

Critères pour choisir une formation de base

Aujourd'hui, le métier de sophrologue tient une place de plus en plus importante auprès du grand public, des hospitaliers, des structures scolaires, des entreprises... Un centre de formation n'est pas un lieu où les personnes viennent pratiquer la sophrologie pour leur bien-être, mais pour apprendre un métier et l'exercer avec sérieux, une fois leur certificat obtenu. Pour voir clair et répondre aux questions que se posent les futurs étudiants, notre magazine a réuni autour d'une table ronde des spécialistes de la formation : ils ont été sélectionnés à partir de leur ancienneté dans le milieu de la formation en sophrologie, leur implication dans des structures solides et reconnues pour promouvoir cette discipline et/ou pour la qualité de leur publication.

Propos recueillis par **Dominique Martinier**



« Qu'apprend-on normalement dans un centre de formation ?

L'intégration de la sophrologie. Cette discipline est centrée sur la relation. Le sophrologue ne travaille pas avec des machines mais avec des personnes : leur demande doit être entendue, respectée, comprise (qu'il s'agisse de pédagogie, gestion du stress, souffrance au travail). Ainsi l'acquisition de techniques seules ne peut suffire. Outre le savoir, un savoir-faire et surtout un savoir-être sont à acquérir et cette démarche nécessite du temps, un minimum de deux ans de formation selon nous tous. Des stages pratiques, des études de cas sont alors indispensables. Certains sophrologues sont formés en express et se retrouvent inévitablement démunis sur le terrain. La formation en sophrologie ne doit pas répondre aux exigences d'une société inscrite aujourd'hui dans un processus d'accélération du temps.

Quelles sont les qualités requises pour suivre cette formation ?

D'une part la conscience de sa responsabilité, de ses compétences et de ses propres limites ; d'autre part l'engagement du sophrologue à pratiquer pour lui-même et à intégrer les techniques proposées. Nous appelons cela la posture professionnelle du sophrologue.

Pourquoi faut-il selon vous qu'une formation possède au moins 300 heures de présence effective ? (2)

Un processus de maturation est nécessaire pour maîtriser les fondements théoriques et pratiques de la sophrologie mais surtout pour expérimenter, à travers une pratique régulière et donc un entraînement personnel, toutes les techniques proposées. Ainsi, le futur sophrologue peut acquérir une méthodologie, s'entraîner et se perfectionner, dans l'animation et la conduite de séances individuelles et de groupes ; il dispose alors d'une expérience et d'acquis de base solides pour s'engager en toute sécurité dans l'exercice de sa future profession. En heures de présence effective, le stagiaire observe comment le formateur effectue la gestion du *feed-back* (1), écoute, reformule, gère la dynamique de groupe. Il peut ainsi s'y modeler pour animer ses séances futures. Nous comprenons alors pourquoi une formation par correspondance rend impossible ces processus fondamentaux, et ce quels

CERTAINS SOPHROLOGUES SONT FORMÉS EN EXPRESS ET SE RETROUVENT INÉVITABLEMENT DÉMUNIS SUR LE TERRAIN

que soient les moyens technologiques sophistiqués dont nous disposons aujourd'hui : rien ne remplacera jamais la présence lorsqu'il s'agit de l'humain et nous le mesurons chaque jour lorsque nous communiquons à distance.

Qu'est-ce que le temps d'intégration ?

Il est en effet essentiel de parler du temps d'intégration indispensable pour chaque personne en formation. L'expérience nous montre souvent qu'en fin de première année, les étudiants se sentent un peu perdus. Dès le début de la deuxième année, le temps d'assimilation ayant fait son œuvre, la pratique et la théorie prennent sens à un niveau bien plus profond que lors de la première approche. Les étudiants ont acquis les bases du métier de sophrologue ; ils vont pouvoir les mettre en œuvre lors de la 2^e année pour une véritable maturation ; il s'agit d'être capable de s'adapter à la variété

des demandes possibles en séances individuelles comme aux différents champs et domaines d'application de la sophrologie (ex : santé, milieu scolaire, sportif, entreprise, etc.) Pour mieux comprendre, lorsque nous venons tout juste d'avoir le permis de conduire, nous ne pouvons devenir immédiatement moniteur d'auto-école ; il faut d'abord intégrer la conduite, les pièges de la route, etc. Tout cela demande de la maturité et donc du temps. Nous nous apercevons que le temps d'intégration existe aussi bien au terme de chaque pratique que sur le temps plus vaste de la formation.

