

l'essentiel

DES RELATIONS INTERNATIONALES

RELATIONS AFRIQUE-ISRAËL

QUE PEUT APPORTER L'ÉTAT HÉBREU À L'ÉMERGENCE DE L'AFRIQUE ?

EUROPE

L'UNION EUROPÉENNE DÉFIÉE PAR SES VALEURS
CHRONIQUE DE PHILIPPE MOREAU DEFARGES

FRANCE

STARTUPS :
L'HEXAGONE, NOUVEL ELDORADO
PAR CLÉMENT AIRAULT

ZOOM

COMPAGNIES AÉRIENNES

STRATÉGIES ET AMBITIONS EN AFRIQUE



Sophrologie

Quel avenir ?

La sophrologie connaît un engouement grandissant auprès de la population. Mais quelle est donc cette technique si particulière, entre yoga, relaxation et hypnose ? Quel avenir pour les professionnels du secteur, et pour le développement de l'activité en France et dans le monde d'ici les prochaines années ?

PAR CLARISSE LAFFARGUETTE

DÉFINITION ET HISTORIQUE

Dans notre société où le stress est toujours plus présent, une pratique relativement récente est en train de devenir très tendance : la sophrologie. Cette méthode est souvent utilisée en parallèle de la médecine traditionnelle, ou comme alternative dans le traitement de diverses pathologies.

Créée en 1960 en Espagne par Alfonso Caycedo, un médecin neuropsychiatre, la sophrologie agit à la fois sur le corps et sur l'esprit. Elle mêle différentes pratiques, telles que l'hypnose, la phénoménologie, le yoga, le zen ou le toumo, dans sa technique thérapeutique. Elle est basée sur la relaxation et la respiration contrôlée, par le biais de détente musculaire et de visualisation d'images positives. La relaxation dynamique consiste en des mouvements doux associés à la respiration pour amener à un relâchement musculaire et mental.

Comme cette pratique s'adapte à chaque patient, qui fait lui-même le « travail », elle peut être vue comme une philosophie, mais elle a avant tout pour but de permettre le développement personnel.

Aucune étude sérieuse n'a été réalisée à propos de la sophrologie, et ses bienfaits sont vantés avant tout par ses adeptes. Si certaines formations sont reconnues en France, la pratique de la sophrologie n'est pas réglementée, ni considérée comme un domaine d'étude à part entière – notamment médicales.





© DR

Entretien avec **Catherine Aliotta**

Sophrologue française, fondatrice
et directrice pédagogique de l'Institut
de formation à la sophrologie

L'Essentiel des relations internationales : La sophrologie est-elle une pratique reconnue par les professionnels de santé ?

Catherine Aliotta : Oui, et de plus en plus de professionnels de santé orientent leurs patients vers des sophrologues. La sophrologie ne soigne et ne guérit personne mais elle est souvent recommandée dans les soins de support. Dans ces cas-là, sa pratique va venir en complément du traitement médical classique, ou thérapie déjà existante, dans le but d'améliorer le bien-être des personnes dans leur quotidien.

Comment peut-on reconnaître un bon sophrologue ?

Un bon sophrologue professionnel est difficile à définir mais quelques critères peuvent être mis en avant. Le professionnel doit être déclaré, comme la loi l'impose. Il doit avoir suivi une formation de sophrologie dans une école reconnue et qualifiante. C'est une transparence que l'on peut exiger de lui. Il est aussi possible de vérifier s'il est affilié à un groupement professionnel, ce qui signifie la plupart du temps qu'il a adhéré à un code

de déontologie, une charte éthique consultable en ligne qui encadre la bonne pratique du professionnel. D'un point de vue pratique, le sophrologue ne doit jamais rien prescrire, ni intervenir dans la prescription médicale d'un patient. Il ne manipule jamais la personne.

Quel avenir voyez-vous pour la profession ?

