



Journée Professionnelle de la S.F.S. du 19 juin 2021

Des effets au-delà de la crise sanitaire

Synthèse de la table ronde

Les difficultés ou souffrances actuelles vécues par le sophrologue

Animatrice : *Judith DUMAS*

Rapporteur : *Jean-François FORTUNA*

Introduction de la problématique / Que comprenons nous du sujet ?

La pandémie que nous avons vécue et dont nous ne sommes pas encore sortis a engendré des situations spécifiques qui ont nécessité des adaptations et nous nous sommes adaptés :

- au confinement général tout d'abord, le plus souvent derrière nos écrans,
- aux incertitudes des confinements suivants quant à la possibilité de consulter en cabinet,
- puis aux différents couvre-feux, tout cela sans agenda fiable.

Ce théâtre de **la vie de nos consultants** a aussi été le théâtre de notre propre vie, en notre double qualité de sophrologue et de personne humaine.

Chaque sophrologue a ainsi traversé et traverse encore peut-être cette période par le prisme de son propre contexte personnel mais on sent aussi, à travers notamment les réseaux sociaux, que des tendances sont apparues et que des expériences se sont capitalisées.

Comment une loi décrétant *a minima* la distanciation sociale, l'interdiction de se rassembler et l'adoption d'une barrière gestuelle peut-elle être acceptée dans un cabinet de sophrologie ?

Comment choisit-on entre le masque ou l'écran ?

Au cours de nos échanges, nous nous sommes attachés à identifier les difficultés / souffrances vécues par les sophrologues sous les aspects suivants :

- La posture sophrologique : comment peut-on guider, être contenant au temps du corona, dans l'exercice des fondamentaux de notre métier ?



- Comment gérer la baisse ou l'absence de clients ? (revenus, charges fixes, aides de l'état...)
- Quelle posture adopter dans l'approche de la même souffrance que son client/patient ?
- Quels principes d'action positive et de bienveillance envers soi-même ont été mis en place dans ces conditions ?

Il est rapidement apparu que le premier confinement a généré une peur, un sentiment d'insécurité et d'inquiétude et même de la sidération, notamment au plan financier avec une question cruciale : qu'est-ce qui fait sens pour moi en tant que sophrologue ? et comment vais-je assumer ma présence véritable vis-à-vis des personnes que j'accompagne ?

Sur cet aspect, tous les sophrologues ont traversé un véritable questionnement existentiel qui leur a permis de rebalayer leur système de valeurs et tous ont affirmé avec force et conviction à quel point ce métier faisait sens pour eux !

De même dans les difficultés rencontrées ils ont trouvé énormément d'aide et d'assurance dans les échanges entre pairs.

Pour ce qui concerne le suivi des clients habituels, beaucoup se sont adaptés pour que leur espace de travail habituel, à travers l'ergonomie des locaux, devienne elle-même contenant, par exemple grâce à un couloir dans lequel prendre des nouvelles, se saluer, faire une inclusion et se dire sa météo émotionnelle, ou encore par la redécoration d'un cabinet.

Beaucoup ont ainsi pu s'appuyer sur leurs facultés de créativité.

Dans la mise en place des visios il n'a pas été évoqué de difficultés techniques particulières, hormis celles déjà connues, notamment des coupures internet.

Toutefois en vue de fidéliser leurs consultants, les sophrologues ont pris des nouvelles des personnes qui les consultaient avant le confinement afin de s'enquérir de leur bien-être et de leur faire connaître que leurs activités se poursuivaient, ce qui est aussi une façon d'être contenant.

De même la relation d'alliance a connu une évolution dans sa mise en œuvre à travers une **observation** derrière les masques, derrière l'écran, plus pointue et l'éveil de capacité d'intuition permettant de partager le ressenti de l'autre.

Ainsi la qualité de présence à l'autre s'est posée pour chacun des sophrologues participants avec des réponses permettant de voir que le masque a parfois été presque intégré au schéma corporel mais que tous ont développé une capacité nouvelle, celle d'être focus sur la personne dans un rapport de proximité par-delà les écrans ou le masque.

La question de la sécurité s'est également posée : sécurité financière bien sûr mais sécurité de la pratique dans le cadre légal aussi.

Pour certains il n'a pas été question de retirer le masque tandis que pour d'autres, avec le respect des distanciations sociales, le cabinet est devenu un véritable lieu et espace de liberté.

On peut donc dire que cette valeur de liberté dans le respect d'une autre valeur de responsabilité a interrogé différemment les sophrologues.

Certains sophrologues se sont trouvés très en difficulté sur le plan financier et on s'est donc interrogé sur comment faire venir à nous les personnes ? Et comment promouvoir nos activités ?



Ainsi chacun dans le respect de sa sensibilité propre et de ses valeurs a-t-il pu développer un Google MyBusiness ou encore un site Internet et être plus présent sur les réseaux sociaux, mais aussi travailler son réseau et trouver des prescripteurs dans un contexte où de nombreuses activités (salons, événements n'ont pu être réalisés).

La question s'est posée également pour les personnes qui interviennent en tant que formateur / responsable pédagogique dans des écoles de sophrologie ou même superviseur de savoir quoi transmettre aux futurs sophrologues et comment les accompagner à traverser des situations de crise de cette nature, c'est-à-dire quels outils peut-on leur enseigner pour leur permettre de faire face ?

Il apparaît que les échanges entre groupes de pairs, les Master class, les conférences mais aussi la co-visualisation et la supervision sont notamment une réponse satisfaisante.

Enfin sur la question de la bienveillance envers soi, beaucoup de sophrologues ont dû apprendre à poser des limites, à leur amplitude horaire par exemple, ou pour adapter leur lieu de travail aux contraintes personnelles de leur habitat et de leur environnement et surtout pratiquer en particulier la sophrologie mais aussi d'autres activités physiques telles que la danse ou le yoga afin de trouver un équilibre personnel suffisant autorisant aussi un enracinement solide nécessaire à une relation d'aide.