Pour qu'une formation soit efficace, pourquoi est-il préférable que les pratiques se réalisent en groupe plutôt que tout seul chez soi ?

Il est important que les séances soient vécues en groupe au centre de formation,

La plupart des personnes présentes à cette table ronde sont directrices (teurs) d'écoles de sophrologie, toutes sont sophrologues.

Bresler Max, kinésithérapeute-ostéopathe ;

Cassini Norbert, vice-président de la Fédération des écoles professionnelles en sophrologie (FEPS) ;

Chéné Patrick-André, gynécologue-accoucheur, représentant des Académie de sophrologie ;

Chatillon Claude, présidente de la Société Française de Sophrologie (SFS) ;

Colia Jean-Luc, vice-président de la SFS ;

Esposito Richard, professeur de philosophie, président du Groupe d'épistémologie de la sophrologie (GES) ;

Fouché Benoît, médecin, ex-président de la SFS ;

Freud Michèle, psychothérapeute ;

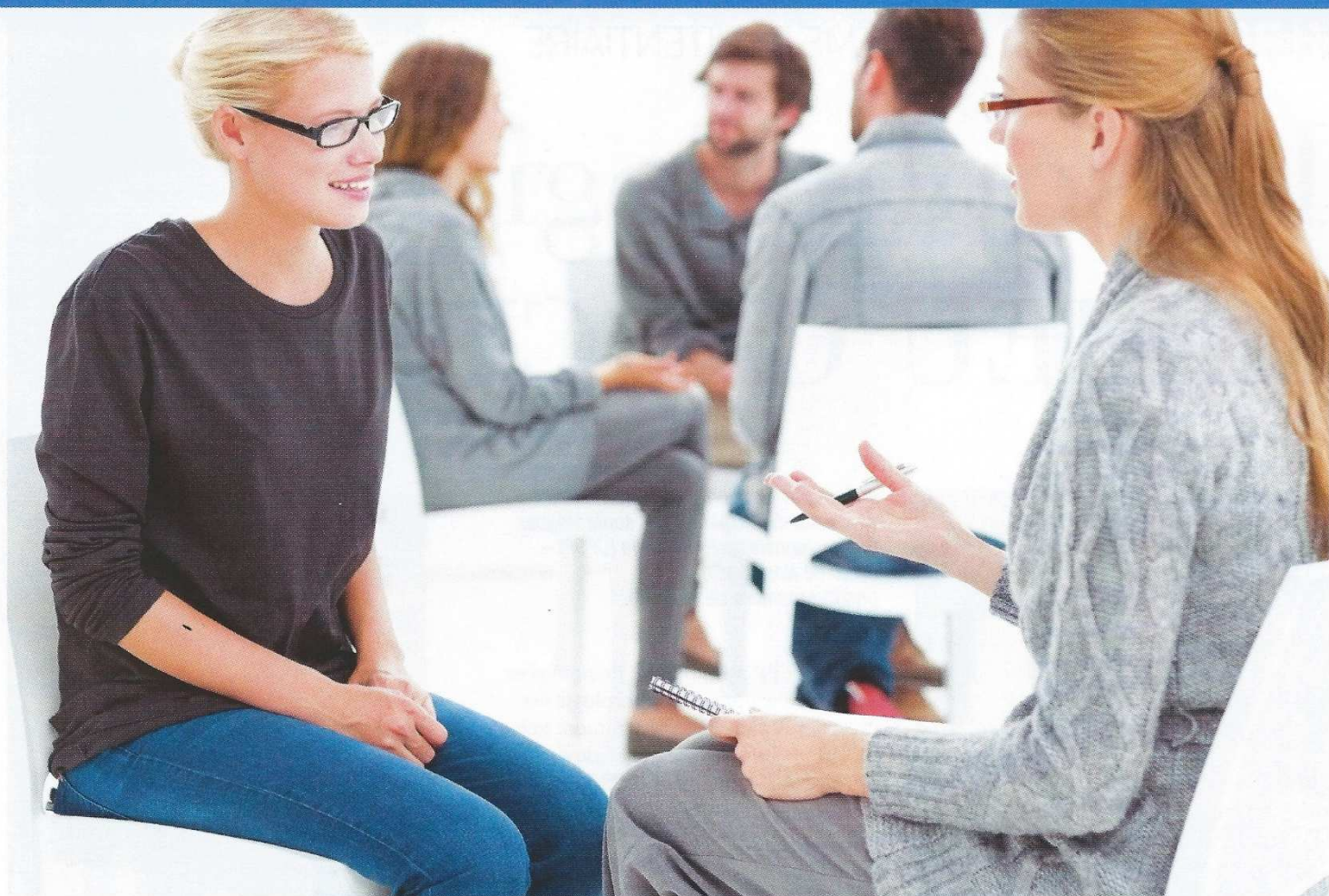
Gautier Pascal, psychologue ;

