



Siège social : 24 rue Louis Blanc • 75010 PARIS
☎ 06.76.03.06.96 • contact@syndicat-sophrologues.fr

www.syndicat-sophrologues.fr

Comment choisir une école de formation pour devenir Sophrologue Professionnel ?

La Sophrologie étant actuellement **une profession "non-règlementée"**, vous pouvez exercer légalement quelle que soit l'école d'origine.

Cependant, pour des raisons de reconnaissance officielle et dans l'objectif d'une reconnaissance institutionnelle ultérieure du métier de Sophrologue, il est préférable d'intégrer une école qui réponde déjà aux critères du Syndicat ou s'est engagée à le faire.

Voici quelques indications pour vous permettre de choisir une école de formation pour devenir Sophrologue.

Tout d'abord, prenez le temps **d'identifier votre projet**.

S'agit-il pour vous d'accéder à une activité professionnelle en tant que sophrologue à part entière ? S'agit-il de suivre une formation humaniste dans le cadre d'un développement personnel ? Ou s'agit-il de compléter une activité professionnelle existante (métiers de la santé, du social ou autre) ?

Contactez ensuite **plusieurs écoles** et centres de formation, dans votre région et ailleurs. Consultez les sites internet ou demander à recevoir les **programmes de formation**.

Ceux-ci doivent indiquer clairement :

- le nombre d'heures de formation en cours présentiels (cours assurés dans l'école de formation)
- le nombre d'heures de travail personnel (ce nombre n'est pas une référence et ne rentre pas dans le nombre d'heures pris en compte par le SSP)
- le tarif de l'ensemble de la formation
- le contenu détaillé des cours
- les cours de base (fondamentaux de la méthode) et les modules de spécialisation
- la validation de la formation (examens écrits et oraux, animation de pratique...)
- la proportion entre les cours théoriques et les pratiques (pour information, cette alternance doit être environ 50/50)
- le titre délivré à l'issue de la formation
- le nombre de formateurs de l'école
- les supports pédagogiques utilisés
- les stages pratiques à effectuer
- les travaux ou mémoires à rendre
- l'organisation de l'école
- le nombre d'élèves par promotion

- les références de l'école
- les possibilités de financement

Rencontrer le directeur ou le responsable pédagogique de l'école afin de valider si votre projet est cohérent par rapport aux cours proposés ou à l'orientation de l'école.

Demandez-lui également :

- la proportion d'élèves diplômés ayant une activité professionnelle
- si l'école prévoit un module sur l'installation professionnelle
- si une supervision est prévue au cours de l'exercice professionnel futur

Contactez des Sophrologues déjà installés, demandez à les rencontrer, interrogez-les sur leur parcours de formation, sur leur activité.

Suivez des cours de Sophrologie en individuel ou en groupe pour vous faire une idée précise de la pratique et de l'entraînement.

La formation doit comporter **au minimum 300 h de formation en cours présents, étalés sur 24 mois**. Ce cursus concerne l'enseignement des fondamentaux **de la Sophrologie** : techniques de base avec les degrés successifs de progression, se pratiquant essentiellement en position verticale, et techniques spécifiques. La formation doit aussi comporter une alternance entre les **cours théoriques et des pratiques**.

Ce nombre d'heures correspond bien à un **minimum** pour un professionnel Sophrologue qui devra allier entraînement personnel et approfondissement des formations de base.

Si d'autres disciplines que la Sophrologie sont enseignées, elles ne rentrent pas dans ce nombre d'heure requis.

(Ce critère fait suite à une décision commune prise aux Etats Généraux de la Formation des Ecoles Professionnelles en Sophrologie en 2008.)

Les cours à distance ou par correspondance ne sont pas un critère de référence. En effet, il y manque l'essentiel : la rencontre avec l'autre et l'animation de pratiques individuelles et de groupe. Le métier de Sophrologue est un métier de relations humaines et il est indispensable, dès le début et à toutes les étapes de la formation, de travailler ces aspects.

En l'occurrence, le SSP, de par ses statuts, n'admet pas les élèves issus des écoles délivrant un enseignement à distance ou par correspondance. (Même un "regroupement" de 4 à 5 jours prévu par certaines écoles est insuffisant car il ne permet pas une réelle intégration).

Quant à **la relaxation**, elle n'est qu'un des moyens de la Sophrologie et non une fin en soi. Le métier de relaxologue requiert un enseignement spécifique différent du métier de Sophrologue.

Tout ce qui est du champ de **la thérapie** concerne le métier de thérapeute, hormis la **formation spécifique longue** de sophro-thérapeute. Le Sophrologue qui n'est pas médecin, psychologue, psychanalyste, psychothérapeute... s'inscrit dans le champ éducatif pédagogique et non thérapeutique.

Document établi le 13/1/2011 par le Conseil Syndical SSP