



## L'édito de Géraldine

Il s'en est allé. Le 11 septembre dernier, Alfonso Caycedo, fondateur de la Sophrologie, à 84 ans, a rendu son dernier souffle.

Le souffle il en a fait son credo, souffle de vie, souffle charnel, souffle spirituel. C'est toute sa vie que le Professeur Caycedo, bien inspiré, a consacré à un travail constant de recherche sur la conscience, à la promotion des valeurs de l'être humain et à la formation de milliers de personnes dans le monde entier à son œuvre : la SOPHROLOGIE.

Notre école est fière de transmettre à ses élèves cette superbe méthode, et nous sommes soucieux de conserver la philosophie même de la transmission du Professeur Caycedo.

Le CEAS, sa direction et toute son équipe pédagogique s'associent à la peine de sa famille.

**Géraldine DURAND**

**Co-Directeur du CEAS**



Bonjour !

Nous venons de dire au revoir à l'été. Les parapluies, les vêtements doux et les journées plus courtes reprennent leur place. Mais aussi l'éclat plus doux du soleil, les feuilles des arbres qui rougeoient, le bonheur d'une tasse de thé ou de café (pour moi, c'est chocolat!) calé(e) dans un fauteuil avec un bon livre, les promenades en forêt, l'air qui se parfume de fumée de bois...

Chaque saison a ses délices, son rythme, son odeur et sa lumière.

Je vous souhaite donc un merveilleux automne avec ce nouveau Sophro Réso, bien rempli !

Un grand merci à toutes les personnes qui, une fois de plus, ont accepté de répondre présents pour vous offrir un journal rempli de témoignages, d'infos utiles, et qui, je l'espère, vous accompagnera agréablement.

Je vous souhaite une bonne lecture!

**Agnès LEROUX**



## SOMMAIRE

Page 1	L'Edito de Géraldine – le mot d' Agnès
Page 2	Calendrier des Formations Séminaires et vie du CEAS
Page 3	Les 40 ans du CEAS : retour en images
Pages 4 & 5	Dans l'intimité du Sophrologue
Pages 6 & 7	L'interview des Intervenants
Page 8	La supervision - Témoignage
Page 9	L'alliance
Pages 10 & 11	Café Sophro- Biblio-Sophro - Cita Sophro te dit - Communication
Page 12	Actualité de la FEPS
Pages 13 & 14	Témoignage : Une installation réussie !
Page 15	Analyse Transactionnelle
Page 16	La presse en parle
Page 17	Bon à savoir
Page 18	« Coup de gueule » - Le Sophro-Mood de Laëtitia

# Programme des Stages

## Spécialisation

### Automne 2017 / Hiver 2018

Contact : Frédérique Murry

Tél: 01 42 08 56 01



#### Elargissement des compétences

- **Morosité, déprime, dépression, suivi de Burn out**

‡ Cécile de Laubier & Florence Parot  
13, 14 octobre puis 15 & 16 octobre 2017

- **Vigilance et sommeil**

‡ Dr Luc Audouin & Caroline Rome  
06, 07 & 08 novembre 2017 / 12, 13 & 14 janvier 2018

- **NOUVEAU Mieux détecter les fragilités en clientèle**

‡ Marie-Claire Bouthors  
01 & 02 décembre 2017

- **Identification de la demande**

‡ Dr Martine Orlewski  
08, 09 & 10 décembre 2017

- **Sophrologie et addictions**

‡ Virginie Engel  
09 & 10 décembre 2017

- **Renforcer la réalité objective du Sophrologue avec l'Analyse Transactionnelle**

‡ Alain Zuili  
15, 16 & 17 décembre 2017 (voir article P14)

- **Les émotions**

‡ Nathalie Bergeron-Duval et Pauline Neveu  
18, 19 & 20 décembre 2017

- **Sophro Ludique, niveau I**

‡ Riccardo Lopez & Claudia Sanchez  
09, 10 & 11 février 2018

- **Sophrologie et relation d'Aide**

‡ Cécile de Laubier  
09, 10 & 11 février 2018

- **SUPERVISION**

‡ Cécile de Laubier  
08 février 2018, 18h-22h (voir article page 8)

- **NOUVEAU Sophrologie et recherche d'emploi**

‡ Chantal Baumgart  
25 février 2018

- **Sophrologie et pédagogie**

‡ Vanessa Audebert et Marc Susbielle  
09, 10 & 11 mars 2018

- **EXCLUSIVITE la Biochimie du stress**

‡ Dr Bouchot  
23 mars 2018

- **Sophrologie et personnes âgées**

‡ Danièle Derieux  
24, 25 & 26 mars 2018

#### A vos agendas !

- ❖ Prochain **Café ISophro**

le **vendredi 13 octobre 2017**, à 18h30.