Depuis une dizaine d'années cette technique ne cesse de croître, et sa reconnaissance par le grand public aussi. Cela s'explique par différents aspects. D'abord une évolution des mœurs : les gens sont plus demandeurs de techniques qui vont leur permettre de se sentir mieux au quotidien. La tendance est à la quête permanente du bonheur et de l'épanouissement, tout en privilégiant des méthodes « naturelles », c'est-à-dire dépourvues de médicaments. La société a pris conscience des dérives de l'automédication et de l'abus d'antidépresseurs. La demande pour accéder à des techniques de sophrologie va continuer à s'accroître et son activité va aller de pair avec la loi de l'offre et de la

demande. Les sophrologues ne cherchent pas forcément à développer un diplôme d'État, mais plutôt à faire en sorte que la formation soit la plus opérante possible. Le titre RNCP (*Répertoire national de la certification professionnelle*), délivré par le ministère du Travail et réévalué tous les cinq ans, est indexé sur la saturation du marché. Il témoigne donc d'une existence économique possible pour les sophrologues formés.

La marge de développement pour la sophrologie est grande. La population de sophrologues est estimée entre 7 000 et 8 000 maximum en France, alors qu'ils peuvent prendre en charge toute la population. En comparaison, les sages-femmes, qui ne voient que des femmes, sont estimées à plus de 22 000. Le marché est loin d'être saturé et il y a encore des régions en France où il est difficile de trouver des sophrologues.

En est-il de même en Europe ?

Nous sommes l'un des rares pays européens où la sophrologie est autant développée. Elle est présente en Espagne, d'où vient son fondateur, mais

la proportion de professionnels y est moins importante qu'en France. La Suisse compte beaucoup de sophrologues, ils sont là-bas reconnus comme des professionnels de santé et leurs séances sont remboursées. Je pense que l'activité va se développer dans d'autres pays européens, notamment en Allemagne, où les gens sont très intéressés par nos méthodes ; en Angleterre également, où des écoles de sophrologie se sont créées récemment, aux alentours de Londres. On retrouve aussi cette demande dans tous les pays d'Europe de l'Est. D'un point de vue plus mondial, la sophrologie est pratiquée en Amérique latine, mais très peu aux États-Unis. En revanche, au Canada et notamment au Québec, des annonces de recherche de sophrologues sont régulièrement diffusées. Cela dépend de la culture, de l'ouverture et de la direction que prend un pays. Le stress qui ne cesse d'augmenter dans nos sociétés modernes et développées pousse le grand public à s'intéresser de plus en plus à des techniques permettant de maintenir un état de bien-être.



© SHUTTERSTOCK - WAVEBREAKMEDIA

LES DIVERS CHAMPS D'APPLICATION DE LA SOPHROLOGIE

Longtemps utilisée dans le cadre médical, la sophrologie l'est également dans le monde du travail, les métiers du domaine social et du développement personnel, le sport, l'Éducation ou l'armée. Le professionnel doit être à l'écoute de l'autre, tolérant et empathique. Il peut aider à gérer le stress, l'anxiété, les douleurs, les crises d'angoisse, les troubles du sommeil et les phobies. La sophrologie est une cousine germaine de l'hypnose, qui fut la formation initiale de son fondateur. Leur point commun est que chacune des deux disciplines amène le patient à se mettre dans un état de détente profond, ou état de conscience modifié. En revanche, la manière de procéder est différente. Le sophrologue s'appuie sur les représentations de la personne et part toujours d'images positives, il n'implique

aucun mécanisme de régression. À n'importe quel moment de la séance la personne peut décider d'arrêter, au contraire d'une situation comme l'hypnose où l'on ne peut pas en sortir seul. La particularité de la sophrologie, c'est qu'il y a une dimension corporelle dans la méthode. La sophrologie peut se pratiquer en séances individuelles ou en cours de groupe. Elle peut aider à préparer des événements vecteurs de stress et s'apparenter à une préparation mentale, pour des entretiens par exemple ou des compétitions. Sa pratique est aussi conseillée en complément de traitements médicaux ou psychologiques pour venir en solution complémentaire. Elle est fréquemment recommandée pour lutter contre les troubles alimentaires, la dépendance à l'alcool, aux narcotiques ou au tabac, et la dépression.

LA SOPHROLOGIE EN FRANCE

Le métier de sophrologue n'est pas reconnu du fait qu'il n'existe pas de diplôme d'État. Il y a seulement des certifications privées, délivrées par des écoles dont certaines sont inscrites au RNCP. En cela, la sophrologie est définie comme une profession libérale non réglementée.

