

Rencontre avec Danièle Beurtin, sophrologue à Paris

[Stress](#)

Publié le 21 February 2011

Danièle Beurtin, sophrologue parisienne, nous dit tout ce qu'il faut savoir sur la sophrologie. Pourquoi la pratiquer ? Comment ça marche ? Comment devient-on sophrologue ?

Danièle Beurtin, sophrologue parisienne, nous dit tout ce qu'il faut savoir sur la sophrologie. Pourquoi la pratiquer ? Comment ça marche ? Comment devient-on sophrologue ?

En quelques mots, pouvez-vous nous dire en quoi consiste la sophrologie ?

La sophrologie fait partie des médecines douces psycho-corporelles et regroupe un ensemble de techniques issues du yoga, du zen et de l'hypnose. Ce sont des techniques respiratoires, des mouvements lents associés à la respiration (techniques dynamiques), des visualisations (techniques statiques).

Quels sont les principaux champs d'application de la sophrologie ?

La sophrologie – qui signifie *science de la conscience en harmonie* – est une science humaine et humaniste, qui considère l'homme dans sa totalité, c'est-à-dire le corps et l'esprit. Son objectif est de fournir à chacun les moyens de mieux se connaître, d'être en harmonie avec soi et avec les autres.

Les champs d'application sont vastes. On peut les regrouper en trois catégories :

- une branche clinique, avec de bons résultats dans le traitement des phobies, des migraines, des insomnies, des douleurs, de la spasmophilie, des troubles anxieux, de la dépression (en complément d'un suivi médical bien entendu), des troubles du comportement alimentaire mais aussi dans le cadre de la préparation à l'accouchement...
- une branche socio-prophylactique qui aide à la gestion des effets du stress, des dépendances (tabac notamment), du manque de confiance et d'estime de soi, de changement de vie (retraite, divorce, déménagement) et de pertes au sens large (deuils, perte de statut ou d'emploi).
- une branche pédagogique qui aide à la préparation mentale dans le cadre de compétitions sportives, d'examens ou de concours, à l'amélioration de la concentration, à la mémorisation...

Comment la sophrologie améliore-t-elle la qualité de vie de vos

patients ?

Globalement, les patients améliorent leur qualité de vie au quotidien, en pratiquant les exercices de respiration, relaxation dynamique, visualisation appris durant les séances.

Leur rapport au monde et à eux-mêmes s'en trouve peu à peu modifié.

Cependant, les séances individuelles répondent à une demande précise. Chacun est unique et le travail ne sera pas le même d'un patient à l'autre.

Pourquoi devrions-nous consulter un sophrologue ? À quel moment faire appel à la sophrologie ?

Comme je l'ai évoqué précédemment, les raisons de consulter un sophrologue sont nombreuses... Mais il est également possible de souhaiter « simplement » d'être mieux avec soi-même, mieux avec les autres, d'avoir moins de peurs en tout genre (de l'avenir, du jugement des autres), de mieux dormir et d'être plus serein.

Le stress est-il comme on l'entend le mal du siècle ?

Le stress (SGA : syndrome général d'adaptation) a été mis en évidence et étudié chez les rats par deux biologistes. Le SGA, tel qu'il a été décrit, est l'ensemble des modifications de l'organisme (biologique, physiologique) qui permettent de faire face à un changement dans l'environnement. Le stress est donc un mécanisme adaptatif. Ce n'est pas une maladie. Le retour à l'équilibre ou homéostasie se fait naturellement. C'est l'absence de retour à l'équilibre qui pose problème : lors de petits stress répétés ou après un grand stress.

La sophrologie aide à diminuer le stress. Comment et en combien de temps ?

Le stress (en tant que réponse et non en tant que stimulus) peut en effet être considérablement modifié par des techniques sophrologiques. Le retour à l'équilibre (homéostasie) est plus rapide.

Personnellement, j'associe des techniques d'analyse des pensées issues des TCC (thérapies cognitivo-comportementales) dans les protocoles de gestion du stress. Les ruminations incessantes (pensées) sont susceptibles de maintenir le stress dans tout l'organisme. Un travail sur les pensées automatiques (schémas de pensées) permet donc une approche globale du mécanisme. Le temps nécessaire est celui de l'intégration des techniques apprises au cours des séances. Il varie suivant l'entraînement individuel des patients entre les séances.

Un minimum de 6 à 10 séances est souhaitable.

La sophrologie est-elle accessible à tout le monde ?

La sophrologie s'adresse à tous de 7 à 107ans ! J'ai travaillé avec une patiente de 97

ans. Le cerveau humain se modifie en permanence... jusqu'à la mort. Seule la surdité totale semble être une contre-indication, à laquelle j'ajouterai l'incompétence du sophrologue car nous utilisons des outils efficaces mais à manier avec délicatesse.

Comment la sophrologie est-elle reconnue en France ? La profession n'étant pas réglementée, pensez-vous que n'importe qui peut devenir sophrologue ?

La sophrologie a toute sa place au sein des entreprises. Elle y est pratiquée en groupe, comme outil de gestion du stress et dans le cadre de la prévention des risques liés au stress depuis qu'il a été reconnu « maladie professionnelle » (car le stress, en fragilisant la personne, offre un terrain propice à de nombreuses autres pathologies).

La sophrologie est également présente dans les hôpitaux. À l'Hôtel-Dieu à Paris dans le centre du sommeil et dans de nombreuses maternités par exemple. Les sportifs de haut niveau la connaissent aussi depuis de nombreuses années.

Théoriquement, tout le monde peut devenir sophrologue, après avoir suivi une formation sérieuse et à condition d'avoir un certain parcours personnel, en particulier pour les sophrologues qui pratiquent des séances individuelles. Il est fortement conseillé d'avoir déjà effectué un travail thérapeutique soi-même. Je ne pense pas qu'on devienne sophrologue par hasard, en sortant de l'école !

Vous êtes membre de la Société française de sophrologie et également membre du Syndicat des sophrologues professionnels, qu'est-ce que cela vous apporte ? Est-ce une reconnaissance ? Pensez-vous que tout sophrologue devrait y adhérer ?

Cabinet de Danièle Beurton, sophrologue à Paris.

La Société française de sophrologie et le Syndicat des sophrologues professionnels sont des gages de qualité. Pour figurer dans ces annuaires, il est nécessaire d'avoir suivi une formation sérieuse (480 heures de formation, un stage pratique et un mémoire) et de pouvoir le justifier, ce qui exclut les formations fantaisistes, comme les formations à distance. Les annuaires sont réglementés (la copie des diplômes est nécessaire). Le parcours des sophrologues qui y figurent est vérifié.

Tout sophrologue devrait en effet, à mon avis, adhérer à un au moins de ces deux organismes. Ils assurent la crédibilité de la profession en vérifiant le sérieux de leurs membres. Le syndicat est quant à lui très actif : il assure la relation entre la profession et les pouvoirs publics.

Grâce à son action, plusieurs mutuelles prennent maintenant en charge un certain nombre de séances de sophrologie et les pages jaunes ont créé une rubrique spécifique. Il est vraisemblable que d'ici quelques années la profession sera plus encadrée et peut-être mieux reconnue.