

Dossier de presse

- [Qu'est-ce que la sophrologie ?](#)
- [Tous concernés !](#)
- [Un syndicat pour quoi faire ?](#)
- [Trouver un sophrologue professionnel et en savoir plus](#)
- [Ils en parlent...](#)

SYNDICAT DES SOPHROLOGUES PROFESSIONNELS

Contact presse :

Sarah Hassine

Chargée de communication

Tél : +33 (0)6 09 08 06 17

contact@syndicat-sophrologues.fr

Qu'est-ce que la sophrologie ?

Une méthode psycho-corporelle au service du « mieux-être »

Créée il y a une cinquantaine d'années, la sophrologie s'est développée à partir de l'hypnose thérapeutique avant de s'enrichir d'autres techniques : la phénoménologie (expérience vécue), la méthode Coué (pensée positive), la relaxation progressive de Jacobson (tension puis relâchement musculaire avec prise de conscience des modifications obtenues), le training autogène de Schultz (auto-relaxation par la suggestion), le yoga (stimulation de la respiration et relâchement des muscles), la méthode du Dr Roger Vittoz (pleine conscience) et le zen (pratique méditative).

La sophrologie est désormais **une méthode originale** permettant de mobiliser de façon positive les ressources qui existent en tout être humain.

Pour Marcel Rufo, le célèbre pédopsychiatre et professeur d'université, la sophrologie doit être considérée comme « **une discipline fondamentale d'éducation de soi** ». <https://www.youtube.com/watch?v=oclrFFRRiqs>

Comment ça fonctionne ?

Axée sur l'écoute de ses sensations, la sophrologie permet à toute personne de prendre conscience des manifestations corporelles de son état psychique.

En se reconnectant avec elle-même, la personne accompagnée identifie ce qu'elle peut mettre en œuvre pour retrouver confiance et sérénité afin de mobiliser ses propres capacités de manière optimale.

La sophrologie est une discipline adaptée autant aux enfants et aux adolescents, qu'aux adultes et aux seniors. Elle constitue une ressource précieuse pour leur vie privée, leur vie sociale et leur vie professionnelle.

➤ **En 1960, Alfonso Caycedo (1932-2017), docteur en médecine et chirurgie, et professeur agrégé de psychiatrie de la faculté de Barcelone, fait ses débuts en psychiatrie à l'Hôpital Provincial de Madrid. Il est rapidement marqué par la dureté des traitements infligés aux malades. Cette expérience le mène à se consacrer à la recherche d'autres formes de thérapies pour améliorer la qualité de vie des patients suivis en psychiatrie. En poursuivant sa démarche médicale, il crée une nouvelle discipline qu'il appelle «Sophrologie», du grec sos (équilibre), phren (conscience) et logos (étude).**

Et concrètement ?

➤ **La bonne position**

Les exercices de sophrologie se pratiquent en position assise ou debout, voire allongée si l'état de la personne l'exige. L'accompagnant s'adapte aux besoins et aux contraintes de chacun.

➤ **Le medium**

Il n'y a **aucun contact physique** entre le sophrologue et son client. L'accompagnement est exclusivement réalisé par la voix.

➤ **Dans mon agenda**

Une séance type dure entre 45 minutes et 1h30.

➤ **La première séance**

La première séance permet de cerner la demande, de définir les problématiques rencontrées et de déterminer l'approche la mieux adaptée.

➤ **Une expérience en 3 temps**

Une séance type se déroule en trois étapes. **La phase d'accueil** est l'occasion pour celui qui s'adresse à un sophrologue de lui exprimer ses besoins, ses envies et de lui faire connaître son état général, physique et émotionnel. Suit **l'enchaînement d'exercices de sophrologie** : respiration, relaxation dynamique, activation du corps et de l'esprit par la visualisation d'images positives guidées par la voix du sophrologue. La séance se termine sur un **temps d'expression libre** durant lequel la personne accompagnée décrit son expérience et indique ses ressentis.

➤ **L'entraînement**

Entre les séances, il est vivement conseillé de **pratiquer seul(e)** et régulièrement pour renforcer les acquis. La sophrologie vise à favoriser **l'autonomie** !

➤ **Comment ça coûte ?**

Une séance individuelle est habituellement facturée entre 40 et 80 €. Une séance collective coûte entre 15 et 20 €.

