

**C.E.P.S.®**  
**COORDINATION**  
*des*  
**ECOLES PROFESSIONNELLES**  
*en*  
**SOPHROLOGIE®**

LYON (69) - RENNES (35) - PARIS (75) - AVIGNON (84) - LILLE (59)  
TOULOUSE (31) - MONTPELLIER (34) - PONT L'ÉVÊQUE (14)



[ecoles.sophrologues.fr](http://ecoles.sophrologues.fr)

Ce document prend place dans le cadre général de la reconnaissance de la Sophrologie et de la profession de Sophrologue.

Il a pour but de transmettre une information précise et actuelle auprès d'un large public, afin de poser les cadres de la Sophrologie et de définir les actions menées par les Sophrologues.

# LES ECOLES DE LA CEPS<sup>®</sup>

(2010)

## **INSTITUT de SOPHROLOGIE RHONE ALPES**

Directeur : Christian GAGNAIRE  
Directrice administrative : Floriane BERTUCAT  
LE GEMINI – Route d'Irigny – 69530 BRIGNAIS  
Tél. 04 78 74 93 77  
Site : [sophrologie-rhonealpes.fr](http://sophrologie-rhonealpes.fr)  
Contact : [sophrologie.rhonealpes@wanadoo.fr](mailto:sophrologie.rhonealpes@wanadoo.fr)

## **INSTITUT de SOPHROLOGIE de RENNES**

Directeur : Pascal GAUTIER  
Fondateur : Bernard SANTERRE  
LA MIGORAIS - 35480 MESSAC  
Tél. 02 99 34 21 21 - 06 08 86 21 21  
Site : [sophrologie-formations.com](http://sophrologie-formations.com)  
Contact : [isr@sophrologie-formations.com](mailto:isr@sophrologie-formations.com)

## **INSTITUT de SOPHROLOGIE RELATIONNELLE<sup>®</sup>**

Directeur : Alain ZUILI  
147 Avenue du mont VENTOUX – ZAC les  
PELITENES - 84450 – JONQUERETTES  
Tél. 04 90 85 09 17 – 04 90 55 96 95  
Site : [sophrologie-relationnelle.fr](http://sophrologie-relationnelle.fr)  
Contact : [alain.zuili@sophrologie-relationnelle.fr](mailto:alain.zuili@sophrologie-relationnelle.fr)

## **CENTRE d'ETUDES et d'APPLICATIONS en SOPHROLOGIE**

Directeur : Luc AUDOUIN  
3 Passage Brady - 75010 PARIS -  
Tél. 01 42 08 56 01  
Site : [sophrologie-ceas.org](http://sophrologie-ceas.org)  
Contact : [info@sophrologie-ceas.org](mailto:info@sophrologie-ceas.org)

## **INSTITUT de SOPHROLOGIE HUMANISTE de LILLE**

Directrice : Jacqueline BAUDET  
61 Rue de la monnaie 59000 LILLE  
Tél. 06 78 05 39 76  
Site : [www.ish-lille.com](http://www.ish-lille.com)  
Contact : [sophrolille@gmail.com](mailto:sophrolille@gmail.com)

## **INSTITUT de SOPHROLOGIE du SUD OUEST**

Directeurs : Alain ROSSIGNOL  
Régine PHILIP  
42 Rue de METZ - 31000 TOULOUSE  
Tél. 06 46 48 28 17  
Site : [www.sophrologie-sudouest.com](http://www.sophrologie-sudouest.com)  
Contact : [toulouse@sophrologues.fr](mailto:toulouse@sophrologues.fr)

## **ECOLE FRANCAISE de SOPHROLOGIE de MONTPELLIER**

Directeur : Norbert CASSINI  
Directrice pédagogique : Léa PETIT  
360, avenue des Etats du Languedoc  
5, rue Castilhon (à compter de septembre 2010)  
34000 MONTPELLIER – Tél. 04 67 52 53 00  
Site : [www.ecole-formation-sophrologie.fr](http://www.ecole-formation-sophrologie.fr)  
Contact : [efs@sophro.fr](mailto:efs@sophro.fr)

## **CENTRE de FORMATION des SOPHROLOGUES PROFESSIONNELS Ecole de Normandie**

Directeurs : Bernard SANTERRE, 06 83 60 05 92  
Richard ESPOSITO, 06 50 80 13 75  
Site : [www.normandie.sophrologues.fr](http://www.normandie.sophrologues.fr)  
Contact : [normandie@sophrologues.fr](mailto:normandie@sophrologues.fr)

# La SOPHROLOGIE

## **ORIGINE et DEVELOPPEMENT**

La sophrologie a été créée en 1960 à Madrid par le professeur Alfonso CAYCEDO, neuropsychiatre, pour aider à soulager les souffrances des malades. Elle s'est naturellement développée dans un premier temps dans les milieux cliniques et thérapeutiques.

