

# SOPHROLOGUE

## LA SOPHROLOGIE

### Le métier

La sophrologie se définit comme une science de la conscience humaine, qui propose un ensemble de méthodes originales et un ensemble de techniques destinées à mobiliser de façon positive les capacités et ressources de tout être humain, visant ainsi à renforcer les structures saines de la personne.

Par leur renforcement, elle permet de donner naissance à de meilleures possibilités d'adaptation aux situations nouvelles et aux conditions de vie en société.

Très largement utilisée dans le domaine clinique et thérapeutique, la Sophrologie présente un caractère social, préventif et pédagogique qui s'adresse à chacun, à tous les âges de la vie.

C'est une discipline spécifique, du domaine des Sciences Humaines.

Nous devons principalement au Professeur Alphonso Caycède, la majorité des techniques et protocoles employés, ses concepts et sa sémantique.

### Indications de la sophrologie

- Elle permet de se détendre, de se relaxer, de lâcher prise,
- de développer ses capacités, son énergie, sa confiance en soi, ses projets
- d'harmoniser ses relations avec les autres, avec l'extérieur ;
- de mieux gérer ses difficultés personnelles
- de gérer ses douleurs, ses tensions, sa fatigue, ses insomnies, son stress, son agressivité, ses phobies...)
- Elle s'utilise en prévention (risques psychosociaux...)

# SOPHROLOGUE

## QU'EST-CE QU'UN SOPHROLOGUE ?

Le Sophrologue est un praticien de la relation d'aide qui propose un travail d'accompagnement, en utilisant une modification du niveau de conscience, pour accéder à un élargissement de la conscience.

C'est dans cet état particulier que le sophrologue propose un travail dans la conscience sophronique à la personne consultante. Ce travail est adapté en fonction de la personne dans sa globalité, et par rapport à ses demandes particulières.

Un sophrologue peut exercer son activité :

- Soit comme une profession à part entière ;
- Soit comme une méthode complémentaire s'intégrant dans sa profession ou sa spécialité de médecin, sage-femme, infirmier, kinésithérapeute, enseignant, coach, entraîneur sportif...
- Soit en plus d'une autre activité professionnelle.

Le Sophrologue dispense des séances individuelles, des entraînements de groupe en clientèle privée ou au sein d'entreprises, d'institutions ou d'associations, dans des équipes pluridisciplinaires médicales ou para médicales, ....

Il utilise et adapte la Sophrologie en vue d'une application spécifique dans le champ de ses compétences.

Le Sophrologue a le choix pour exercer son activité entre les différents statuts juridiques d'exercice professionnel (EURL, libéral, association, micro entreprise, autoentrepreneur, en réseau, société...).

Pour l'exercice de son activité, il incombe au Sophrologue d'établir toutes les déclarations nécessaires auprès des organismes publics. Il s'engage à respecter la législation en vigueur.

Le Titre de « Sophrologue » est enregistré au Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP), Niveau III (France), Niveau 5 (Europe), Code NSF 330p Spécialités plurivalentes des services aux personnes (organisation, conception). Le métier de Sophrologue est reconnu par Pôle Emplois, fiches K1104 : Psychologie, K1204 : Médiation sociale et facilitation de la vie en société, K1301 : Accompagnement médicosocial, K1103 : Développement personnel et bien-être de la personne.

Le métier de Sophrologue est répertorié aussi à l'INSEE (Institut national de la statistique et des études économiques), dans les catégories : Santé humaine et action sociale : Code APE 8690F Activités de santé humaine non classées ailleurs.

# SOPHROLOGUE

[www.unapl.fr](http://www.unapl.fr)

## En chiffres

Le métier de sophrologue est plutôt un métier de reconversion  
**(+ de 76 % ont + de 40 ans).**

**85 %** exercent sous statut auto entrepreneurs

**15 %** sous statuts : libéral, portage salarial, associatif, entreprise individuelle

Revenu moyen :  
**12 000 €/par an**

**87 %** sont des femmes

# SOPHROLOGUE

## LA FORMATION DES SOPHROLOGUES

La formation des sophrologues ne relève pas d'une réglementation et l'enseignement de la Sophrologie est dispensé par des professionnels de la formation. (Ecoles, instituts, académies) qui se trouvent dans un secteur concurrentiel, et délivrant des certifications et des diplômes privés.

Elle comporte plusieurs niveaux de formation et de spécialisation. Un niveau de Base dit de « praticien », un niveau supérieur (anciennement appelé Master et Master spécialiste) et des spécialisations.

La polyvalence des applications de la sophrologie amène chaque professionnel à se définir plus ou moins dans des choix de spécialités : soit par son métier ou sa formation initiale, soit par son désir d'approfondir une pathologie, une approche relationnelle, un outil médiateur (comme un art).

Les sophrologues adhérents du syndicat répondent à des exigences de 300 h minimum de formation.

## ORGANISATION DE LA PROFESSION DE SOPHROLOGUE

Le Syndicat des Sophrologues Professionnels (SSP) est un des organismes représentant la profession de sophrologue, il a été créé en 2003 et est le premier organisme à avoir regroupé les Sophrologues en France.

- Le syndicat est national et regroupe des sophrologues exerçant leur activité et les étudiants en cours de formation
- Il est au service de ses adhérents pour tout renseignement concernant la profession
- Il informe ses adhérents sur les démarches administratives et autres interrogations professionnelles.
- Il est représentant et porte-parole de ses membres adhérents
- Il défend la profession et ses membres auprès des pouvoirs publics et des diverses instances représentatives.
- Il œuvre à la reconnaissance officielle de la profession sur le plan national et européen.
- Il est le représentant de la profession à l'UNAPL (Union Nationale des Professions Libérales) et du FIFP-PL (Fonds Interprofessionnel de Formation des Professions Libérales).

Dès sa création, le SSP s'est doté d'une charte éthique et d'un code de déontologie dont chaque membre adhérent est signataire.

### Contact SSP

Adresse postale : Syndicat des Sophrologues Professionnels,  
2 rue Mirabeau - 75016 PARIS  
[www.syndicats-sophrologues.fr](http://www.syndicats-sophrologues.fr)