

## 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 ou bio-dynamique) 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; ils peuvent 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'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; deux orientations de la sophrologie sont proposées en Suisse romande: la sophrologie inspirée par les enseignements du Dr. Caycedo et la sophrologie bio-dynamique.

### Sophrologie caycédienne

Lieu

- Crissier - Lausanne (cycle fondamental) et Paris ou en Andorre (cycles supérieurs).

Durée

Cycle fondamental: 2 ans (formations modulaires)

Cycles supérieurs: 2 ans (16 jours organisés par [Sofrocay](#), ou par [l'Académie de sophrologie de Paris](#)).

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 (titre privé, Andorre).

Contenu (à titre indicatif)

- théories sophrologiques: buts et objectifs, épistémologie, théorie des techniques réductives, etc.;
- pratiques sophrologiques: sophronisation de base, méthodologie, relaxation dynamique actualisée, etc.;
- théories complémentaires: appareil mental, approches psychologiques, notions d'endocrinologie, etc.;
- pratiques complémentaires: training autogène, pensée positive, entraînement bilatéral du cerveau, etc.

### Sophrologie "d'inspiration caycédienne"

Lieu

- Morges, Pressinge (GE)

Durée

- 2 ans

Titre obtenu

- Certificat de formation fondamentale en sophrologie

### Sophrologie biodynamique

Lieu

- Genève

Durée

- 2 ans (16 jours de cours)

Conditions d'admission

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

## 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

## 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 (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](http://www.orientation.ch/perfectionnement).

## Professions voisines

- Médecin spécialiste en psychiatrie et psychothérapie/Médecin spécialiste en psychiatrie et psychothérapie
- Naturopathe DF/Naturopathe DF
- Psychologue spécialiste en psychothérapie/Psychologue spécialiste en psychothérapie
- Réflexologue/Réflexologue

## Adresses

Académie suisse de sophrologie  
Les Louvières 32  
1243 Presinge  
Tél.: 022 968 95 00  
<https://www.sophrologie-suisse-formation.ch/>

Association romande de sophrologie bio-dynamique  
Ecole de sophrologie  
Bd Carl-Vogt 47  
1205 Genève  
Tél.: 022 328 13 22  
<http://www.sophrologie-biodynamique.ch>

Association suisse des sophrologues professionnels (ASSP)  
Les Louvières 32  
1243 Presinge  
<http://www.sophrologues.ch/>

Centre suisse de formation en sophrologie caycédienne  
Adresse de correspondance  
Ch. des Bisses 18  
1965 Savièse  
Tél.: 021 646 02 40  
<http://www.sophroformation.ch>

Sophrologie suisse  
Association suisse des sophrologues caycédiens agréés  
Case postale 1215  
1094 Paudex  
<http://www.sophrologiesuisse.ch>