

# Papiers



La revue de France Culture, n° 30

Éditions Exils / BEL LUX 16,90 € / CAN 25,95 \$ / PORT cont. 16,90 € / FRA 15,90 €

Savoirs      Aimons-nous les serpents? / Michel Serres / Le cas Périclès  
Idées        Le travail est-il un droit? / Bientôt, 2 milliards d'Africains  
Créations    Wajdi Mouawad / Le mythe PNL / Mathieu Pernot et les roms  
À voix nue   Martine Monteil: «La Crim' c'est le saint des saints»



## Soigner l'âme humaine

Sommes-nous tous malades?  
La queer psychanalyse  
Les avancées des neurosciences  
Paroles de soignants...

ISBN 978-2-914-823-036



PAROLES DE SOIGNANTS

## Catherine Aliotta

## L'essor de la sophrologie

La sophrologie, élaborée au début des années 1960, est une technique récente, mais elle s'est beaucoup structurée au cours des vingt dernières années. Pour mémoire, elle tire son origine de différentes pratiques telles que le yoga, la méditation, l'hypnose, la méthode Coué même!

Elle s'adressait à l'origine à des malades, puisqu'elle a été créée par Alfonso Caycedo, un neuropsychiatre qui souhaitait aider ses patients « autrement ». Puis elle s'est diffusée auprès des travailleurs sociaux pour accompagner les personnes en difficulté et s'est peu à peu élargie au grand public pour gérer les effets néfastes du stress et favoriser le bien-être.

L'un des grands changements de ces dernières années est que la pratique de la sophrologie est devenue un métier à part entière. Les premières reconnaissances de cette professionnalisation de l'activité ont été l'enregistrement du titre de sophrologue en 2011 au Répertoire national des formations professionnelles et l'ajout du métier dans la Nomenclature des activités françaises de l'Insee, en 2012.

Dans son contenu, on peut noter quelques évolutions. Les premiers exercices, codifiés par Caycedo, ont été enrichis et les sophrologues ont « protocolé » leur pratique. Par ailleurs, des recherches ont été mises en place pour évaluer les bénéfices de cette technique, notamment auprès de malades atteints du cancer, de personnes souffrant d'acouphènes ou de troubles du sommeil. Plusieurs enquêtes avec des résultats probants ont été menées dans des hôpitaux (Hôtel-Dieu par exemple), mais elles ne portent malheureusement que sur des petits panels faute de budgets suffisants.

Catherine Aliotta est présidente de la Chambre syndicale de la sophrologie, fondatrice et directrice de l'Institut de formation à la sophrologie. Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages, dont un *Manuel de sophrologie* (Interéditions, 2018) et des livres pour enfants de la collection « Souris à la vie » (éd. Langue au chat).