

DEVENIR SOPHROLOGUE



La sophrologie est officiellement définie comme la science de la conscience humaine. Cette méthode, créée par un neuropsychiatre dans les années 1960 permet à chacun de trouver en lui des ressources essentielles pour un mieux-être au quotidien. Voilà une discipline qui s'adresse à tous, permettant de trouver ou retrouver dans sa vie harmonie et équilibre. Aujourd'hui, un sophrologue doit avoir suivi une formation solide, lui permettant de trouver cet équilibre afin qu'il sache montrer aux autres comment l'atteindre.

Des praticiens solidement formés

Pour comprendre comment un sophrologue doit apprendre son métier, nous avons demandé à Valérie Altare, sophrologue et fondatrice de l'EVFS : Ecole Vendéenne de Formation en Santé Sophrologie de nous parler de son établissement :

« La Sophrologie, créée initialement par un médecin pour des médecins ou des professionnels de Santé est une thérapie psychocorporelle visant à retrouver une intégrité psychique et physique.

Elle traite donc, et est reconnue efficace dans le traitement de nombreux troubles médicaux, psychologiques et psychopédagogique (gestion du stress, des émotions, préparation aux examens, préparations mentales aux épreuves sportives...), chez les adultes.

Elle est aussi très efficace auprès des enfants, dans des domaines allant des difficultés de concentration, à l'énurésie secondaire, en passant par l'hyperactivité, la phobie scolaire, les troubles alimentaires et du sommeil, le harcèlement ou les maltraitances.

La Sophrologie comme toute thérapie, se doit d'être menée par des personnes dûment formées, afin d'éviter des transferts désastreux, des prises en charge non déontologiques, ou et des dérives.

L'EVFS (Ecole Vendéenne de Formation en Sophrologie) que j'ai créée et dirige, est une école qui demande aux stagiaires, voulant devenir Sophrologue Professionnel :

- dans un premier temps, de faire un travail sur eux même, en utilisant les concepts, les degrés de cheminement de la conscience vers le dévoilement de leur inconscient, et les techniques qu'offrent la Sophrologie, et qui leurs sont enseignées.

- Puis après validation de leur parcours personnel, de leur connaissance acquises et de leur compréhension (mémoire, examen, guidance), ils apprennent à utiliser ces outils, cette thérapie, au niveau professionnel, en suivant des stages et en alternant cours médicaux, paramédicaux, de psychiatrie, de gériatrie, et de psycho-pédagogie, dispensés par des professionnels de Santé en exercice, avec des protocoles de sophrologie et des mises en situation (jeux de rôle).

Tout ceci demande du temps, mais il est incontournable pour être bien formé. Une formation répartie sur une période inférieure à 2 années ne pourrait pas répondre à cette exigence et il est pourtant important de bien se préparer à devenir sophrologue, pour pouvoir apporter des réponses efficaces à des souffrances ou des besoins, sans en souffrir soi-même et en toute déontologie. Notre Formation aux exigences fixées ensemble pendant les derniers Etats Généraux de la Sophrologie et est adhérente de ce fait à l'APEES ».

Valérie ALTARE @Sophrologue @Directrice de l'EVFS <http://www.ecolesophrologie-85.com>

Une expérience enrichissante pour les

futurs praticiens

Anne a suivi les cours de l'EVFS et nous a parlé de son parcours :

« La sophrologie est une approche thérapeutique spécifique scientifique qui vise à l'étude de la conscience et à conquérir les valeurs de l'homme. Cette thérapie psychocorporelle m'a attirée du fait de sa méthode issue d'un ensemble de techniques scientifiques, elle trouve son origine dans le yoga, le zen, le bouddhisme, ce qui m'a particulièrement attirée et dans le but d'harmoniser la conscience et l'unicité corps/ esprit.

