

## Avant-propos

### Introduction

Le présent document a pour objet de décrire les prestations de service du sophrologue et d'établir les critères permettant d'en assurer la qualité.

La sophrologie est une discipline spécifique du domaine des sciences humaines créée en 1960 par le Professeur Alfonso Caycedo pour étudier la conscience. Ce neuropsychiatre fonde une méthode originale comprenant un ensemble de techniques psychocorporelles destiné à mobiliser de façon positive les capacités, ressources et valeurs personnelles qui existent en tout être humain.

Elle permet de renforcer les possibilités d'adaptation aux nouvelles conditions de vie en société. Largement utilisée dans les domaines clinique et thérapeutique, la sophrologie présente aujourd'hui un caractère social, préventif et pédagogique qui s'adresse à toute personne à chaque étape de sa vie.

### 1 Domaine d'application

Le présent document spécifie les exigences et recommandations relatives à l'accompagnement individuel et collectif, aux installations, aux équipements, à la formation, au cadre déontologique favorisant l'exercice de la sophrologie.

### 2 Références normatives

Il n'y a pas de références normatives dans ce document.

### 3 Termes et définitions

Pour les besoins du présent document, les termes et définitions suivants s'appliquent.

#### 3.1

##### **sophrologue**

Professionnel de l'accompagnement ayant acquis et validé la compétence et les aptitudes définies dans le référentiel établi par la présente norme, au terme d'une formation ou d'un parcours VAE. Il s'appuie sur la théorie et la pratique de la sophrologie afin de permettre au client de prendre conscience de ses ressources et de ses capacités, de les mobiliser et de les développer.

#### 3.2

##### **conscience [en sophrologie]**

En sophrologie, la conscience est la faculté de l'homme à connaître sa propre réalité corporelle et psychique, à se représenter son existence et le monde extérieur dans lequel il évolue.

#### 3.3

##### **observance thérapeutique**

Adéquation entre le comportement du patient et les recommandations du professionnel de santé.

#### 3.4

##### **alliance**

Relation de confiance entre le sophrologue et le client qui se construit et s'entretient tout au long de l'accompagnement.

### 3.5

#### **donneur d'ordre**

Personne physique ou morale qui prend la décision d'initier un accompagnement pour un tiers.

EXEMPLE Une entreprise, le parent d'un mineur, une association pour ses adhérents

### 3.6

#### **dialogue préalable à la pratique**

Temps de dialogue qui permet de préciser le ou les objectifs de la pratique et son déroulé.

### 3.7

#### **dialogue post-pratique**

Temps d'échange qui favorise l'expression des ressentis du client vécus pendant la pratique.

### 3.8

#### **écoute qualitative**

Ecoute attentive durant laquelle le sophrologue se donne les moyens de comprendre son client, sans préjugés ni interprétation.

### 3.9

#### **parcours d'accompagnement**

Programme personnalisé décrivant l'ensemble des séances que le sophrologue va proposer au client.

### 3.10

#### **formation professionnelle continue (FPC)**

Moyens par lesquels les membres d'une profession entretiennent, approfondissent et élargissent leurs connaissances et leurs compétences en lien avec la profession.

### 3.11

#### **supervision**

Temps d'échange entre un sophrologue et un professionnel de l'accompagnement, lui permettant de réfléchir à son fonctionnement et d'analyser sa posture professionnelle.

### 3.12

#### **co-vision**

Temps d'échange entre sophrologues qui permet d'exposer et de discuter à partir de cas concrets de difficultés ou d'interrogations professionnelles rencontrées à l'occasion de leur pratique.

## **4 Pratique**

### **4.1 Généralités**

Le sophrologue est un professionnel de l'accompagnement. Il accompagne la personne à mobiliser ses ressources pour faire face aux difficultés qu'elle rencontre. Il analyse les informations qu'il a collectées. Il élabore un parcours d'accompagnement propre à la personne ou au groupe et le réalise ensuite lors de séances individuelles ou collectives. La méthode est non-tactile ; elle alterne un temps d'exercices et un temps de verbalisation des ressentis.

### **4.2 Domaines d'intervention**

Le sophrologue intervient auprès de toute personne volontaire après avoir apprécié la conformité de la demande avec sa compétence et ses aptitudes.

Il propose un accompagnement individuel ou en groupe dans tous les domaines, tels que l'éducation, le monde du travail, le sport, la santé.