➤ **On en parle**

Si l'on se réfère au volume des publications dans les médias, **la sophrologie suscite l'intérêt depuis 2004**. Son pic de popularité a été atteint le 5 septembre 2014, à la rentrée ! Les reportages consacrés aux recettes anti-stress, tous médias confondus, mentionne désormais la sophrologie de manière systématique. Source europresse.com.

Tous concernés !

Une méthode tout-terrain : de la maternelle à la zone de guerre

« Gérer son stress pour survivre ! » est désormais le leitmotiv de la rentrée, comme en témoigne le volume d'articles consacrés à la sophrologie chaque année en septembre. Il faut dire que l'affaire est sérieuse.

La Fédération Française de Cardiologie appelle chacun à « **COMBATTRE LE STRESS POUR RÉDUIRE LE RISQUE CARDIO-VASCULAIRE** ». Elle conseille une aide psychologique et mentionne explicitement la sophrologie, cf. la brochure « Cœur et stress » éditée par la FFC.

Apprendre à « débrancher son cerveau » pour **mieux dormir** est tout aussi crucial souligne Clémence Peix Lavallée, formatrice, conférencière, chroniqueuse au Huffington Post et auteure de « *Bien dormir sans médicaments* », publié aux éditions Odile Jacob. Titulaire d'un master en chimie physique de l'université Pierre et Marie Curie, cette praticienne a accompagné plus d'un millier de personnes en collaboration avec le milieu médical et formé plus de 1500 dirigeants. Son approche, fondée sur les neurosciences, associe les outils de la sophrologie, de la cohérence cardiaque et de la méditation.

https://www.youtube.com/watch?v=P7My_R3xV7w&sns=em

Gestion du stress, amélioration du sommeil, meilleur lâcher-prise font partie des consultations quotidiennes des sophrologues qui aiment à distinguer le « mieux-être » du simple bien-être. Mais la sophrologie, c'est beaucoup plus encore...

Discipline vivante, elle comprend plusieurs branches : la branche clinique, la branche socio-prophylactique, la branche du sport et la branche pédagogique. Autant dire que tout le monde est concerné !

➤ Aujourd'hui, les sophrologues professionnels se spécialisent pour intervenir dans les domaines :

- de la santé, en synergie avec le milieu médical,
- de la préparation mentale pour réussir un entretien d'embauche ou gagner une compétition sportive,
- du mieux-être, sous toutes ses formes : estime de soi, gestion des peurs et des phobies...

De fait, les sophrologues interviennent dans les CHU, dans les cliniques, dans les EHPAD, dans les entreprises, dans les écoles, au sein des équipes sportives de haut niveau et même auprès de l'armée de l'air et de l'armée de terre !

➤ **Objectif Santé** : des soins humanisés et de substantielles économies pour l'Assurance maladie

Curieusement, à l'heure où le Gouvernement s'attache à définir la santé de demain, la sophrologie n'est pas reconnue pour ce qu'elle est : **une méthode**

complémentaire à la médecine traditionnelle. Pourtant, il est désormais acquis que l'intégralité de la prévention doit être envisagée au-delà de l'Assurance Maladie.

En rétablissant la cohérence de l'esprit et du corps, la sophrologie peut limiter l'impact du stress sur la santé et, *de facto*, réduire le nombre d'AVC dont les conséquences humaines et financières sont très lourdes. Elle est de fait **une discipline préventive à part entière**.

La sophrologie intervient aussi dans le cadre d'une **prise en charge pluridisciplinaire de maladies** comme la fibromyalgie ou le cancer, en complément de traitements médicamenteux classiques, en particulier dans la prise en charge des différentes douleurs- (aiguë, chronique, soins palliatifs).

Les sophrologues contribuent également à la prise en charge des patients souffrant de troubles auditifs. Le travail mené par l'Association Francophone des Équipes Pluridisciplinaires en Acouphénologie est particulièrement édifiant. Créée en 2008 par le Dr Marie-José Fraysse et le Dr Martine Ohresser, l'Afrépa réunit des professionnels médicaux et paramédicaux désireux de mettre en commun leurs compétences. Aujourd'hui, l'Afrépa compte plus de 40 équipes en France, en Belgique, en Suisse. Quarante-trois oto-rhino-laryngologistes travaillent avec des audioprothésistes, des psychologues ou des sophrologues, ainsi que des chercheurs impliqués dans la prise en charge de l'acouphène et de l'hyperacousie.