Après m'être renseignée sur les écoles existantes, j'ai choisie l'Ecole Vendéenne de Formation de Sophrologie car elle m'a été recommandée par l'Institut National de Sophrologie. Je me suis donc renseignée de manière plus précise et ma décision a été rapide car j'ai été séduite par plusieurs critères importants à mes yeux: le choix du faible nombre de stagiaires par session ce qui en fait une formation quasi personnalisée, la possibilité de faire des stages dans des structures très diverses, ce qui nous confronte à notre futur activité, la phase de professionnalisation qui nous prépare spécifiquement à notre installation. Après 1 an de formation je peux aujourd'hui ajouter que la sophrologie telle qu'enseignée dans cette école est très sérieuse et répond à mes attentes en terme de protocoles et techniques dans le cadre d'une future activité professionnelle qui vise à être thérapeutique et adapté aux patients. Et au delà c'est une magnifique aventure



humaine et personnelle, l'aventure la plus captivante qui soit, celle de la découverte de soi. »

David nous explique ce que la formation de sophrologue lui a apporté au quotidien :

« J'ai longtemps cherché mon équilibre, espérer trouver ce qui à mes yeux me rendrait heureux, aujourd'hui je m'en aperçois et je le touche du doigt. Au-delà de mes exigences professionnelles, cette formation en sophrologie est une véritable renaissance car elle m'a permis de prendre conscience et de vivre le positif au quotidien. Au travers ses « degrés » et techniques spécifiques, elle m'a aussi appris à gérer le stress, me concentrer, me préparer à une épreuve, gérer la douleur, corriger mes blessures passées, me projeter et vivre positivement. Une véritable philosophie de vie ! De plus elle tient toutes ses promesses quant à la qualité de ses enseignements et de ses formateurs et bien qu'elle soit longue jusqu'à l'obtention du diplôme, elle est nécessaire au développement personnel, essentiel à la réussite professionnelle. Ainsi, elle nous oblige à retrouver l'équilibre et la vie harmonieuse en passant par des étapes pas toujours facile à gérer mais qui nous permettront par la suite en tant que sophrologue, de comprendre et soigner plus aisément nos patients. »

Témoignages de personnes ayant consulté un sophrologue

Nous avons recueilli les témoignages de personnes ayant trouvé dans la sophrologie une aide pour un mieux-être quotidien et pour régler des problèmes parfois profondément ancrés en eux.

« Mon fils, âgé de 11 ans était très inquiet de tout, ne voulait plus sortir de la maison, ne dormait plus et répétait « j'ai peur », « j'ai peur ». Il était dans une telle détresse et suite aux conseils de mes amies, je suis allée voir Mme Altare. Très vite elle a permis à mon fils de calmer ses angoisses, de retrouver un sommeil réparateur et d'oser prendre la parole en classe... »

Léonie

« Enceinte de 6 mois et risquant un accouchement prématuré, mon médecin me conseille de contacter une sophrologue. Sans délai, je joins Mme Altare qui m'a d'abord écouté, puis rassurée, puis à raison d'une séance par semaine, m'a programmée si je puis dire. Au final, j'ai ressenti une certaine sérénité et j'ai mené ma grossesse jusqu'à 8 mois et demi sans plus de soucis, date à laquelle j'ai pu accoucher normalement, accompagnée de ma Sophrologue. Une magnifique aventure qui s'est très bien terminée grâce à la sophrologie. »

Alexandra

« Ma fille de 10 ans souffrait d'énurésie secondaire. Notre médecin traitant nous a conseillé de la faire suivre en CMP. Trois ans de suivi aux heures d'école et aucun résultat... Nous étions découragés, notre famille partait en lambeau et notre fille ne se supportait plus, et plus elle sentait que ça nous atteignait et plus elle faisait pipi au lit!

Nous avons alors essayé l'acupuncture, la kinésiologie, le reiki, sans résultats.

Suite au conseil d'un ami et un peu en désespoir de cause je l'avoue, nous avons été consulté, une Sophrologue. En six mois, ma fille a cessé de faire pipi dans sa culotte ou au lit, elle ne se cachait plus et assumait la jeune fille qu'elle devenait.

De là tous ses problèmes à l'école (isolement, pas de camarade et peu de participation en classe) se sont réglés.

Vraiment, toute notre famille s'est alors progressivement retrouvée et c'est un vrai soulagement. »

Claire

« Notre fils était un petit garçon très agité et manquait terriblement de concentration en classe. A partir du CP, les maîtres et maîtresses ont défilé tous les ans pour lui reprocher son manque d'attention et son comportement débordant d'énergie. A la maison, c'était également le cas, en plus d'une légère énurésie. Nous ne savions plus quoi faire pour l'aider.