La méthode à proprement parler a été créée par Alfonso Caycedo, qui en a codifié l'ensemble des exercices. Mais aujourd'hui, on distingue deux courants. La scission ne vient pas de la méthode, qui est la même pour tous les sophrologues. Elle vient de l'orientation tardive du fondateur vers l'attachement à des valeurs, non plus d'accompagnement thérapeutique mais de développement personnel. Aujourd'hui, un professionnel se déclare « caycédien » s'il a effectué sa formation dans une école affiliée à la fondation Caycedo, ce qui lui confère une sorte de marque, de label.

En France, les séances de sophrologie ne sont pas remboursées par la Sécurité sociale, contrairement aux séances d'ostéopathie, mais de plus en plus de mutuelles participent à leur remboursement. Certains corps de métiers utilisent également des exercices de sophrologie dans leur pratique professionnelle, comme les sages-femmes, dentistes, kiné-

sithérapeutes, ostéopathes... mais les sophrologues professionnels cumulent rarement deux métiers pour des problèmes de gestion. Ceux qui sont salariés en entreprise sont plutôt rares ; les sophrologues exercent en général en tant que travailleurs indépendants, en cabinet, en entreprise, à l'hôpital ou à domicile.



© SHUTTERSTOCK - ZEPHYRMEDIA

Entretien avec Véronique H. Benchimol

Sophrologue française partie exercer aux États-Unis, en Californie



L'Essentiel des relations internationales : Quelles différences avez-vous trouvées entre la France et les États-Unis concernant la pratique de la sophrologie ?

Véronique H. Benchimol :

L'approche de la personne est un petit peu modifiée en raison des différences culturelles. Les Américains sont de grands consommateurs et demandeurs de nouvelles techniques. L'État de la Californie est très tourné vers le bien-être, ce qui est moins le cas dans d'autres États.

Le travail de communication et de marketing est très important pour faire connaître la sophrologie. Les méthodes ne diffèrent pas, seule la sémantique change. L'objectif est d'aller *straight to the point* (droit au but).

Au-delà de la simplification linguistique, la structure des séances ne change

pas, que ce soit leur durée, leur déroulement ou leur fréquence. Il s'agit avant tout de la rendre accessible.

Combien y a-t-il de sophrologues aux États-Unis ? et au Canada ?

Je ne connais pas leur nombre exact mais je l'estimerais à une dizaine ou deux aux États-Unis. Ici, la méditation de Jon Kabat-Zinn est plus développée qu'elle ne l'est en France et en Europe. La sophrologie n'a pas encore vraiment traversé l'Atlantique. La sophrologie au Canada est plus développée qu'aux États-Unis, d'abord pour des questions de langue, et probablement du fait du mélange plus prononcé de cultures européennes.

Quel avenir pour la sophrologie aux États-Unis ?

La sophrologie a un avenir certain aux États-Unis. Mais la méthode mettra

probablement un certain temps à se développer, comme cela a été le cas en France. Elle y a toute sa place si on trouve les bons canaux de communication pour la diffuser.

Mon objectif depuis que je suis arrivée est de créer un *network*, un réseau de sophrologues. Cela permettrait de créer des par-

tenariats entre la France et les États-Unis, entre les sophrologues français et expatriés, et augmenterait notre visibilité. Beaucoup de sophrologues français songent à traverser l'Atlantique et à tenter l'expérience américaine. C'est pourquoi j'ai une grande confiance dans ce développement.

QUELLE ÉVOLUTION POUR CETTE PRATIQUE ?

La pratique de la sophrologie est très orientée vers la recherche de solutions par et pour la personne. La cause du problème ou du mal-être n'importe pas, le sophrologue se concentre sur la façon de le régler et de l'apaiser. La sophrologie ne guérit pas, mais a pour vocation de rendre le quotidien plus aisé.

Étant encore peu développée, la pratique de la sophrologie a de grandes possibilités d'évolution et de développement. Les opportunités sont importantes dans la mesure où le sophrologue peut traiter n'importe quelle personne, malade ou valide, et de tout âge. La discipline attire de plus en plus dans nos sociétés développées où le stress quotidien ne cesse de croître, dégradant l'efficacité et les conditions mentales de chacun. La sophrologie offre une perspective de travail sur soi non médicamenteux, naturel.

© SHUTTERSTOCK - GERGELY ZSOLNAI