Nys Marianne, présidente du Syndicat des sophrologues professionnels (SSP) ;

Parot Florence, secrétaire de la FEPS ;

Rousseau Véronique, psychologue clinicienne, addictologue, psychothérapeute, vice-présidente de la SFS ;

Zuili Alain, président de la FEPS.



ne serait-ce que pour remarquer les ressentis personnels souvent différents. Les retours du groupe permettent aux étudiants de constater la diversité des vécus de chaque pratique ; mais aussi d'être confrontés à des situations qu'ils rencontreront nécessairement avec leur future clientèle. Ce moment est supervisé par le formateur : il apporte en direct des précisions sur ce qui a été acquis ou ce qui reste à améliorer.

Une formation en sophrologie nécessite-t-elle un cheminement personnel ?

Une solide formation de base en sophrologie s'accompagne toujours d'un cheminement personnel, de prises de conscience et d'une transformation profonde qui ne peut s'effectuer en express.

Ce changement passe par la pratique régulière des techniques étudiées lors de chaque stage.

De la même façon que l'on doit parfois prendre du temps pour apprécier un style musical inconnu, le cheminement du sophrologue s'effectue très progressivement. La sophrologie "gagne à être connue" et la plupart d'entre-nous mettent de nombreuses années pour en découvrir la profondeur.

N'y a-t-il pas un risque de former des sophrologues qui n'aient pas une conscience suffisante de leurs limites et de leur position au sein des métiers d'accompagnement ?

Il est indispensable que pendant la formation, le stagiaire apprenne à développer son discernement pour orienter éventuellement son client vers un professionnel de santé compétent s'il n'est pas lui-même thérapeute. Il lui sera possible de le faire que s'il a été suffisamment formé et s'il a pris conscience de ses limites. Cet apprentissage sert à rappeler la responsabilité de l'ensemble de la profession que nous défendons, pour certains, depuis plus de trente ans.

Aussi, le sophrologue doit savoir se remettre en question, "maturer" ses propres schémas relationnels ; seul le temps, l'entraînement proposé permettront les prises de conscience et l'intégration des attitudes favorisant l'autonomie de la personne qui vient consulter.

Si la sophrologie a gagné aujourd'hui en réputation, ce n'est pas seulement grâce à une image liée à une communication marketing, mais surtout grâce à la qualité des professionnels formés. Pour que les clients continuent à garder confiance, le sophrologue se doit

d'apprendre à faire preuve d'une compétence digne et respectueuse.

Pourquoi est-il important qu'un organisme de formation travaille en réseau ?

Tout être humain qui pense se suffire à lui-même risque de s'enfermer dans une pensée unique.

Il en est de même pour les organismes de formation : il est important d'adhérer à une ou deux sociétés savantes et sérieuses qui travaillent en collaboration et qui publient des ouvrages reconnus, à un regroupement d'organismes, à un syndicat (pour réfléchir à notre pratique, nos formations et notre métier) ; ces structures doivent fixer des conditions d'entrée respectant les exigences des états généraux⁽³⁾ qui, dans le fond, ne constituent que des attentes de base et de bon sens pour former des professionnels compétents et sérieux. ●

(1) Met en lumière l'action produit par un ressenti.

(2) Une heure de présence effective n'est ni une heure de travail à la maison, ni une heure de travail personnel.

(3) Les premiers États généraux de la formation ont été organisés en 2008 ; ils n'ont de cesse de clarifier le paysage sophrologique en amenant notamment, une réflexion sur la qualité de la formation dispensée dans les différentes écoles.