

Forum de la sophrologie plurielle

Sous le parrainage de la Société Française de Sophrologie, l'association « Sophrologie Plurielle » vient d'organiser son 5ème forum du 22 au 24 septembre 2006 au Domaine de Fondjouan en Sologne.



Un rassemblement d'expériences et de compétences

pour des psychologues, des médecins, des thérapeutes, des consultants d'entreprises, autour d'une méthode, la sophrologie, matrice de l'imagination créative, pour qu'advienne le corps vivant. Voilà comment on pourrait qualifier ce forum de sophrologie voulu par l'association Sophrologie Plurielle.

Nous avons rencontré son président, le docteur Benoît Fouché, qui se trouve aussi être le président de la Société française de Sophrologie.

Alain Giraud : Depuis 4 ans, l'association « Sophrologie Plurielle » organise des « forums de rencontre » en automne. Pourquoi avoir fondé une telle association ?

Benoît Fouché : Nous avons créé, avec un certain nombre de camarades comme Yannick Jouan, Véronique Rousseau et bien d'autres, l'association « Sophrologie Plurielle » à un moment où les orientations de la Société Française de Sophrologie (SFS) étaient de plus en plus théoriques et de moins en moins pratiques, tournées uniquement vers la psychanalyse entre 1996 et 2000 du fait que l'aspiration qui était celle de Jacques Donnars avait disparu après son départ. Jacques Donnars était un médecin formé juste après la guerre à la psychanalyse, aux techniques psycho corporelles comme la bioénergie et la transe. Il nous a fourni des techniques sophrologiques qui sont une recherche de groupe avec des rencontres entre les êtres basées sur l'énergie corporelle, l'émotion, l'affect et en plus sur le verbe. Toute ma génération a été formée par Jacques Donnars

en sophrologie en France.

AG : Vous avez dans l'intitulé de l'association le mot « plurielle »... Y aurait-il plusieurs sophrologies ?

BF : On a utilisé le mot « plurielle » pour dire que cette sophrologie était inspirée de plusieurs sources.

decins et para-médicaux mais également des personnes qui pratiquent pour leur bien-être personnel. Ce rassemblement permet, non seulement, de pratiquer mais aussi de drainer des gens de terrain qui exercent la



Elle avait rencontré la psychanalyse freudienne, traditionnelle et, de ce fait, s'inspirait de la bioénergie. Le yoga et l'hypnose sont aussi ses sources. Nos rassemblements étaient un lieu de rencontre, et ça lui allait bien d'être plurielle ! Un peu pour se démarquer de la sophrologie caycedienne dont nous respectons quelques techniques. Nous avons développé une technique psycho corporelle en état de conscience modifiée bien au-delà de ce que le fondateur « A. Caycedo » avait fait.

AG : Votre activité principale est un rassemblement annuel de trois jours en Sologne. Quelles sont les personnes qui y participent ?

BF : Les participants sont déjà initiés à la sophrologie et ont l'habitude de « lâcher prise ». Il y a beaucoup de praticiens sophrologues, mé-

sophrologie, en milieu hospitalier ou carcéral, dans les écoles... Ils sont assez peu théoriciens et sont demandeurs de « concret ». C'est un peu une formation post-universitaire.

AG : Le dernier rassemblement a eu lieu fin septembre ; comment a-t-il été vécu ?

BF : Il s'est très bien déroulé, avec une bonne centaine de participants. Chaque intervenant anime un atelier témoignant de sa création personnelle, car la sophrologie développe d'abord l'imaginaire et la créativité du sophrologue. Ensuite, chaque sophrologue ouvre un chemin qui lui est singulier. C'est ainsi qu'il y a eu des techniques de transe assez traditionnelles avec des batteurs africains (djembé), de la transe psychothérapie issue d'un →

Forum de la sophrologie plurielle

travail de recherche des psychiatres brésiliens. On a également profité d'ateliers proprement sophrologiques, de relaxations dynamiques avec des dessins, des couleurs et de la visualisation. Nous avons pu tester, grâce à Isabelle Fontaine, la sophromnésie associée à la bioénergie, un atelier auquel je tiens beaucoup. Il nous a plongé dans un état émotionnel particulier et nous a fait remonter dans nos souvenirs les plus lointains enfouis dans notre inconscient. C'est un travail sophrologique à but psychothérapeutique ! On peut parler aussi de notre sophrologue poète Théodore-Yves Nassé qui joue avec les mots, les couleurs, la lumière et la musique de Mozart. Un arc-en-ciel de poésie et d'images entre désir et passion de l'imaginaire ! La sophrologie c'est mettre les gens en état d'enchantement par la beauté de

l'instant présent. Avec le « terpnos logos » on crée un état hypnotique au travers des mots, de la parole et des images ! Il y a eu aussi un temps de rencontre sur la « gestalt-thérapie » très enrichissant. Ce n'est pas tout à fait de la sophrologie mais on partage un état particulier énergétique et émotionnel pour se rencontrer les uns les autres. Bref, le bilan est très positif et nous avons déjà fixé les dates du prochain rassemblement les 21, 22 et 23 septembre 2007.

AG : Avant de se quitter, pouvez-vous nous dire quelques mots sur la SFS dont vous êtes le président ?

