



**MATINÉE DE RENCONTRES  
PROFESSIONNELLES**

**DU SAMEDI 26 MARS 2022**

## **LA SOPHROLOGIE DANS LES INSTITUTIONS**



Le 26 mars 2022 de 9h à 12h la S.F.S a organisé une matinée professionnelle, 19 sophrologues : 17 participants et 2 animateurs ont participé aux discussions proposées en visioconférence autour de 3 thèmes :

- 1) **La sophrologie à l'école**
- 2) **La sophrologie en EHPAD**
- 3) **La sophrologie dans l'entreprise**

Animatrice/rapporteuse : **Nathalie Malardeau Gauzentes**, sophrologue membre du conseil d'administration de la SFS.

Animateur/rapporteur : **Jean-Pascal Cabrera**, sophrologue membre du conseil d'administration de la SFS.

Trois axes de discussions ont donc rythmé cette matinée avec une part de temps plus conséquente pour les 2 premiers thèmes. La sophrologie dans l'entreprise, vaste sujet de discussion professionnelle, aurait mérité une place plus étendue mais elle fera certainement l'objet d'une autre proposition de thème connexe à l'occasion d'autres  $\frac{1}{2}$  journées en ligne.



# 1. La sophrologie à l'école

## Synthèse de la discussion

Au sein de l'école la pratique de la sophrologie est proposée depuis le primaire jusque dans les structures d'études supérieures, dans le secteur public comme dans le secteur privé.

### Les sujets abordés :

Les échanges d'expériences des participants ont abordé les problématiques de légitimité, d'habilitation à la pratique, dans les institutions scolaires.

L'acceptation d'intervention de pratique de la sophrologie par les chefs d'établissement, diffère le plus souvent selon les personnes qui décident les autorisant ou pas.

Pour que le sophrologue puisse intervenir auprès d'élèves ou d'apprenants, il s'agira souvent d'une rencontre avec une personne sensibilisée à la sophrologie.

Un flou sur l'aspect juridique d'intervention, tant pour les responsables des écoles que pour les sophrologues, nuit souvent à la possibilité de construire un projet adapté (l'attention des élèves pendant les cours, la gestion des stress scolaires...).

Des témoignages d'expériences différentes suggèrent de s'adresser aux chefs d'établissement, psychologues, et/ou infirmières scolaires.

Il est a rappelé que la loi n'interdit pas l'accès d'intervenants extérieurs à un projet pédagogique sous la responsabilité du chef d'établissement (comédiens, policiers, artistes, sophrologues...)

Les discussions ont fait émerger une réflexion globale à initier afin de proposer un support, un cadre d'intervention rappelant les droits et devoirs, la déontologie des sophrologues comme une charte de présentation de référence à l'attention des établissements scolaires.

Le thème de la rémunération du sophrologue au sein de l'école a occasionné également des échanges entre les participants et mis en lumière des écarts importants, des démarches différentes pour trouver le financement.

Plusieurs personnes du groupe ont mentionné intervenir déjà en milieu scolaire, d'autres ont émis le souhait de s'en rapprocher. Le sujet et le champ des possibles sont inspirants malgré la réalité de terrain encore sensible aujourd'hui.

Le professionnalisme de l'intervenant, tant dans la connaissance du fonctionnement de l'institution que dans la préparation de son projet, constitue une réelle opportunité d'une rencontre entre la sophrologie et l'École.



## 2. La sophrologie en EHPAD

### Synthèse de la discussion

Les discussions de cette table ronde ont mis en évidence plusieurs types d'échanges :

- Des questionnements quant à la spécificité de ce milieu institutionnel et les pratiques sophrologiques qui en découlent.
- Une recherche de renseignements sur les modalités d'accès professionnel à ce milieu.
- Des exposés d'expériences professionnelles sur différents types d'établissements dont l'objet est la prise en charge de personnes âgées par le biais de différentes structures, circuits et organisations.

Les contenus de ces discussions se sont répartis entre :

- D'une part, ce qui relève du structurel, les cadres d'intervention du (de la) sophrologue, ses relations avec les équipes pluridisciplinaires, l'organisation des séances.
- D'autre part, ce qui relève du contenu des séances c'est-à-dire les orientations que prend la sophrologie proposée à ce type de public.

### Le cadre d'intervention

Il concerne un public dit « en âge de vieillissement » et un public dit « en âge de maladie ».

Le travail du (de la) sophrologue concerne 3 types de personnes : les résidents, le personnel, les aidants (famille, proches).

Ce travail repose sur la cohérence d'une équipe pluridisciplinaire où différents corps d'intervenants officient : médecine, infirmerie, sophrologie, podologie, coiffure, ergologie, kinésithérapie, ostéopathie, coiffure, etc.

Il existe plusieurs types d'établissements offrant des cadres différents ; par exemple, à l'attention des aidants familiaux, on trouve des « plateformes de répit ». Un autre exemple est cité sur Paris avec « la maison des aînés » où des établissements de jour accueillent le public âgé.

L'intervention du (de la) sophrologue peut faire partie également d'un contrat global disposant d'une enveloppe budgétaire « de services proposés ».

### Les pratiques sophrologiques

Elles évoluent sur une spécificité qui s'appuie sur la connaissance des maladies du public de ces établissements.

