

# Formation en Sophrologie

Interview avec Max BRESLER



**Max BRESLER**  
Directeur de l'Institut Européen  
de Sophrologie du Travail (IEST)  
Chargé de cours au Département  
de Psychologie de la Santé,  
Université de METZ

## A quoi peut servir la sophrologie ?

La sophrologie fait partie des méthodes de relaxation qui, selon le Dr Durand de Bousingen, éminent spécialiste de la question, utilisent des techniques d'entraînement visant à obtenir un relâchement corporel et par là même un relâchement mental. La sophrologie a été créée en 1960 par le Professeur Alfonso Caycedo, un neuropsychiatre, le mot vient du grec «sos» pour harmonie, «phren» pour conscience, «logos» pour étude. Suivant l'expression du Dr Luc Audouin, chargé de cours à HEC et à l'IEST, la sophrologie, est la synthèse des techniques de relaxation occidentale (Schultz, Jakobson) et des traditions orientales (Yoga, Zen...).

## Quels sont les champs d'intervention sophrologiques ?

Les grands axes d'application sont la santé, le monde du travail, l'éducation et le sport. Mais, comme la sophrologie a pour objectif de rechercher l'équilibre individuel, chacun d'entre nous peut la pratiquer dans sa vie privée et professionnelle.

## Vous parlez du monde de la santé... quels sont les apports concrets de la sophrologie dans ce domaine ?

Mieux vivre sa maladie, mieux y faire face, échapper à l'angoisse, être acteur en participant activement au traitement médical... Dans le domaine médical, trois modes d'application de la sophrologie sont possibles. D'abord, des applications ponctuelles en complément des autres outils thérapeutiques médicaux et chirurgicaux dans deux grands domaines, la prise en charge de la douleur et la préparation aux interventions chirurgicales. Ensuite des applications thérapeutiques sont possibles dans toutes les pathologies médicales. En effet, dans la prise en charge des patients, la sophrologie contribue à une régulation du système nerveux végétatif et facilite le retour de l'équilibre physique et psychique. Citons les pathologies psychosomatiques, les affections cardio-vasculaires et les affections rhumatismales.

On pratique d'ailleurs la sophrologie dans les grands centres hospitaliers d'Europe. Finalement, une orientation spécifique de la sophrologie est la préparation à l'accouchement et maintenant à la procréation assistée.

Je vous signale à ce propos que l'IEST a formé du personnel de santé qui exerce dans toutes les institutions sanitaires du Luxembourg.

## Dans quelle mesure le monde du travail peut-il profiter des bienfaits de la sophrologie ?

Nous vivons dans un monde en état de «surstimulation» permanent qui soumet l'individu à des pressions de plus en plus intenses. La sophrologie permet de diminuer la pression du quotidien. Ses indications dans le monde du travail sont multiples, gestion du stress, fatigue, problèmes de communication, préparation au changement.

Le Dr Patrick Légeron, auteur du best-seller mondial «Le stress au Travail», estime que la fatigue psychique remplace la fatigue physique au travail et juge qu'il faut par conséquent développer les résistances psychique et physique du personnel. C'est dans cette optique que la connaissance sophrologique sera particulièrement utile comme outil de prévention.