Il intervient notamment dans :

- 1) La prévention : les risques psycho-sociaux, le stress, la douleur, le sommeil et la vigilance (liste non exhaustive)
- 2) La préparation mentale : aux examens, aux entretiens d'embauche, aux compétitions sportives (liste non exhaustive)
- 3) Le développement personnel : le renforcement des capacités (créativité, mémoire, concentration, confiance et estime de soi), l'accompagnement aux changements (liste non exhaustive)

### **Précisions sur l'accompagnement du sophrologue dans les soins de support ou/et en complément de soins médicaux**

Pour les personnes malades, l'accompagnement sophrologique est proposé en complément d'une prise en charge médicale ou psychologique. Il aide à mieux vivre la maladie, les traitements et de leurs conséquences. Il permet au patient d'être acteur de sa prise en charge et de l'observance thérapeutique.

## **4.3 Description de l'activité du sophrologue**

### **4.3.1 Accueil et prise en charge des personnes**

Le sophrologue doit recueillir un ensemble d'informations et analyser le motif de consultation de la personne. Il doit être capable de prendre en compte les informations verbales et non verbales et poser les bases de l'alliance.

Le sophrologue doit fournir au client les informations qui répondent à ses interrogations et qui lui permettent de faire un choix éclairé.

Le sophrologue explique les effets et les limites de l'accompagnement sophrologique.

À l'issue de cet échange, l'objectif et les modalités du suivi sophrologique sont définis dans un contrat d'accompagnement.

Ce contrat peut être bipartite, défini directement avec le bénéficiaire, ou tripartite, défini avec un donneur d'ordre et le ou les bénéficiaire(s).

### **4.3.2 Élaboration d'un parcours d'accompagnement**

Le sophrologue doit analyser les informations recueillies. Il élabore le contenu des séances en choisissant les techniques sophrologiques adaptées. Il doit évaluer la pertinence du parcours d'accompagnement et l'adapter en fonction de l'évolution du client.

### **4.3.3 Mise en application du parcours d'accompagnement**

Le sophrologue doit adapter le parcours d'accompagnement au public auquel il s'adresse qu'il soit individuel, en groupe, avec ou sans donneur d'ordre.

Le sophrologue doit choisir un programme d'intervention approprié fondé sur un processus rationnel de prise de décision, qui englobe la prise en compte critique des limites de ses compétences, les effets probables de l'accompagnement sophrologique et les souhaits du client.

En séance, le sophrologue accueille le ou les client(s) et initie un dialogue préalable à la pratique. Il met en œuvre la pratique sophrologique. Il conduit le dialogue post-pratique et élabore l'entraînement personnel du ou des client(s).

Entre deux séances, le sophrologue analyse et adapte le travail d'accompagnement.

Le sophrologue doit établir un dossier d'accompagnement de chaque séance et le tenir à jour. Il doit pouvoir justifier la manière dont l'accompagnement sophrologique est appliqué au client. Le sophrologue doit être en capacité de sélectionner, utiliser et adapter un large éventail de techniques sophrologiques. Le sophrologue, quel que soit son champ d'action, doit accompagner le client en tenant compte des limites de ses compétences et le cas échéant en l'orientant vers un autre professionnel.

Le sophrologue doit accompagner le client sans porter atteinte à son état psychique et physique et sans interférer sur son libre arbitre. Le sophrologue doit mettre en œuvre ses compétences techniques et pédagogiques et les moyens matériels pour que le client puisse pratiquer de manière autonome.

#### **4.3.4 Compétences essentielles du sophrologue**

Le sophrologue doit posséder un ensemble de compétences relationnelles et techniques, lui permettant d'être centré sur le client, sa demande et sa réalité. Il doit proposer un cadre de travail dans une posture d'écoute qualitative.

Pour être capable de définir l'objectif du parcours d'accompagnement, de l'élaborer et d'animer des séances, qui constituent le fondement de l'approche sophrologique, il doit réunir les compétences suivantes :

- 1) Savoirs
  - a) Maîtriser l'histoire de la sophrologie, ses théories et sa terminologie
  - b) Connaître les règles déontologiques et juridiques de la profession
  - c) Connaître et appliquer les règles et les techniques de gestion d'un cabinet, ainsi que la réglementation applicable à l'exercice de la profession
- 2) Savoir-faire
  - a) Maîtriser les différentes techniques sophrologiques
  - b) Accueillir et mener un entretien de prise en charge de la personne ou du groupe
  - c) Définir un objectif d'accompagnement
  - d) Établir un contrat d'accompagnement
  - e) Concevoir et adapter un parcours d'accompagnement
  - f) Animer un dialogue préalable à la pratique
  - g) Animer des techniques sophrologiques
  - h) Animer le dialogue post-pratique
  - i) Définir un programme d'entraînement pour le client
- 3) Savoir-être
  - a) Respecter les règles déontologiques et réglementaires de la profession
  - b) Maîtriser la posture du sophrologue
  - c) Se connaître en tant que praticien, pratiquer l'autoanalyse et réagir déontologiquement aux réactions des pairs et/ou des clients