Pour la maladie d'Alzheimer, l'accompagnement du sophrologue consiste à libérer le patient de son stress et à stimuler son attention. L'objectif est de réactiver sa pensée, de travailler sur son image et sur la réappropriation de son corps, avant d'aborder les différentes techniques de stimulation des capacités mnésiques, résiduelles, de concentration. Sans ambiguïté aucune, la promesse se limite à ralentir et à diminuer l'apparition des symptômes et des atteintes de la maladie. La sophrologie est également utile aux aidants qui peuvent se faire accompagner pour mobiliser au mieux leurs capacités positives.

http://www.afsos.org/wp-content/uploads/2016/12/PhC-20avril-SOINS_SUP-1.pdf

➤ **Les médecins qui font appel à la sophrologie notent « un mieux-être, un autre rapport au corps, une meilleure mise en mots de ce qui atteint les patients et une moindre consommation de médicaments », cf. « L'utilisation de la sophrologie par les médecins généralistes », Marie Dumas. <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-00638461/document>**

➤ **Objectif études : mieux dans sa vie, mieux dans sa classe !**

Pour Louis Musso-, le président de l'association pour la réussite des élèves sans stress (APRESS), les échecs scolaires s'expliquent principalement par une mauvaise gestion des émotions.

Le dédoublement de certaines classes de CP et de CE1 à 12 élèves apparaît comme une piste prometteuse pour lutter le décrochage scolaire.

Mais cela ne concerne que les quartiers défavorisés. Or, tout enfant ou adolescent peut affronter des problèmes familiaux, interpersonnels ou scolaires avec, à la clé, des symptômes physiques (troubles du sommeil, somatisations, problèmes

alimentaires...), émotionnels (changements d'humeur) ou intellectuels (problèmes d'attention, de concentration, de mémoire et d'apprentissage).

Pour le Syndicat des Sophrologues Professionnels, il faut ériger « **le mieux-être à l'école** » en grande cause nationale.

La sophrologie pédagogique peut aider les jeunes à se concentrer, à réfléchir, à mémoriser, à se détendre, à débloquer les tensions de leur cerveau, à prendre confiance en eux, et à connaître leurs émotions pour mieux les maîtriser.

Enfants, enseignants, parents, tous peuvent en tirer profit !

Le Syndicat des Sophrologues Professionnels invite le ministère de l'Education Nationale à prêter attention aux expérimentations réalisées durant les temps périscolaires pour généraliser l'apprentissage d'un savoir-être essentiel à la réussite scolaire et étudiante.

➤ **Objectif compétitivité : apprendre à récupérer pour être au TOP !**

Les sportifs, les chefs d'entreprise, les militaires en témoignent : au-delà des compétences, c'est le mental qui fait la différence.

Comment l'obtenir ?

En pratiquant des exercices de sophrologie ! En effet, la méthode développe les possibilités d'adaptation de chacun de manière spectaculaire.

Alors que le Ministère du Travail modifie sa stratégie pour la formation professionnelle et la lutte contre le chômage, la sophrologie doit être considérée avec le plus grand intérêt.

Intégrée à des parcours innovants, elle peut aider les chômeurs à retrouver le chemin de la réussite professionnelle, réveiller l'esprit citoyen de ceux qui se sentent exclus de la société, accompagner les professionnels dont les métiers disparaissent avec le digital ou l'arrivée des robots.

Elle peut également venir en soutien des personnes victimes d'un choc post-traumatique consécutif à une agression, à un attentat, à une catastrophe naturelle...

Toutes les victimes doivent accéder à un accompagnement à la hauteur de celui dont bénéficient les sportifs.

➤ Les Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP), une sophrologie adaptée au militaire

Développées dans les années 90 pour améliorer la préparation mentale et la récupération du sportif, les techniques d'optimisation du potentiel ont été progressivement adaptées aux besoins des militaires. Il s'agit d'un ensemble de méthodes faisant appel à la respiration, à la relaxation ou encore à l'imagerie mentale, qui permettent d'améliorer la qualité du sommeil, la mémorisation, la concentration, la confiance en soi. Elles optimisent les compétences et les savoir-faire acquis lors des formations aidant le soldat à mener à bien ses missions, dans les meilleures conditions. En bref : il s'agit de « récupérer dès qu'on le peut, pour se dynamiser quand il le faut », résume l'adjudant-chef Lerouge, moniteur TOP au 1er régiment médical (1er RMED).