Un ami de la famille, ayant quelques soucis lui aussi, consultait une sophrologue et nous a dit que cela lui apportait beaucoup de bien.

Nous avons donc pris l'initiative de contacter Mme Altare et de prendre rendez-vous.

Dès le premier rendez-vous, elle a su nous rassurer en tant que parents mais aussi rassurer notre fils.

Un suivi a été mis en place à une fréquence d'une fois par semaine, et par bonheur, les résultats se sont fait sentir aussitôt autant à l'école qu'à la maison.

En cinq mois, nous avons retrouvé un enfant beaucoup plus posé et réfléchi.

Il n'aime toujours pas l'école, mais essaie toujours de faire des efforts pour s'améliorer, le comportement est plus calme et il arrive à se concentrer plusieurs heures. La maîtresse ravie de son comportement et de ses résultats, l'a réhabilité dans la classe et lui demande même d'aider ses camarades en difficulté en mathématiques.

A la maison, les relations entre nous sont devenues bien plus agréables et l'énergie

a disparu en quelques semaines. »
B de C.

La sophrologie pour l'apprentissage scolaire

L'enfance et l'adolescence sont des périodes clés où l'apprentissage scolaire est essentiel.

Les enfants sont de plus en plus soumis à de nombreuses pressions et doivent faire face à un emploi du temps souvent inadapté à leur âge. Il en résulte que l'enfant dépassé baisse les bras et se décourage. L'apprentissage devient alors problématique et les résultats scolaires baissent.

Pour éviter cela, il est important d'écouter l'enfant en difficulté et l'orienter rapidement vers une prise en charge efficace. Rechercher le pourquoi ne permettra pas seulement à

l'enfant de résoudre le problème (surtout quand les rythmes sont imposés en dépit du bon sens....), il faut leur apprendre, au travers de méthodes thérapeutiques pratiques et simples, à se remotiver, rechercher et mettre à profit leur potentiel, ce qui, entre autre, leur redonnera confiance en eux.

Les séances de sophrologie permettent à l'enfant et à l'adolescent de :

- Se concentrer
- relativiser les épreuves, ce qui les rendent accessibles
- Mobiliser leur potentiels
- évacuer leur stress
- évacuer les sentiments de solitude ou de « méchanceté vécu entre enfants »
- Reprendre confiance en eux
- Avoir une meilleure image d'eux même,
- Canaliser leur énergie
- de s'accepter et se respecter
- de retrouver un sommeil réparateur de qualité

-identifier la survenue d'émotions négatives et la gérer

Au moment de l'apprentissage scolaire, la sophrologie aide les enfants à améliorer leur concentration et stimuler leur mémoire.

Une science qui a fait ses preuves.

Education et pédagogie

« La sophrologie est de plus en plus prisée dans le domaine de l'éducation. Sa pratique régulière permet de travailler la concentration et la mémorisation, apprendre à parler en public, se préparer aux examens et aux entretiens, gérer les émotions, le stress, le trac ou encore la peur



Merci de prendre contact avec Mme Valérie ALTARE

Directrice EVFS, www.ecolesophrologie-85.com

Sophrologue, psychanalyste à votre disposition pour tous renseignements complémentaires

*EVFS : Siège social, 9 rue de la maison neuve / 85140 Les ESSARTS

Lieux de Formation: Les Essarts*

, Située au cœur de la Vendée, région verdoyante, reposante et agréable ; idéalement placée au centre du littoral ouest, elle chapote plusieurs régions, Bretagne, Loire-Atlantique, Poitou-Charentes, charentes-maritimes et s'ouvre sur Nantes, Tours, Cholet, Saumur, Poitiers, La Rochelle, Angers, Niort, et bien d'autres... Par son réseau routier, Snf et aérien, elle s'ouvre au niveau national de Paris à Monaco.

De la gare de la Roche sur yon, prendre un car direction Cholet ligne 110 coût: 2€

Par route: De Nantes autoroute A83 sortie 5 les Essarts, de Niort: sortie 5 Les Essarts.

. A lire Livre «Guide Sophro à l'usage des parents» de Valérie Altare