Nous retrouverons Jean-Guy de la Casinière, instructeur d'Apnée, pour le 2nd volet « Quelle conscience dans l'art de ne pas respirer ? ».

Pour vous inscrire, contactez Manuela Suarez en lui envoyant un mail à l'adresse suivante [suarez.manuela@wanadoo.fr](mailto:suarez.manuela@wanadoo.fr), en précisant votre nom et votre numéro de téléphone.

**En attendant, retrouvez un résumé du 1<sup>er</sup> volet sur ce thème, page 10.**

- ❖ **Journée CEAS Paris le samedi 25 novembre 2017, dédiée aux** soutenances de rapports de stage.

Plus d'informations sur l'organisation de cette journée à venir.

Pensez à venir liker la page du FACEBOOK du CEAS, moyen efficace d'obtenir en flux tendus les informations sur les stages à venir, les déroulés des programmes notamment : [www.facebook.com/CEASsophrologie](http://www.facebook.com/CEASsophrologie)

## Joyeux anniversaire !

**Bientôt un an que le CEAS a soufflé ses 40 bougies.  
Pour celles et ceux qui n'ont pu partager la fête organisée  
à cette occasion, voici un petit retour en images,  
avec le témoignage de Christine Boucomont-Leclerc !**

« 40 ans, ce n'est pas rien, le bel âge, maturité et jeunesse !

J'adore célébrer, la vie est tellement fragile, tout est important !  
Et là nos codirecteurs ont « mis le paquet » !

J'ai adoré cette soirée pleine de sens pour moi :  
Anniversaire de cette école créée par un grand homme  
qui a su donner une âme et une signature très humaine  
avec des formateurs exceptionnels,  
Remise de mon titre RNCP,  
Revoir les stagiaires et professeurs,  
Humour et émotion, un bain de bienveillance et de joie  
avec le sentiment  
d'appartenir à un groupe hors du commun.

Merci au CEAS, merci à tous.  
(41 ans , cela se fête aussi.... quand vous voulez !)

**Christine Boucomont-Leclerc**



## Dans l'intimité des Sophrologues



**Virginie Delaboudinière** s'est prêtée au jeu de cette interview, avec beaucoup de disponibilité et de générosité.  
Un grand merci pour sa participation et le temps qu'elle a bien voulu nous accorder.



### SophroRéso : Depuis combien de temps es-tu Sophrologue ?

Depuis janvier 2013, diplômée en décembre 2012.

### SophroRéso : Qu'est-ce qui t'a poussée à choisir cette discipline ?

Le bien qu'elle m'a fait par le passé, en tant que patiente moi-même.  
Sa double action sur le corps et sur l'esprit, ou autrement dit sa triple dimension " corps, cœur, esprit ".  
La diversité des domaines de la vie pour lesquels elle peut être un accompagnement efficace (stress, sommeil, douleur, renforcement d'une ressource, aide au choix, développement perso, entreprises, vie privée...) J'aime la variété des accompagnements. J'ai toujours détesté la routine.

### SophroRéso : Quelles sont les pratiques qui t'ont le plus marquée durant ta formation ? Et quelles sont celles qui t'ont le moins « parlé » ?

J'ai eu beaucoup de mal avec la RD1. J'ai beaucoup aimé la puissance des techniques respiratoires (le pranayama, la respiration carrée, ou complète) et la libération des tensions ; la sophro-correction sérielle, que j'ai découverte avec Jean-Luc GODARD, et les sophromnésies, découvertes avec Jacqueline BAUDET, notamment l'une d'elles orientée vers une expérience passée de succès, destinée à renforcer la confiance en soi. Les techniques spécifiques cerveau droit/ cerveau gauche aussi (focaliser son attention sur l'orteil gauche, l'orteil droit, la cheville gauche, la cheville droite... jusqu'à la zone temporale gauche, puis la zone temporale droite) pour leur effet équilibrant que je trouve très perceptible.

### Que t'apporte la Sophrologie dans ta vie ?

C'est un excellent outil de gestion du stress et de libération des tensions et des émotions, le moyen de court-circuiter mes insomnies quand j'en ai, et une capacité de prise de recul dans de nombreuses situations.

### SophroRéso : Quand as-tu commencé à exercer (tout de suite après ta formation, ou bien plus tard) ?

Tout de suite après, et je dirai même pendant, sur des cobayes volontaires.