<http://www.defense.gouv.fr/terre/actu-terre/archives/les-top-se-preparer-faire-facerecuperer>

Un syndicat pour quoi faire ?

Syndicat historique de la profession, le Syndicat des Sophrologues Professionnels (SSP) représente environ 750 praticiens.

➤ Accompagner la démarche qualité de la profession

Initiateur d'un dialogue proactif avec les écoles de formation en sophrologie, avec les étudiants de ces établissements et avec les praticiens, le syndicat prône **une démarche qualité exemplaire** pour garantir la sécurité des personnes accompagnées.

Conformément aux conclusions des « Etats Généraux de la Formation en Sophrologie », le SSP propose ainsi que la formation présentielle de base des sophrologues soit fixée à 300 heures au minimum, avec un enseignement théorique et pratique dispensé sur deux années afin d'inclure obligatoirement une phase d'assimilation des acquis et de travail sur soi.

Seul un accompagnement hautement qualitatif permettra aux sophrologues d'intervenir partout où la sophrologie peut être utile.

➤ Obtenir la reconnaissance de la profession

En quelques années, la mobilisation des sophrologues a permis à la profession de s'imposer avec succès : 33 écoles préparent à l'obtention du titre de sophrologue, inscrit au Registre National de la Certification Professionnelle (RNCP).

Les formations en sophrologie font l'objet d'une prise en charge totale ou partielle par les OPCA-, par Pôle emploi et par certaines collectivités territoriales.

La profession est prise en compte par l'URSSAF, les caisses de retraites, les caisses primaires d'assurance maladie...

De nombreux assureurs proposent des contrats responsabilité civile professionnelle aux sophrologues. Depuis novembre 2009, la profession, répertoriée sous la fiche K1103, est dotée d'un code ROME (Répertoire Opérationnel des Métiers et des Emplois).

Enfin, de nombreuses complémentaires santé prévoient une prise en charge forfaitaire d'un accompagnement en sophrologie.

Pour aller plus loin, le SSP réclame la réglementation de la profession pour que les sophrologues puissent intégrer le répertoire ADELI, à l'instar des chiropracteurs, des ostéopathes et des psychothérapeutes.

➤ Contribuer aux grandes causes nationales

Chaque année, le SSP et les sophrologues professionnels participent aux actions de grandes causes nationales. Il est ainsi partenaire de la Journée Nationale de l'Audition qui a lieu en mars.







A cette occasion, le SSP s'emploie à renforcer les liens avec les professionnels de l'audition, pour échanger et travailler ensemble de manière pluridisciplinaire.

Le syndicat a également contribué à la Journée Nationale du Sommeil et de la Vigilance, organisés le 18 mars 2016. De nombreux sophrologues ont ouvert leurs portes ou participé à des actions locales lors de cette journée pour sensibiliser le public sur les troubles du sommeil.

Trouver un sophrologue professionnel et en savoir plus

Le SSP dispose d'un annuaire qui répertorie ses 750 adhérents, par zone géographique. Chaque praticien ou formateur y est présenté de manière exhaustive. Il est ainsi facile de trouver un sophrologue adapté à son attente.

Les sophrologues référencés doivent :

-  Détenir une certification professionnelle ou un diplôme universitaire.
-  Avoir étudié dans une école ou une université qui enseigne les fondamentaux de la sophrologie : théorie, pratique et stages d'application.
-  Avoir suivi une formation présentielle de 300 h au minimum, sur 2 ans.
-  Respecter l'éthique, le cadre et les principes généraux de la discipline.
-  Honorer le code de déontologie du syndicat.
-  Souscrire une assurance responsabilité civile professionnelle.

NB. L'attestation d'adhésion annuelle au SSP est affichée dans le cabinet du sophrologue.

Ils en parlent...

- Selon les derniers chiffres publiés par les Pages jaunes, les recherches portant sur les sophrologues ont augmenté de 121 % en 2 ans, passant de 440 000 en 2013 à 970 000 en 2015.
- Centre du Sommeil de l'Hôtel-Dieu de Paris <http://www.sommeil-vigilance.fr/les-troubles-du-sommeil/#1449918571395-4ca8caff-368d>
- Coeur et stress. Combattre le stress pour réduire le risque cardio-vasculaire <https://www.fedecardio.org/sites/default/files/brochure-coeur-et-stress.pdf>
- Mesure des impacts de la sophrologie caycédienn[®] sur le stress <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1779012313002490>
- Cancer et sophrologie <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs11839-009-0146-9?LI=true>

- Breitenstein Alexandra, Deront Justine, « Hypnose et sophrologie en soins palliatifs », Revue internationale de soins palliatifs, 2015/3 (Vol. 30), p. 119-133. DOI :10.3917/inka.153.0119. URL : <http://www.cairn.info/revue-infokara-2015-3-page-119.htm>
- L'utilisation de la sophrologie par les médecins généralistes, Marie Dumas. <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-00638461/document>
- Depuis 2010, la Direction générale de la santé (DGS) finance un programme pluriannuel d'évaluation des Pratiques de soins non conventionnelles. La DGS confie ainsi à l'Inserm ou à des sociétés savantes la réalisation d'évaluations et de revues de littérature scientifique internationale, visant à repérer les pratiques prometteuses et celles potentiellement dangereuses. Elle demande ensuite un avis complémentaire la Haute Autorité de santé (HAS) ou au Haut Conseil de la santé publique (HCSP). <http://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/qualite-des-soins-etpratiques/securite/article/les-pratiques-de-soins-non-conventionnelles>
- Yannick Noah : « La sophro a changé ma vie. » En savoir plus sur http://www.lemonde.fr/sport/article/2013/02/21/accro-a-la-sophro_1836559_3242.html#qxe0Dzor5QVVACZB.99
- JO Rio 2016 : Coralie Balmy, championne de natation <http://www.mariefrance.fr/dossier/secrets-de-championnes/coralie-balmy-championne-denatation-son-interview-275327.html>
- Le quotidien 20 Minutes : la Sophrologie et le Sport avec Cédric PIOLINE ancien champion de tennis pratique la Sophrologie. « J'ai effectivement travaillé cet aspect pendant ma carrière afin de mieux gérer mes émotions à travers le yoga, la sophrologie ou des exercices de visualisation. Tout ça fait partie du métier au même titre que l'entraînement physique ou le tennis. <http://www.20minutes.fr/sport/1381705-20140521-cedric-pioline-repond-questions-devenirentreaineur-si-sollicitation-joueur-fort-potentiel-reflechirais>
- Mieux vivre l'entreprise grâce à la sophrologie. En entreprise, le capital humain est essentiel, lorsque les salariés ne vont pas bien, l'entreprise non plus. Une idée souvent véhiculée est que le monde du travail est un milieu ardu, sauvage, voire hostile, un milieu où nous devons sans cesse prouver ce que nous valons, rester compétitifs, satisfaire aux exigences du marché. [...] Le Monde économique Suisse <https://www.monde-economique.ch/fr/posts/view/mieux-vivre-l%E2%80%99entreprise-gr%C3%A2ce-%C3%A0-la-sophrologie>
- La sophrologie aux Etats-Unis, interview de Véronique Benchimol <https://www.sophrologie-actualite.fr/2015/01/12/la-sophrologie-aux-etats-unis-interview-deveronique-benchimol/>
- Morgan Biancone, un footballeur-sophrologue à New York <https://frenchmorning.com/morgan-biancone-footballeur-devenu-sophrologue-a-new-york/>

- « *Learning to live* » : *why sophrology is the new mindfulness*
https://www.theguardian.com/lifeandstyle/shortcuts/2017/nov/12/sophrology-new-mindfulness-learning-to-live?CMP=share_btn_fb

Pour en savoir plus, contactez-nous...

 **SYNDICAT DES SOPHROLOGUES PROFESSIONNELS**

Secrétariat : + 33 (0)6 38 14 26 90
Presse : +33 (0)6 09 08 06 17
contact@syndicat-sophrologues.fr
www.syndicat-sophrologues-professionnels.fr