enseigner, que cela soit en terme de temps, de délai de formation...

En quoi consiste la formation ?

Il y a deux formations : une pour devenir sophrologue praticien et une autre pour être sophrologue praticien spécialiste, qui comprend un cycle complémentaire.

La première formation se fait en deux cycles : un cycle de base et un de perfectionnement. Elle peut se faire soit en semaine, soit le week-end, suivant les disponibilités de chacun. La formation en semaine est condensée sur six mois, à raison de deux cours par semaine (les mardi et jeudi), une fois tous les quinze jours.

Quant au cycle de spécialisation, il présente plusieurs thèmes, comme celui de la communication appliquée. Cette dernière inclut l'analyse transactionnelle, le coaching, le Process Communication Management® et la programmation neuro-linguistique. La spécialisation est répartie de mars à octobre, à raison d'un week-end par mois.

À qui s'adresse-t-elle ?

Elle est ouverte à tous. Les plus jeunes ont 25 ans. La doyenne, 62 ans. De façon générale, ce sont des gens qui souhaitent passer dans la relation d'aide en terme de reconversion professionnelle. Leur idée est aussi de transmettre ce que la sophrologie leur a apporté à eux-mêmes. Nous avons aussi toute une clientèle issue du milieu médical qui, pour sa part, recherche un complément d'activité.

La formation, l'institut et la discipline sont-ils reconnus par l'État, la médecine... ?

Il n'y a pas de diplôme d'État en sophrologie, c'est une certification. En revanche, l'institut détient un numéro de formation continue attribué par l'État, qui reconnaît la formation comme professionnelle. De plus, le métier de sophrologue est répertorié à l'URSSAF. C'est une vraie activité professionnelle. Au niveau médical, la discipline est totalement reconnue et utilisée.

Existe-t-il des accords ou partenariats avec l'Europe ?

On essaye d'être rassemblés sous forme de syndicats. Je fais moi-même partie du *Syndicat des sophrologues professionnels* mis en place à l'origine par quatre écoles. Il existe aussi la *Société française de sophrologie* et le *Syndicat des écoles caycediennes*. Au niveau européen, l'Institut européen de sophrologie pour le travail est en train de se mettre en place au Luxembourg.

Quels sont les débouchés ?

Soyons clairs, on peut en vivre, mais cela nécessite du travail. Il faut une activité commerciale derrière tout ça. À mon sens, pour bien en vivre, il faut diversifier ses activités. Il faut certes une activité en cabinet, mais aussi faire des interventions en extérieur (en entreprises, en clubs sportifs...) afin de décupler ses sources de revenus.

- Institut de Formation à la Sophrologie
52, rue René Boulanger
75010 Paris
Tél. 01 43 38 43 90
www.sophrologie-formation.fr