## Vous citez également les domaines éducatif et sportif...

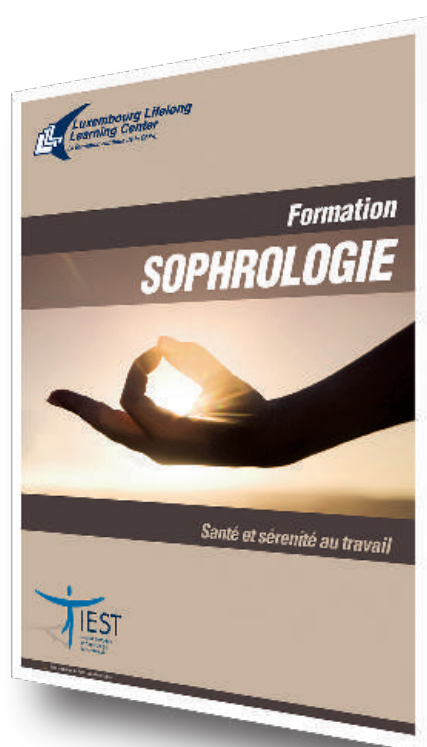
Oui, en effet. Apprendre aux adolescents à se détendre, à relâcher leurs tensions, à utiliser les techniques de sophrologie suivant leurs besoins, renforce le sentiment interne à leur bonne maturation psychique. Les indications les plus fréquentes qui sont formulées par les jeunes et leurs parents sont la préparation aux examens, la prise de parole en public, la capacité de se libérer des sentiments d'échec pour se remotiver plus positivement... Faire de la sophrologie à l'école, c'est déjà une préparation à la vie active.

Ensuite, dans le domaine sportif, je dirais qu'aucune préparation mentale - dans tous les sports de haut niveau - centrée sur la performance et la compétition ne se fait sans sophrologie. Car elle propose une approche centrée sur la valorisation de l'individu dans la gestion de son potentiel psychique et physique. Les mêmes techniques sont utilisables par tous les sportifs, à tous les niveaux.

## Est-ce qu'il existe la possibilité au Luxembourg, de se préparer à ces divers champs d'application ?

Absolument ! L'IEST forme les futurs sophrologues à l'ensemble de ces champs d'intervention. Pour s'inscrire à l'IEST, il y a une sélection qui est faite à l'entrée, puis deux critères dictent notre choix : le parcours professionnel des candidats, et lors de l'entretien, nous voyons avec eux comment ils peuvent utiliser la sophrologie dans leur champ d'intervention.

Le 8 février 2006, nous avons signé une Convention de partenariat et de recherche avec le Département de psychologie de la santé de l'Université de Metz dirigé par le Professeur Cyril Tarquinio. Ce partenariat est pour l'instant le seul et unique en Europe. Des enseignants du département participent à nos formations et au suivi des mémoires, ce qui donne à l'Institut une crédibilité qui rejaillit sur les futurs sophrologues.



## Formation en Sophrologie

**Partenaire:** Institut européen de sophrologie du travail (IEST)

**Objectifs:** Cette formation permet aux intéressés d'élargir leurs compétences professionnelles par l'apprentissage des techniques de relaxation sophrologique

### Contenu:

- Méthodes et principes de base de la sophrologie
- Relaxation dynamique des 1er, 2e et 3e degrés
- Bases neurophysiologiques de la relaxation et psychologie du stress
- Applications de la sophrologie en milieu médical et thérapeutique
- Préparation mentale du sportif...

### Durée:

Formation de base : 28 jours soit environ 200 heures (13 modules)

Spécialisation : 10 jours soit environ 70 heures et rédaction d'un mémoire

**Horaires:** En principe les vendredis et samedis toute la journée à intervalle de 3-4 semaines

**Prochaine session:** Formation de base : 29 janvier 2009

**Lieu:** En principe à la Chambre des salariés et au CEFOS à Remich

### Méthode d'évaluation:

Formation de base : contrôle des connaissances à la fin de l'année

Spécialisation : examen à la fin de l'année et soutenance de mémoire

### Certification:

Formation de base : Certificat de praticien en sophrologie

Spécialisation : Diplôme de praticien en sophrologie

**Conditions préalables:** L'existence d'un projet professionnel est un des principaux critères de décision pour l'admission à la formation, l'objectif de la formation étant de rajouter les techniques sophrologiques aux compétences professionnelles des candidats. Une bonne maîtrise du français est nécessaire

**Admission:** Les candidats remplissent d'abord une fiche de pré-inscription et recevront ensuite un dossier de candidature qu'ils devront compléter et renvoyer au LLC avec un CV, une photo, une lettre de motivation et des justificatifs des diplômes. Si leur dossier est accepté, ils seront convoqués à un entretien préalable

### Frais d'inscription :

Formation de base : 3.150 €

Spécialisation : 1.300 €

