Description

Le ou la sophrologue pratiquent des techniques de relaxation physique et mentale et de soutien psychologique. Ils aident des personnes de tout âge à maintenir ou rétablir un équilibre physique, psychique, émotionnel et intellectuel au moyen de différentes méthodes (sophrologie caycédienne ou biodynamique) qui permet de développer ses capacités de concentration ou 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, et donc collaborer avec différents spécialistes de la santé et de l'enseignement. Les sophro-pédagogues et les sophrologues sociaux travaillent de préférence en tant qu'animateurs 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; différentes tendances de la sophrologie sont proposées en Suisse romande.

Sophrologie caycédienne

Lieux

- Lausanne (cycle fondamental);
- Espagne (cycles supérieurs organisés par l'Académie internationale de sophrologie Sofrocay).

Durée

- cycle fondamental: 2 ans (formation modulaire);
- cycles supérieurs: 2 ans (16 jours).

Conditions d'admission

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

Titres obtenus

- Certificat d'études fondamentales en sophrologie caycédienne / Master de spécialiste en sophrologie caycédienne.

Contenu (à titre indicatif)

- théories sophrologiques; pratiques sophrologiques; théories et pratiques complémentaires.

Sophrologie d'inspiration caycédienne

Lieux

- Morges (VD);
- France (cycles supérieurs organisés par l'Académie de sophrologie de Paris).

Durée

- 2 ans.

Titre obtenu

- certificat de formation fondamentale en sophrologie.

Remarque: cette formation ne permet pas d'accéder aux cycles supérieurs de sophrologie caycédienne.

Sophrologie biodynamique

Lieu

- Genève.

Durée

- 2 ans (16 jours de cours, actuellement en restructuration).

Conditions d'admission

- diplôme de médecin ou de spécialiste en psychothérapie
- ou autres diplômes (ES ou HES) du domaine de la santé, de l'éducation ou de l'enseignement.

Titre obtenu

- diplôme en sophrologie-bio-dynamique.

© SDBB | CSFO - orientation.ch - 21.04.2022

Qualités requises

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

- Désir d'aider les autres
- Équilibre affectif et psychique
- Écoute et compréhension d'autrui
- Tolérance et respect d'autrui
- Discrétion
- Sens de l'observation

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.

L'enregistrement au Registre des médecines empiriques (RME/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).

Perfectionnement

Les sophrologues ont l'obligation de participer à des cours de formation continue (maintenance), organisés par les associations professionnelles. Ils peuvent envisager les perfectionnements suivants:

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

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

Professions voisines

- Kinésiologue/Kinésiologue
- Naturopathe DF/Naturopathe DF
- Réflexologue/Réflexologue
- Thérapeute complémentaire DF/Thérapeute complémentaire DF

Adresses

Académie suisse de sophrologie
Route de la Louvière 32
1243 Presinge
Tél.: 032 968 95 00
https://www.sophrologie-suisse-formation.ch/

Association romande de sophrologie bio-dynamique
c/o Judith Schopfer-Jenni
Rue des Bugnons 6
1217 Meyrin
Tél.: 022 782 48 32
http://www.sophrologie-biodynamique.ch

Association suisse des sophrologues professionnels (ASSP)
Route de la Louvière 32
1243 Presinge
Tél.: 079 929 63 09
https://www.sophrologues.ch/

Centre de formation suisse en sophrologie caycédienne
Route d'Arzier 58
1273 Arzier-Le Muids
Tél.: 078 405 97 53
http://www.sophroformation.ch

École de sophrologie-bio-dynamique
Chemin des Suzettes 70
1233 Bernex
Tél.: 079 328 13 22
http://www.sophrologie-biodynamique.ch

Sophrologie Suisse
Association suisse des sophrologues caycédiens
1000 Lausanne
Tél.: 024 552 05 32
https://www.sophrologiesuisse.ch