

La sophrologie

Créée en 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, la sophrologie signifie « étude de l'harmonisation de la conscience ». La méthode vise notamment à retrouver un état de bien-être. Elle peut être utilisée dans de nombreux domaines d'application.

De quoi s'agit-il ?

○ La sophrologie est une méthode psychocorporelle exclusivement verbale, non tactile, utilisant des exercices axés sur la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation mentale.

○ Ces exercices permettent d'atteindre un niveau de relaxation corporelle, d'entrer dans un état de conscience situé entre veille et sommeil, et de retrouver un état de bien-être.

○ Elle offre la possibilité de mieux se connaître et de trouver en soi des ressources pour affronter sereinement les défis du quotidien.

Par qui est-elle pratiquée ?

○ En France, la profession de sophrologue est non réglementée et aucun diplôme ou certificat n'est requis pour l'exercer.

○ Il existe plusieurs titres de sophrologue enregistrés au Répertoire national des certifications professionnelles (RNCP). Choisir un praticien ayant un titre RNCP garantit un niveau de qualification et de compétence validé.

○ Une liste des organismes habilités à délivrer les certifications professionnelles est disponible sur le site de la chambre syndicale de la sophrologie.

○ Le sophrologue obéit à un code de déontologie et se doit de respecter la confidentialité et le non jugement. Ce code lui interdit de poser un diagnostic.



FATCA/EMMA/STOCK

Comment se déroule une séance ?

○ Les séances sont individuelles ou collectives. Elles ont lieu au cabinet d'un sophrologue libéral ou dans d'autres structures : hôpitaux, écoles, maisons de retraite, entreprise...

○ Une séance dure environ 1 heure et comporte trois temps. Elle débute par un temps d'échange qui permet au participant de parler de son état émotionnel et de fixer les objectifs de la séance. Elle se poursuit avec un enchaînement d'exercices de relaxation dynamique, ainsi que des exercices de visualisation d'images positives (sophonisation), guidés par la voix du sophrologue et pratiqués debout, assis ou allongé. La séance s'achève par un nouveau temps d'échange permettant au participant, d'exprimer, s'il le souhaite, les ressentis vécus lors de la séance.

○ Les interventions du sophrologue au cours des séances visent à aider le participant à s'approprier les exercices afin qu'il puisse, par la suite, les pratiquer seul, après une dizaine de séances environ.

Quelles sont ses applications ?

○ La sophrologie peut intervenir dans plusieurs domaines :

- au quotidien, en particulier dans la prise en charge des troubles du sommeil, dans la gestion du stress et de l'anxiété
- lors de la préparation d'un événement : compétitions sportives, concours, préparation à la naissance.
- Sur le plan médical, elle est

reconnue par le Plan cancer 2014-2019 comme « soin de support ». Elle est utilisée pour soulager les douleurs chez des patients souffrant d'une pathologie chronique. Son intérêt dans la prise en charge des douleurs de la fibromyalgie est à l'étude. La méthode semble aussi apporter un soutien notable aux patients souffrant de sclérose en plaques.

○ La sophrologie présente également un intérêt dans la prise en charge des phobies, du mal des transports et des comportements addictifs.

○ Des séances avec un protocole sophrologique complet sont possibles chez l'enfant dès 7 ans. ○

FLORENCE PIUSSAN
AVEC CATHERINE ALIOTTA

EN PRATIQUE

- La sophrologie ne se substitue pas à un traitement médical mais constitue une aide dans la prise en charge de certaines pathologies ou dans la gestion de la vie quotidienne.

- Pour s'assurer de consulter un praticien ayant reçu une formation de qualité, choisir un sophrologue dont le titre est inscrit au RNCP.

- Aucun remboursement n'est prévu par la Sécurité sociale. Certaines mutuelles peuvent prendre en charge un nombre de séances par an. Le dispositif « chèque santé » offre la possibilité de rembourser les consultations.

Sources : Chambre syndicale de la sophrologie, chambre-syndicale-sophrologie.fr ; Le magazine de la sophrologie, sophrologie-actualite.fr ; Commission nationale de la certification professionnelle, www.rncp.cncp.gouv.fr.