### SophroRéso : As-tu un entraînement quotidien ?

Oui : le matin au réveil 5 mn de nauli et de bastrica (variante yogi plus longue du chauffage corporel) ; entre chaque consultation, j'essaie de préserver un temps pour faire trois, quatre nauli ou une LTI ou un pranayama pour évacuer la charge de tension générée par une attention soutenue ; le soir avant de dormir, 10 mn de méditation, souvent guidée par un audio et dont, régulièrement, je n'entends pas la fin ! Ensuite, ponctuellement, j'essaie de m'aider de nos techniques pour, selon le besoin, renforcer une ressource, prendre du recul, relâcher une tension (ah ces trapèzes...!), etc....

## **SophroRéso : As-tu rencontré des difficultés à tes débuts, et si oui, comment les as-tu surmontées ?**

Oui, la peur de ne pas voir se développer puis se pérenniser mon activité, la peur de manquer de moyens financiers, et la difficulté à expliquer ce qu'est la sophrologie, notamment aux prescripteurs potentiels (et aux amis dans les cocktails, surtout après un mojito !). Mais je me suis fait aider pour tout ça, et je souris maintenant en y repensant.

## **SophroRéso : Te prépares-tu avant une séance ?**

Non pas spécialement, sauf si je sais qu'elle va être remuante pour moi. Et puis j'ai ce temps pour évacuer les tensions générées par la séance précédente, pour ne pas être un "conducteur" d'un patient à l'autre.

## **SophroRéso : Comment fais-tu pour maintenir un bon niveau de concentration et d'écoute au fur et à mesure de la journée (par exemple, des exercices de respiration, ou bien un nombre limité de séances dans la journée, ou bien encore des horaires adaptés pour te permettre de faire une pause entre tes patients, etc.) ?**

J'essaie de me laisser un quart d'heure entre deux consultations, et je n'en prends pas plus de 6 à 7 par jour (3 ou 4 par demi-journée), sauf exception. J'ai deux matinées pour moi dans la semaine, pour décompresser, me faire plaisir (sport, yoga, balade). Et les copines/copains à l'heure du déjeuner ! Je m'offre aussi de temps en temps des massages, pour qu'on s'occupe de moi.

## **SophroRéso : Que conseillerais-tu aux Sophrologues qui sont en formation actuellement ? Et à ceux qui débutent le métier ?**

D'avoir une activité professionnelle annexe pour se garantir un revenu le temps d'asseoir leur clientèle et ainsi ne pas se précipiter, et pour rester dans une dynamique professionnelle. Au début, on peut n'avoir que 1 ou deux patients par semaine et alors, le temps est long ... C'était mon cas, et ça m'a beaucoup sécurisée.

## **SophroRéso : Rencontres-tu parfois des difficultés avec certains patients ? Lesquelles ? Comment les surmontes-tu ?**

Le plus dur, pour moi, c'est le cadre temporel. Souvent, si je laissais faire les patients, ils me parleraient l'heure entière. Les écouter activement, mais savoir basculer sur le temps de pratique fermement, ce n'est pas toujours simple.

Et il y a ceux qui arrivent avec beaucoup d'objectifs à la fois et qui partent dans tous les sens. Déterminer une priorité demande une grande dose d'énergie. Et pourtant, c'est incontournable pour travailler efficacement.

## **SophroRéso : Quelles sont, pour toi, les qualités essentielles pour être Sophrologue ?**

L'écoute et le non jugement, avant tout. Ça a l'air évident, mais on rencontre beaucoup de thérapeutes qui n'écoutent pas et assèment des vérités, en réalité.

La rigueur aussi. Et connaître ses limites : il y a des problématiques pour lesquelles je ne suis pas la "bonne" sophrologue, il faut savoir dire non.

Dans le même esprit, revoir ses bases continuellement et être supervisé, c'est archi-précieux, ainsi que les croisements de regards avec des psychologues, des psychomotriciens, et autres métiers (ostéopathe, shiatsu, orthophonistes,...). La clé du succès est de bien savoir s'entourer, a dit JFK !

**Virginie Delaboudinière**  
**Sophrologue Praticienne et praticienne PNL à Vannes**  
**Tél: 06 22 65 10 85**  
**Site internet: [www.sophrologue-vannes.com](http://www.sophrologue-vannes.com)**  
**Mail: [virginie.dlb.sophro@gmail.com](mailto:virginie.dlb.sophro@gmail.com)**

## L'interview des intervenants

**Caroline Rome** nous fait le plaisir de se prêter au jeu de l'interview pour cette 5<sup>ème</sup> édition de l'Interview des intervenants.