#### **4.4 La profession de sophrologue**

##### **4.4.1 Généralités**

Le sophrologue est le praticien de la sophrologie. Il utilise différentes techniques psychocorporelles qui favorisent la détente physique, l'apaisement mental et la régulation émotionnelle, ainsi que l'émergence et l'expression des ressentis du client. Le sophrologue aide le client à prendre conscience de ses ressources et de ses capacités, à les mobiliser et à les développer. Le sophrologue guide la séance au moyen de sa seule voix.

Le sophrologue doit privilégier la pratique des techniques par le client en position assise ou debout. Il peut lui faire adopter la position allongée si la situation le requiert.

##### **4.4.1.1 Modalités**

Le sophrologue est un prestataire de proximité.

Le sophrologue doit privilégier l'animation des séances en présence physique du client et du sophrologue. Ceci peut comprendre des séances à domicile.

L'usage de la visio-conférence est possible lorsque la présence physique du client s'avère impossible.

Le recours à l'audioconférence est toléré sur demande du client.

Le sophrologue peut remettre au client tout support permettant son entraînement personnel entre chaque séance : enregistrement audio, vidéo, support écrit. Ces supports sont complémentaires et ne peuvent se substituer à une séance avec un sophrologue.

Le sophrologue est encouragé à chercher à coopérer avec d'autres praticiens et à adhérer à une organisation professionnelle ou en l'absence d'organismes de ce type, à travailler avec des collègues et autres professionnels.

##### **4.4.2 Formation professionnelle continue**

Le sophrologue doit entretenir, développer et actualiser ses connaissances et ses compétences professionnelles par :

- 1) La pratique personnelle régulière des techniques sophrologiques
- 2) La formation professionnelle continue
- 3) La supervision
- 4) La co-vision

##### **4.4.3 Gestion de la qualité**

Le sophrologue et les organisations professionnelles nationales sont encouragés à développer des systèmes de gestion de la qualité conformément aux normes de qualité appropriées reconnues en Europe.

Quand il n'y a pas de législation ni de normes de qualité applicables, le sophrologue doit être attentif à la qualité des points suivants :

- 1) L'accès au cabinet
- 2) La salle de consultation
- 3) La salle d'attente et autres installations destinées aux clients

- 4) Les informations fournies aux clients concernant leur prise en charge, y compris les honoraires et les éventuelles modalités de remboursement
- 5) Les procédures d'hygiène et de sécurité relatives au personnel, aux locaux, aux installations et aux équipements
- 6) Les systèmes et processus en place pour la gestion des situations d'urgence
- 7) La sécurité et la confidentialité de toutes les données concernant le client
- 8) La communication avec les clients, notamment les procédures de prise de rendez-vous et de réception
- 9) L'évaluation de la satisfaction des clients
- 10) Les processus d'amélioration continue au sein du cabinet

## 5 Déontologie

Le sophrologue doit fournir des prestations de qualité en terme de comportement professionnel et déontologique. L'Annexe A fournit les principes déontologiques à appliquer par le sophrologue. Le sophrologue doit respecter ces principes dans les relations avec ses clients, ses clients potentiels, les autres sophrologues et les autres professionnels.

## 6 Formation théorique et pratique

### 6.1 Généralités

Un sophrologue doit avoir atteint, après une formation théorique et pratique, un niveau de connaissances et de compétences qui répond aux caractéristiques ci-dessous.

### 6.2 Formes et/ou catégories de formations

Pour encadrer l'exercice de la sophrologie et en empêcher la pratique par des praticiens non qualifiés, un système adéquat de formation, d'évaluation et de conditions d'exercice est nécessaire.

Les principes de la formation doivent prendre en compte les éléments suivants :

- 1) Le contenu de la formation
- 2) Les méthodes de formation
- 3) Les apprenants et les formateurs
- 4) Les missions et responsabilités du futur praticien

Les compétences d'animation des séances et des techniques s'acquièrent de préférence en présentiel. Si les circonstances l'exigent, le distanciel en visio-conférence peut être utilisé. Dans tous les cas cette partie de la formation doit s'effectuer en direct et en temps réel avec le formateur.

L'organisme de formation doit s'assurer, conformément à son référentiel, que les formateurs disposent des connaissances, des compétences et d'une expérience professionnelle et pédagogique appropriées, entretenues par le biais de la formation professionnelle continue.

### 6.3 Compétences de base

Les compétences de base développées lors de la formation de sophrologue sont les suivantes :

- 1) Acquérir les techniques de relation d'aide concernant:

- a) Le cadre déontologique
  - b) Le cadre de l'accompagnement
  - c) La posture du sophrologue
  - d) L'écoute qualitative
- 2) Maîtriser les fondamentaux de la sophrologie :
- a) L'histoire de la sophrologie
  - b) Les principes, les lois, les concepts et les théories de la sophrologie
  - c) Le processus et la méthodologie sophrologiques
- 3) Maîtriser les différentes techniques de la sophrologie :
- a) Les techniques de Relaxation Dynamique (du 1er au 4ème degré)
  - b) Les techniques spécifiques (du 1er au 4ème degré)
- 4) Maîtriser l'accompagnement sophrologique :
- a) L'identification de la demande
  - b) La Conception et adaptation des parcours d'accompagnement
  - c) L'animation des séances individuelles et de groupes
- 5) Savoir gérer son activité professionnelle

## **6.4 Enseignement de la sophrologie, apprentissage et évaluation**

### **6.4.1 Enseignement et apprentissage**

Dans le cadre des programmes de formation en sophrologie, l'enseignement et l'apprentissage doivent être effectués en combinant à minima les moyens suivants :

- 1) Les cours magistraux : ils doivent permettre la transmission des contenus théoriques et pratiques, stimuler la réflexion critique et l'échange, et encourager les apprenants à approfondir leurs connaissances personnelles et leur compréhension.
- 2) Les travaux pratiques : ils doivent permettre la mise en application des notions vues en cours magistral, favoriser la réflexion et le processus d'auto-évaluation. Ils peuvent concerner des petits groupes et permettre ainsi de développer l'accompagnement personnalisé des apprenants.
- 3) Les jeux de rôle ou mises en situation : ils doivent permettre l'entraînement et la modélisation de l'accompagnement sophrologique. Ils favorisent l'implication des apprenants et le processus d'auto-évaluation grâce aux retours des formateurs.
- 4) La pratique encadrée : elle doit permettre l'entraînement à la pratique de la sophrologie et la modélisation de l'animation des exercices, favoriser l'implication de l'apprenant et le processus d'auto-évaluation grâce aux retours des formateurs et des autres apprenants.
- 5) La rédaction d'un compte-rendu de mise en situation professionnelle : elle doit permettre aux apprenants de faire l'auto-analyse de leur pratique.

### **6.4.2 Compétences pratiques**

L'acquisition des compétences pratiques en sophrologie nécessite que les apprenants s'exercent sur leurs pairs et expérimentent, à tour de rôle, les techniques enseignées en tant que « sujet ». Il est nécessaire que l'apprenant ait dans ce domaine la possibilité d'analyser et d'évaluer son niveau de compétences pratiques en sophrologie en exploitant les retours réguliers de ses formateurs.

### **6.4.3 Evaluation des compétences acquises**

Les apprenants en sophrologie doivent, comme indiqué ci-dessus, maîtriser un vaste champ de connaissances et de compétences. En outre, ils doivent être en mesure de montrer leur aptitude à assimiler et appliquer leurs connaissances en tant que professionnels efficaces et fiables. Dans cet objectif, il est également important qu'ils fassent preuve d'empathie et d'un comportement déontologique envers le client, ses collègues ou toute autre personne. Il doit également adopter un comportement général conforme à celui attendu de la part d'un futur professionnel.

Afin de s'assurer que tous les objectifs d'apprentissage sont atteints, un ensemble de stratégies d'évaluation doit être mis en œuvre.

Il convient que ces stratégies d'évaluation comprennent :

- 1) La démonstration des compétences de conception du parcours d'accompagnement, notamment l'aptitude à exploiter et synthétiser les informations recueillies, ainsi que celle de choisir des techniques sophrologiques adaptées afin de garantir une prise en charge sûre et efficace des clients.
- 2) Des examens pratiques au cours desquels les apprenants montrent leur capacité à mettre en œuvre diverses techniques sophrologiques de façon sûre et efficace.
- 3) Des jeux de rôle ou mises en situation qui évaluent la posture et les pratiques professionnelles.

Les autres stratégies et méthodes d'évaluation qui peuvent être utilisées comprennent :

- 1) La constitution d'un rapport de stage ou d'expérience professionnelle : collecte d'éléments probants pour attester que les objectifs d'apprentissage ont été atteints. Les dossiers peuvent constituer un moyen de consigner et de mesurer l'expérience. Ils peuvent être utilisés pour justifier de l'acquisition de compétences nécessaires à l'exercice de la profession.
- 2) Les évaluations informatisées
- 3) Les analyses et présentations d'études de cas

### **6.5 Exigences générales relatives à la gestion**

Il convient de préférence que les moyens mis en œuvre pour la réalisation du programme de formation, le processus pédagogique et le référentiel de validation de l'organisme de formation de sophrologue et/ou certifié aient été validés par un organisme certificateur accrédité par le Conseil National de l'Emploi, de la Formation et de l'Orientation Professionnelles (CNEFOP).

## **Annex A**

(normative)

### **Code de Déontologie**

Le présent code de déontologie est établi dans le cadre de la norme AFNOR NF L07-001 « *Qualité de service du sophrologue* ». Le sophrologue qui ne respecte pas a minima le présent code de déontologie ne peut pas revendiquer être en conformité avec la norme NF L07-001.

Il constitue la référence commune des sophrologues se déclarant en conformité avec la norme.

Il définit leur engagement envers le public, les clients et la profession.

Il s'applique sans exception quel que soit le cadre d'exercice.

**A.1** Le sophrologue est tenu d'exercer dans le respect des lois et règlements en vigueur.

**A.2** Le sophrologue s'engage à respecter la liberté, la singularité et la dignité de chacun. Il veille à protéger l'intégrité physique et psychique des personnes sous sa responsabilité.

Il s'interdit toute propagande ou prosélytisme religieux ou idéologique au sein de son cabinet, ainsi que sur les lieux de ses interventions. Le sophrologue veille au respect de ces principes au sein de la profession.

**A.3** Le sophrologue est tenu au respect absolu de la confidentialité professionnelle pour tout ce qui lui est confié dans l'exercice de sa profession. S'il conduit des séances collectives, il informe les participants du respect de la confidentialité qui s'applique à chacun d'eux. La confidentialité doit être levée à partir du moment où il repère ou identifie que son client est en danger, notamment en cas de dérive sectaire, de violence, ou de manipulation.

**A.4** Le sophrologue s'engage à ne faire référence qu'au statut que lui confère la formation de sophrologue qu'il a suivie et validée. Il s'engage ainsi à respecter les limites de ses compétences et à orienter les clients vers un autre professionnel si cela s'avère nécessaire. Il ne se substitue donc en aucun cas à des professionnels de santé, il ne prodigue ni diagnostic, ni prescriptions médicales et n'interfère jamais dans les traitements médicaux en cours.

**A.5** Le sophrologue s'engage à actualiser régulièrement son savoir et ses compétences afin de répondre aux attentes du public et aux évolutions de la sophrologie.

**A.6** Le sophrologue s'engage à respecter les concepts et principes généraux de la sophrologie. Il s'engage également à ne pas la dénaturer.

**A.7** Le sophrologue diffuse des offres claires et compréhensibles par le public. Ces offres doivent définir les modalités d'accompagnement, les objectifs visés ainsi que le tarif de la prestation.

**A.8** Le sophrologue s'engage à ne pas diffuser d'informations pouvant induire en erreur ses clients, le public et les médias, ou nuisant à l'image de la profession. Il veille également à user de son droit de rectification auprès des médias afin de contribuer au sérieux des informations communiquées au public sur la sophrologie.

**A.9** Le sophrologue s'engage à entretenir des relations confraternelles, respectueuses et courtoises avec ses pairs.

**A.10** Le sophrologue collabore, en accord avec la personne concernée, avec les autres professionnels également impliqués dans le processus d'accompagnement.

## **Bibliographie**

- [1] CODE DE DÉONTOLOGIE DES SOPHROLOGUES du 16 juin 2012, Chambre Syndicale de la Sophrologie
- [2] CODE DE DÉONTOLOGIE DES SOPHROLOGUES CAYCÉDIENS, mai 2019, Académie Internationale de Sophrologie Caycédienne Sofrocay, Asociación de Sofrologica Caycediana, Association Marocaine des Sophrologues Caycédiens (AMSCay), Fédération Française des Écoles de Sophrologie Caycédienne (FFESC)
- [3] CODE D'ÉTHIQUE ET DE DÉONTOLOGIE DES SOPHROLOGUES formés dans les organismes de formation membres de la Fédération des Écoles Professionnelles en Sophrologie
- [4] CODE DE DÉONTOLOGIE DES SOPHROLOGUES du 10 août 2017, Syndicat des Sophrologues Indépendant (SSI)
- [5] CODE DE DÉONTOLOGIE DES SOPHROLOGUES, Syndicat des Sophrologues Professionnels