Quelques années plus tard, l'utilisation de la sophrologie dans les milieux du sport de haut niveau par le docteur Raymond ABREZOL amène le professeur CAYCEDO à élargir ses applications au domaine social et pédagogique.

Or, depuis plusieurs décennies, nos sociétés sont confrontées à une croissance extrêmement rapide, dont la progression est inévitable (civilisation de consommation, mondialisation) à laquelle nous n'avons pas été préparés. Cette évolution irréversible modifie profondément les systèmes de référence et les valeurs qui ont été les nôtres depuis des siècles.

A ses débuts, très largement utilisée dans le domaine médical, la sophrologie présente aujourd'hui un caractère social, préventif et pédagogique qui s'adresse à chacun, de la préparation à la naissance jusqu'à l'accompagnement en fin de vie.

Elle est ainsi mise au service de toute personne désireuse d'optimiser ses capacités.

## **DEFINITION**

***« La sophrologie est une méthode pratique destinée à mobiliser les potentiels de l'être humain.***

***L'entraînement à ses techniques active de façon positive les capacités et ressources de l'individu pour renforcer les structures saines de la personnalité.***

***Elle permet de développer de meilleures capacités d'adaptations aux conditions de vie actuelles en société ».***

# CADRES et PRINCIPES

## La Sophrologie est une méthode à part entière :

Elle s'appuie sur des sciences reconnues : - Anatomie  
- Neurophysiologie  
- Psychologie Humaniste

Elle possède ses propres théories.

Elle s'inspire de la philosophie phénoménologique.

***Mais elle est avant tout une science de l'expérience, concrète et pragmatique, qui s'intéresse principalement aux résultats qu'elle obtient.***

## La Sophrologie repose sur trois principes fondamentaux :

- Renforcer la relation corps / esprit (*schéma corporel*) comme une réalité vivante et dynamique.
- Développer les capacités positives.
- Tenir compte de la réalité objective de la personne et de l'environnement.  
Pour cela elle utilise des techniques de relaxation dynamique et des exercices spécifiques appelés sophronisations.

## Les différentes étapes de la méthode :

- Ancrer la réalité présente en rétablissant une relation harmonieuse entre le corps et l'esprit.
- Optimiser les capacités de futurisation face aux projets et aux objectifs.
- Stimuler les aspects positifs de la mémoire.
- S'inscrire dans un processus existentiel qui inclut tous les aspects de notre vie.

Son apprentissage est simple. Sa pratique s'intègre à notre vie quotidienne et ne demande ni matériel, ni tenue, ni condition particulière.

# DOMAINES et CHAMPS D'APPLICATION

## **Dans le domaine de l'éducation et de la prévention :**

Le monde de l'entreprise : gestion du stress et des conflits, travail posté, prévention des TMS, fatigue.

Le milieu sportif : voir les résultats dans le sport de haut niveau (individuel et d'équipe).

La préparation à la maternité et à la parentalité.

L'enseignement : de la maternelle aux études universitaires, lutte contre l'échec scolaire, préparation aux examens, préparation à la vie active.

Difficultés relationnelles entre les parents et leurs enfants.

Adolescents en difficulté, violence des banlieues.

Victimologie, stress post traumatique.

Réinsertion des chômeurs, revalorisation des potentiels, préparation aux entretiens d'embauche.

Préparation et accompagnement à la retraite.

Aide en milieu carcéral.

Cette liste n'est pas exhaustive.

## **Dans le domaine clinique :**

La sophrologie est largement utilisée par les membres des professions médicales et paramédicales : médecins, infirmières, masseurs kinésithérapeutes, psychothérapeutes, orthophonistes, sages femmes, en complémentarité des soins qu'ils dispensent à leurs patients.

Elle s'avère être une méthode appréciée dans les hôpitaux, cliniques, centres anti-douleurs, unités de soins palliatifs, centre d'alcoologie, centre de cure et post-cure, centres de réadaptation fonctionnelle, thalassothérapie, centres de gériatrie, etc.