**Caroline anime, avec Manuela Suarez, la « Sophrologie Récréative » en fin de cycle fondamental et « Sommeil et vigilance » avec le Dr Luc Audouin dans le cycle supérieur. Son énergie, sa bonne humeur et sa bienveillance ne vous sont donc pas inconnues ! Un grand merci à elle pour cette participation.**

**SophroRéso : Bonjour Caroline ! Pour commencer, peux-tu nous raconter ton parcours avant la Sophrologie ?**

J'ai fait du sport de haut niveau en tant que gymnaste et j'ai toujours été passionnée par la dimension corporelle, le mouvement, la danse. Puis erreur d'aiguillage avec des études de droit. Heureusement le recul avec les maternités et l'éducation de mes enfants m'ont permis de m'en rendre compte. Un passage aux Beaux-Arts et j'ai abouti dans une galerie d'art pendant quelques années.

**SophroRéso : Comment as-tu découvert la Sophrologie ?**

Le hasard ! Sur les conseils de son médecin, une amie devait se former sérieusement pour pallier à un grave problème de santé. Comme j'ai un bon réseau, elle m'a demandé de l'aider dans sa démarche et j'ai trouvé le CEAS en faisant mes recherches. J'ai accompagné mon amie à son rendez-vous chez Luc Audouin, et comme elle, j'ai été séduite et emballée... Surtout quand j'ai vu dans les intervenants le nom de mon professeur de philosophie que j'avais adulé lors de mon année de terminale.

**SophroRéso : Pourquoi as-tu décidé de te former à la Sophrologie ?**

Je ne supportais plus mon travail à la galerie d'art que je faisais par nécessité, et j'étais à deux doigts du burn-out, confrontée à la perversité de mon employeur. J'ai été cueillie par l'évidence de me former à la sophrologie lors de cette visite au CEAS, à oser aller vers mes aspirations sans crainte de l'avenir et surtout d'être bienveillante avec moi. Je pratiquais déjà sans m'en rendre compte et c'était pour moi une mise en place nécessaire pour répondre à mon mal-être du moment.

**SophroRéso : Te rappelles-tu quelles questions, quelles difficultés tu as rencontrées pendant ta formation ?**

Pour la formation j'ai eu la chance d'être dans un groupe très dynamique et tonique qui me correspondait tout à fait, qui posait beaucoup de questions et ne laissait rien passer, et je me suis régalée, pendant ces deux années, de la richesse des échanges. Cette diversité m'a amenée à ne pas avoir de difficulté, et à prendre ce qui me convenait en laissant ce qui me convenait moins. Je n'ai pas été d'accord avec tout ce que je recevais, mais je sentais qu'il était primordial de passer par les fondamentaux pour après m'en libérer.

**SophroRéso : Comment intègres-tu la Sophrologie dans ta vie professionnelle et personnelle ?**

Je n'intègre pas la sophrologie dans ma vie professionnelle, elle est ma profession ! Je n'intègre pas la sophrologie dans ma vie personnelle, elle est ma vie ! Là j'exagère... Ce que je veux dire c'est que j'essaie de la vivre au quotidien, je n'y arrive pas toujours mais c'est de mieux en mieux. À 90 ans, je pense que ce sera bon... c'est une histoire sans fin et c'est ce que j'aime.

**SophroRéso : Comment définirais-tu la Sophrologie ?**

Une prise de conscience de la dimension corporelle, ou comment faire équipe avec soi pour y arriver. Sachant que j'entends par dimension corporelle l'ensemble regroupant le corps, le mental, en lien avec l'environnement et dans le monde, ou plus globalement l'unité.



## SophroRéso : Quelles sont, selon toi, les valeurs essentielles pour être Sophrologue ?

Etre dans l'accueil est essentiel et c'est pour moi la base de la mise en relation, chacun est unique, rien n'est figé et aucun protocole ne peut être dupliqué à tous.

Ne pas vouloir sauver le monde et ne rien attendre de l'autre en voulant qu'il aille mieux à tout prix. J'ai du mal avec la notion de prise en charge, pour ma part je ne prends en charge personne à part moi-même (c'est déjà beaucoup), je suis plutôt dans l'alchimie d'une rencontre où chacun apporte et partage.

Vivre la sophrologie en l'intégrant dans son quotidien, se tenir au courant de son évolution et ne pas s'arrêter aux années de formation pour apprendre.

## SophroRéso : Tu intervies au CEAS. