



Description

Le ou la sophrologue pratiquent des techniques de relaxation physique et mentale et de soutien psychologique. Ils interviennent auprès de personnes de tout âge, afin de les aider à maintenir ou rétablir un équilibre physique, psychique, émotionnel et intellectuel au moyen d'une méthode (sophrologie caycédienne) qui permet de redécouvrir graduellement les sensations corporelles de détente, d'agir sur ses états de conscience, de développer ses capacités de concentration, de gestion du stress, d'acquérir une plus grande confiance en soi, etc.

Leurs principales activités consistent à :

- établir une relation de confiance avec leurs élèves et/ou leurs clients;
- transmettre une série d'exercices de respiration et de concentration;
- installer des réflexes de détente qui permettent de réconcilier le corps et l'esprit, de se libérer des préoccupations, de lutter contre les effets négatifs du stress et de mieux affronter les difficultés de la vie;
- enseigner des techniques conduisant à une hygiène de vie mentale et physique;
- aider à découvrir sa propre conscience, à la conquérir, puis à la transformer;
- permettre de passer de l'état d'objet subissant son existence à celui de sujet, responsable, prenant une part active à son évolution;
- amener leurs clients à intégrer les techniques de la relaxation dynamique caycédienne grâce à un entraînement régulier et autonome.

La formation préalable du ou de la sophrologue détermine son orientation dans le secteur de la santé et de la médecine ou dans celui de l'éducation et de la pédagogie:

- orientation clinique: préparation à une opération, à l'accouchement, à la mort, etc.;
- orientation pédagogique: amélioration de la confiance en soi, concentration, mémorisation, préparation aux examens, relations élèves-enseignants;
- orientation sportive: augmentation de la concentration, motivation, combativité, puissance physique, contrôle de la peur, etc.;
- orientation sociale: difficultés relationnelles, situations conflictuelles, dépendances, abus de médicaments;
- dans le domaine professionnel: gestion du personnel, du stress, motivation, santé au travail, prévention du burn-out.

Environnement de travail

La sophrologie peut être utilisée comme moyen d'intervention complémentaire, dans un but préventif ou thérapeutique. Les sophrologues cliniciens peuvent exercer leur profession en tant que thérapeutes spécialisés dans une ou plusieurs spécialisations. Les sophro-pédagogues et les sophrologues sociaux travaillent de préférence en tant qu'animateur ou animatrice de cours donnés en groupes et sont donc amenés à travailler le soir ou le week-end.

Formation

La formation de sophrologue s'acquiert en emploi.

Lieux

- Lausanne (cycle fondamental) et Andorre (cycles supérieurs).

Durée

Cycle fondamental:

- 24 jours répartis sur 2 ans (6 week-end par an) et 36 heures d'entraînement entre les modules.

Cycles supérieurs:

- 16 jours répartis sur 2 ans (organisés par Sofrocay, www.sofrocay.com).

Conditions d'admission

- formation préalable dans le domaine de la santé, de la pédagogie ou du social ou jugée équivalente;
- dossier de motivation;
- entretien éventuel.

Titres obtenus

- certificat d'études fondamentales en sophrologie caycédienne; master de spécialiste en sophrologie caycédienne.

Contenu (à titre indicatif)

- théories sophrologiques: buts et objectifs, épistémologie, théorie des techniques réductives, nouveaux regards sur la réalité, états et niveaux de conscience, etc.;
- pratiques sophrologiques: sophronisation de base, méthodologie, exercices pratiques des techniques réductives, relaxation dynamique actualisée, etc.;
- théories complémentaires: appareil mental, approches psychologiques (Freud, Jung, Erikson, etc.), notions d'endocrinologie, d'alimentation, effets du stress, etc.;
- pratiques complémentaires: training autogène modifié, entraînement à la pensée positive, entraînement bilatéral du cerveau, etc.

Remarque: il n'existe pas de formation officiellement reconnue dans le domaine de la médecine complémentaire et alternative. Théoriquement chacun peut donc se nommer «thérapeute» et prodiguer des traitements. Le Registre des médecines empiriques (RME) a développé un système d'assurance de la qualité qui permet aux thérapeutes remplissant les critères d'obtenir un label de qualité. Plus d'informations sous <http://www.emr.ch>.

Qualités requises

L'exercice de cette profession fait appel à des qualités comme:

- Désir d'aider les autres
- Equilibre affectif et psychique
- Tolérance et respect d'autrui
- Ecoute et compréhension d'autrui
- Sens de la communication

Perspectives professionnelles

De bonnes perspectives professionnelles s'ouvrent actuellement dans le domaine de la sophrologie sportive, pédagogique, sociale et en entreprise. Dans ces domaines d'intervention, les sophrologues travaillent le plus souvent à temps partiel; afin de s'assurer un revenu décent, nombre d'entre-eux exercent ainsi une autre activité à titre principal ou à titre accessoire.

Perfectionnement

Les sophrologues ont l'obligation de participer à des cours de formation continue (maintenance), organisés par l'Association suisse des sophrologues caycédiens agréés.

Ils peuvent envisager les perfectionnements suivants:

- différents cours de formation continue de sophrologie ludique, sophrologie en entreprise, pour les sportifs, etc.

L'enregistrement au Registre des médecines empiriques (EMR) et/ou à la Fondation suisse pour les médecines complémentaires (ASCA) permet aux thérapeutes du domaine de la médecine complémentaire et alternative de travailler avec certaines caisses-maladie (remboursement des prestations par les assurances complémentaires). Plus d'informations sur www.emr.ch et www.asca.ch.

Pour plus de détails, consulter www.orientation.ch/perfectionnement.

Professions voisines

- Art-thérapeute DF
- Médecin spécialiste en psychiatrie et psychothérapie
- Psychologue spécialiste en psychothérapie
- Réflexologue

Adresses utiles

Association suisse des sophrologues caycédiens agréés
Rte du Lac 2
Centre Patronal
Case postale 1215
1094 Paudex
<http://www.sophrologiesuisse.ch>

Centre suisse de formation en sophrologie caycédienne
Ch. de Pierrefleur 27
1004 Lausanne
Tél.: 021 646 02 40
<http://www.sophroformation.ch>