Le (la) sophrologue est confronté(e) aux limites de la réalité ; le (la) sophrologue s'inscrit dans une alliance où les résidents oscillent entre des relations touchantes ou diminuées.

Il se pose alors la difficulté de situer un contenu de séance plutôt « classique » ou plutôt orienté sur un (ou plusieurs) types de pathologies.

A cela s'ajoute la question du volontariat des résidents : une proposition de bien-être ou une « incitation » thérapeutique ?...

Il ressort une donnée capitale de la sophrologie dans ce milieu :

### **Le retour au corps sous différentes approches, par exemple :**

- Le thème de la prévention de la chute
- La gestion des douleurs
- L'épuisement dans les maladies chroniques
- D'une façon générale, la diminution plus ou moins accélérée des capacités motrices qui va d'une gêne partielle au handicap le plus sévère

### **Les fonctions cognitives font également l'objet d'un travail spécifique, par exemple,**

- L'anxiété contextuelle : le climat sociétal qui perturbe la vie sociale constitue une grande source d'inquiétude pour cette population (covid 19, conflit ukrainien).
- La gestion des émotions
- Les états de dissociation qui demandent le regroupement des personnes par type de maladie dans les séances collectives
- L'intégration des résidents dans le groupe

Les pratiques relèvent d'une relaxation dynamique adaptée.

Le (la) sophrologue respecte un temps de relaxation dynamique court.

Ce temps de « travail spécifique » s'inscrit dans une séance plus longue qui inclut l'accueil, les déplacements, les explications, les différents gestes de précautions préalables, tous les échanges qui « habillent » d'humanité l'ensemble de la séance ainsi que la fin de séance.

Sur cette fin de séance, le (la) sophrologue devra accorder une attention particulière au « retentissement post séance » vécu par certaines personnes.

Un autre point qui prend toute sa place autour de la problématique des EHPAD, c'est celui qui concerne les difficultés que vivent les « aidants familiaux » : épuisement physique, épuisement moral...

La sophrologie constitue une réponse d'accompagnement parfaitement adaptée à leur situation. Les discussions se sont closes par la suggestion d'un prochain thème de table ronde autour de *la question du handicap*.



### 3. La sophrologie dans l'entreprise

#### Synthèse de la discussion

Le temps de discussion plus court consacré à ce thème a différencié 2 secteurs :

- Le domaine public
- Le domaine privé

**3 directions d'intervention ont été esquissées, sans être développées :**

- L'une s'adressant plutôt aux cadres dirigeants
- Une autre aux « postes intermédiaires »
- Une autre à l'attention des travailleurs (euses) de la base

**Une remarque a porté sur le cadre de l'intervention :**

- L'aspect séance collective / individuelle sur le site professionnel ou sur un site « décentré ».
- L'impact non négligeable du compte personnel de formation (CPF) qui offre à l'entreprise la possibilité d'un financement par l'état au lieu d'un auto-financement émanant des salariés eux-mêmes ou directement par l'entreprise.

Des facteurs environnementaux viennent influencer le développement d'un projet sur l'utilisation de la sophrologie dans l'entreprise comme :

- ❖ La nature de l'activité de l'entreprise.
- ❖ Le contexte managérial.
- ❖ Les budgets alloués.

Les partages d'expérience ont révélé une large variété d'expressions professionnelles montrant d'un côté, de grandes différences dans la construction des projets et de l'autre côté des similitudes dans les retours d'expérience.

La sophrologie a été proposée à des milieux comme la finance ou l'évènementiel dans des modalités collectives (cycles de 10 séances).

Il est à noter que la pandémie liée au covid a fortement perturbé les projets (présentiel délicat à gérer, incitation au télétravail, port du masque, gestes barrières, pass sanitaire, etc...)

**2 angles d'approche ont été proposés :**

- Concernant la forme des séances : plus particulièrement, la répartition des séances dans l'agenda de l'entreprise qui concerne l'organisation matérielle. Selon les cas, les séances ont lieu dans les horaires de travail, en dehors des horaires, « à la carte », sur des créneaux spécifiques, sur « le poste », dans des locaux dédiés, etc...
- Concernant le fond des séances : des exemples sont cités à propos de l'état d'esprit de salariés interprétant la proposition de pratique de sophrologie comme moyen pour la direction de « faire passer la pilule » (stress lié au travail, à son organisation, etc...).

Sur cette approche, il semble important d'aborder l'utilisation de la sophrologie selon une relation « tripartite » (l'employeur, les salariés (iées), le (la) sophrologue) dans le but d'évacuer tout malentendu et de clarifier l'objet des séances.

La notion de valeurs humaines constitue un socle de validation des interventions ; conjointement à ce point, c'est également le chapitre des « agréments » qui sous-tend la sophrologie en entreprise : RNCP, norme AFNOR, contrat de prestation, charte de fonctionnement, etc).

Compte-tenu de l'étendue du sujet, il serait opportun de poursuivre ces échanges concernant l'entreprise à l'occasion d'autres rencontres professionnelles par des thèmes connexes comme le harcèlement au travail, le burn-out, le stress, la communication non violente, l'assertivité, etc...