## La PROFESSION de SOPHROLOGUE

Le sophrologue diplômé par la CEPS ® a reçu une formation sérieuse et actualisée dans les concepts et principes fondamentaux de la méthode. Il a acquis au cours de sa formation les cadres méthodologiques, théoriques, techniques et pratiques au travers desquels il se définit comme un professionnel compétent à part entière. Il utilise et adapte la pratique en vue des applications qu'il développe dans son exercice.

Au cours des entraînements qu'il dirige, il propose à ses clients des techniques visant à mobiliser de façon positive leurs capacités et ressources potentielles, et contribue à renforcer les structures saines de la personnalité.

Le sophrologue ne concurrence pas les autres professionnels de la santé. Il ne pose pas de diagnostic, n'influence pas les choix thérapeutiques de ses clients ou patients.

Il n'est ni un psychologue, ni un psychothérapeute (sauf si c'est sa formation initiale) et veille à ne pas interférer de façon « sauvage » dans les traitements en cours.

En restant scrupuleusement dans le cadre et les limites de ses compétences, il est un auxiliaire précieux pour les autres professionnels de la santé.

Quand le sophrologue est un professionnel de la santé, de l'enseignement ou des carrières sociales, il peut intégrer la sophrologie dans son activité, et utiliser l'ensemble de ses compétences vis-à-vis de ses clients ou de ses patients.

La CEPS assure le suivi et le conseil de ses élèves.

Le sophrologue est un pédagogue de la Santé Humaine, il est plus souvent « formateur » que thérapeute.

## La FORMATION des SOPHROLOGUES

La formation des professionnels s'adresse à toute personne motivée, quelle que soit sa formation initiale. Elle apporte à l'élève les compétences qui lui permettent d'exercer pleinement la profession de sophrologue.

Elle se déroule en deux parties :

- Le *Cycle fondamental* (250 heures minimum) est validé par une ATTESTATION de FIN de CYCLE qui l'autorise à débiter son activité dans le cadre et la limite de ses compétences.
- Le *Cycle supérieur* (150 heures minimum) confirme pleinement les compétences du professionnel, mène AU **DIPLOME DE PRATICIEN EN SOPHROLOGIE** et donne droit à la carte professionnelle.

La formation est axée sur la pratique et la pédagogie de l'entraînement.

La théorie et la méthodologie viennent étayer et éclairer les découvertes et progrès faits dans la pratique et en groupe.

## Les CONDITIONS D'EXERCICE PROFESSIONNEL

Le praticien peut exercer la sophrologie :

- Soit comme une profession à part entière.
- Soit comme méthode complémentaire à sa spécialité (infirmier, masseur kinésithérapeute, enseignant, entraîneur sportif, etc.).
- Soit comme activité parallèle à un métier déjà existant.

Le sophrologue a le choix, pour exercer son activité, entre les différentes structures légales d'exercice professionnel (libéral, association, micro entreprise, société, portage salarial ...).

Il établit les déclarations nécessaires auprès des organismes publics.

Il dispense des séances de sophrologie individuelles ou en groupe, en clientèle privée, au sein des entreprises ou dans des institutions.

Il propose toute adaptation de la sophrologie en vue d'une application spécifique dans le champ de sa compétence.

## La RECONNAISSANCE PROFESSIONNELLE

La profession de sophrologue ne bénéficie actuellement pas d'une reconnaissance institutionnelle.

Il n'existe pas de diplôme d'état. Les écoles délivrent des certificats ou des diplômes privés.

Les démarches pour la reconnaissance d'un titre professionnel sont en cours et se poursuivent.

Néanmoins la sophrologie est une profession officielle : le sophrologue est déclaré auprès des organismes publics (URSSAF, assurance maladie, caisse de retraite, INSEE...).

Depuis plusieurs années une importante compagnie d'assurance offre aux sophrologues un contrat groupe national spécifique pour leur responsabilité civile professionnelle.

Dans de nombreux secteurs, la réalité professionnelle des sophrologues est reconnue :

- Structures institutionnelles: lycées, collèges, universités, administrations, hôpitaux, préfectures, etc.
- Entreprises publiques et privées.

De même, les formations en Sophrologie font l'objet de prise en charge totale ou partielle de plus en plus fréquentes :

- Par les fonds de formation : FONGECIF, ANFH, AGEFOS, AGECEF, AGEFICE, Unifformation, etc.
- Par d'autres organismes officiels : ANPE, ASSEDIC, Conseils Régionaux, Mairies...

**La sophrologie est de plus en plus utilisée dans les entreprises et citée dans les médias comme outil majeur utilisé dans la gestion du stress.**