

La sophrologie, l'arme antistress en cinq questions

Cette discipline, qui se base sur la respiration et les images positives, rencontre de plus en plus de succès, de l'école à la maison de retraite.

AURÉLIE SIPOS

ELLE SOUFFRE de nombreux clichés, et soigne pourtant bien des maux, selon ses adeptes. La sophrologie, médecine dite « complémentaire et alternative », propose une réponse « au stress, au désarroi, à la douleur, aux crises d'angoisse, aux phobies », selon le livre « les 20 Grandes Questions pour comprendre la sophrologie » (Éditions Michalon). Cette approche est en progression en France, dopée par la crise sanitaire, et se pratique même à l'école ou en entreprise.

■ De quoi parle-t-on ?

La sophrologie « est une méthode d'accompagnement qui permet de se connecter à soi-même pour apprendre comment son corps et son esprit réagissent. Cela permet de retrouver du calme quand on en a besoin, de ressentir pleinement ses sensations pour agir dessus, grâce à la respiration ou à des visualisations positives », dit Marie-Aude Gou, sophrologue, présidente du Réseau professionnel national des sophrologues.

Les séances, en moyenne d'une durée de quarante-cinq minutes, se déroulent de manière statique, mais aussi dynamique, en trois temps : l'écoute, la pratique puis la description des ressentis de la séance. Les prix varient selon la localisation. À Paris, la séance coûte en moyenne 80 € l'heure.

Critiquée par une partie du monde médical, cette méthode ne se substitue pas aux soins médicaux. « Le sophrologue qui vous dit de ne pas



Les séances, d'environ quarante-cinq minutes, se déroulent en trois temps : l'écoute, la pratique puis la description des ressentis.

■ Où trouver un bon professionnel ?

La question est épineuse, car la sophrologie n'est pas une profession réglementée. « En trois vidéos YouTube, vous pouvez dire que vous êtes sophrologue », résume Marie-Aude Gou. Mais il existe des formations, des écoles, avec un programme commun. « Je préconise une formation longue en deux ans, avec un certain nombre d'heures en présentiel, trois cents heures, pour expérimenter, avoir bien le temps d'intégrer la méthode », reprend la sophrologue.

Certaines formations sont inscrites au Répertoire national de la certification professionnelle (RNCP), administré par France Compétences, un organisme d'État. Ce registre n'est pas un diplôme mais permet de savoir si une formation est reconnue par l'État. « C'est une garantie que le processus pédagogique que les sophrologues ont suivi leur confère un certain niveau de qualification », indique Catherine Aliotta, présidente de la Chambre syndicale de la sophrologie.

Il est également possible de se tourner vers des personnes qui possèdent un diplôme universitaire. La clé : poser des questions et ne pas hésiter à se renseigner sur Internet au sujet de l'école fréquentée par le professionnel. « Et sinon, le bouche-à-oreille fonctionne très bien », assure Marie-Aude Gou.

aller voir un médecin, il faut partir en courant. C'est une démarche complémentaire, c'est d'ailleurs un enjeu de mieux dialoguer avec le milieu médical et les non-soignants pour créer du lien. On ne guérit pas un cancer avec la

sophrologie », insiste Véronique Suissa, psychologue clinicienne et docteure en psychologie, directrice générale de l'Agence des médecines complémentaires et alternatives.

■ À qui s'adresse la sophrologie ?

Elle s'adresse à tout le monde à partir du moment où on peut prendre conscience de ses ressentis, assurent les sophrologues. Et ses champs d'application sont très vastes. « On peut consulter un sophrologue lorsqu'on a des problèmes de sommeil, de stress, de concentration, d'attention. On peut essayer de soulager des

maux quand on est en traitement en cancérologie. »

La sophrologie fait même partie des soins de support à l'hôpital. Et est prisée des grands sportifs, comme Yannick Noah. « C'est une méthode qui se base sur l'adaptabilité », assure Marie-Aude Gou. Il existe quelques contre-indications, pour des pathologies mentales telles que la schizophrénie, les visualisations pouvant amener à une aggravation de la pathologie.

■ À quel âge ?

Dès le plus jeune âge. La sophrologie est d'ailleurs pratiquée dans de nombreuses

écoles. Seuls prérequis, « pouvoir se concentrer sur ses émotions et sur la prise de conscience de sa respiration ». La sophrologie se fait également une place chez les plus âgés, notamment dans des ateliers en maison de retraite.

■ Est-ce remboursé ?

La sophrologie n'est pas reconnue comme une spécialité médicale et ne bénéficie d'aucun remboursement par la Sécurité sociale. Certaines mutuelles proposent néanmoins des forfaits médecine douce, avec des remboursements de séances de sophrologie.



Cela permet de ressentir pleinement ses sensations pour agir dessus
MARIE-AUDE GOU, SOPHROLOGUE

ZOOMSUR... BE YOURSELF

L'appli pour pratiquer... partout !

JAMAIS elle n'aurait pensé devenir une adepte, et encore moins sophrologue elle-même. Après quinze ans passés à être assistante sociale, Amélie Duprez a découvert « la magie » de cette approche. Pour que tout le monde puisse pratiquer, elle a développé l'application Be Yourself.

« Je me suis penchée vers la sophrologie car j'étais atteinte de douleurs chroniques après une opération et je n'avais pas de réponses du côté de la médecine traditionnelle. Je n'étais pourtant pas sensible

aux médecines douces, j'avais des a priori, je voyais ça comme quelque chose d'un peu ésotérique, mais ça a été presque magique, ça a changé ma vie », raconte cette Niçoise, installée dans le Sud-Ouest.

Elle décide de se former dans une école reconnue à Bordeaux (Gironde), durant quatre ans. Mais, surtout, de rendre cette pratique accessible. Car les séances sont loin d'être données : en moyenne 80 € l'heure à Paris, et 50 € en région. « J'ai eu l'idée d'une appli avec un abonnement

pas cher, avec sept séances gratuites pour démarrer, pensées en fonction de ce que j'entends dans mon cabinet. »

De 5 à 15 minutes

L'avantage de Be Yourself est de s'adapter au temps disponible de l'utilisateur : 5, 10 ou 15 minutes. Et à sa posture. « On ne propose pas la même chose à quelqu'un qui est assis ou allongé. Cela permet d'utiliser l'appli partout, même dans le métro », assure Amélie Duprez. Elle s'adresse aussi aux personnes qui travaillent



Les séances en solo peuvent être un premier pas vers celles avec un pro.

en horaires décalés et ne peuvent aller dans un cabinet.

Au bord du burn-out, Gaëlle a découvert la sophrologie d'abord en présentiel, puis sur Be Yourself. « Ça m'a fait un bien fou. Je ressentais

une boule dans le ventre qui disparaissait au fil des séances. Je ne peux plus m'en passer désormais », raconte cette employée administrative. Plus pratique et compatible avec son emploi du temps,

l'appli est devenue plus qu'un réflexe, un rituel. « Tous les soirs, je mets mes écouteurs et je m'endors grâce aux audios », témoigne cette maman de 40 ans.

Mais cela peut-il se substituer à un travail en cabinet ? Non, répond Amélie Duprez : « Le fait d'avoir des formats courts permet de ne pas aller trop loin dans l'expérience. On fait attention à ce que les gens ne se disent pas qu'ils vont se soigner seuls. L'idée est de se reconnecter, de voir s'il y a des choses qui travaillent, et d'être orienté vers un annuaire de professionnels. » **A.S.**