FB : La Société Française de Sophrologie est une ancienne société qui a quarante ans aujourd'hui. Elle a été créée par des médecins et des dentistes afin de promouvoir au départ l'enseignement du professeur Alphonso Caycedo. Puis,

cette société a beaucoup étudié les rapports entre la sophrologie et la psychanalyse. Il est vrai que tous les présidents étaient des psychanalystes. J'ai le sentiment qu'on s'est un peu trop polarisé sur cette dernière et que les gens de « terrain » ont trouvé, certes, cela intéressant mais un peu trop théorique. La SFS a pour but de fédérer des écoles, des mouvements sophrologiques en France et d'organiser l'enseignement et la recherche en écoutant les gens qui sont actifs sur le terrain.

■ **A. GIRAUD**

Société Française de Sophrologie : (SFS) ; 24 quai de la Loire 75019 Paris Tel : 01 42 08 29 39

Annuaire officiel des sophrologues sur :

www.sophrologie-francaise.com

La pratique professionnelle du sophrologue

Elle se renforce autour du syndicalisme. Le SSP* a été reçu au ministère de la Santé en vue d'être associé aux travaux de recherche sur la « douleur » et exposer la « réalité » de la profession.

La sophrologie est une discipline spécifique, du domaine des sciences humaines. Elle utilise une méthodologie originale et un ensemble de techniques destinées à mobiliser de façon positive les capacités et ressources qui existent en tout être humain, visant ainsi à renforcer les structures saines de la personne. Elle permet de donner naissance à de meilleures possibilités d'adaptation aux nouvelles conditions de vie en société. Très largement utilisée dans le domaine clinique et thérapeutique, la

sophrologie présente aujourd'hui un caractère social, préventif et pédagogique qui s'adresse à chacun, de la préparation de la naissance jusqu'à l'accompagnement en fin de vie.

FORMATEUR OU THÉRAPEUTE

Son exercice représente une nouvelle profession à part entière. Le sophrologue est avant tout un formateur ou un thérapeute, qui par sa réalité objective délimite sa compétence et son champ d'intervention. De là à créer un syndicat

pour être représentatif auprès des autorités régaliennes et défendre un corps de métier trop souvent méconnu par ignorance, il n'y avait qu'un pas ! Il a été franchi, le 21 juin 2003, par des sophrologues à l'esprit militant. C'est ainsi que Bernard Santerre, co-auteur du livre *Etats de conscience, sophrologie et yoga* préside le Syndicat des Sophrologues Professionnels (SSP) qui regroupe des sophrologues « installés », en cours d'installation ou en fin d'études (dernière année) : « Un syndicat est un regroupement de profes-

sionnels, nous confie-t-il, qui misent sur les valeurs de la solidarité et du bénévolat. C'est aussi une structure qui organise le fonctionnement et la défense d'une profession. Un syndicat ne vit que par l'implication de ses adhérents. Pour que cela fonctionne, il faut un investissement en temps : bénévolat des responsables et un investissement en argent : les cotisations. Je suis extrêmement confiant car le nombre d'adhérents augmente chaque jour de façon significative et je suis aidé d'un conseil syndical motivé, actif et créatif, ce qui est une chance pour toute la profession. Nous avons d'ailleurs été reçus avec bienveillance au ministère de la Santé en vue d'être associés aux travaux de recherche sur la « douleur (plan quinquennal de mars 2006) et exposer notre réalité professionnelle ».

Le Syndicat des Sophrologues Professionnels s'est donc fixé une mission importante avec les objectifs suivants :

- Développer, promouvoir l'exercice professionnel des sophrologues praticiens.
- Étudier et protéger les droits ainsi que les intérêts moraux et matériels tant collectifs qu'individuels.
- Être garant de l'exercice légal de la profession et veiller au respect de la déontologie.
- Représenter les intérêts de la profession auprès des pouvoirs publics



Le conseil syndical se réunit régulièrement à Paris

et des corps constitués.

- Lutter contre toute dérive et généralement contre tout ce qui peut nuire, porter atteinte ou préjudice à l'honneur de la profession ou à ses intérêts moraux.

- Resserrer les liens de solidarité et développer la prospérité de la profession.

- Apporter une aide mutuelle aux professionnels installés, en cours d'installation ou en formation.

Afin d'aider ses nouveaux adhérents à démarrer la pratique de leur nouvelle profession, le SSP organise, à Paris, Nantes, Avignon, Lyon, un séminaire de formation à la pratique professionnelle. Le but de cette journée de formation animée par des sophrologues expérimentés est d'apprendre à gérer certaines situations concrètes inhérentes à l'exercice de la profession de sophrologue telles que :

- les modalités de fonctionnement

du cabinet (la gestion des retards, des annulations, des tarifs, le rythme des séances, etc.) ;

- la gestion de la dynamique relationnelle (la gestion du premier appel, la baisse d'implication, les « phénos » logorrhéiques, les patients défensifs ou agressifs, etc.) ;
- l'image et la fonction du sophrologue (la confusion sophrologue/psy, le manque d'argent, etc.).

Les frais d'inscription (30 euros) sont volontairement inférieurs aux tarifs habituellement pratiqués. Une documentation sera remise en fin de séminaire.

Pour adhérer ou se renseigner sur les dates des formations : *Syndicat des Sophrologues Professionnels, 1 allée de la Sablière, 44170 Nozay Tél. : 06 73 03 06 96 Fax : 02 40 79 38 88

<http://syndicat-sophrologues.fr>
Courriel : syndicat@sophrologues.fr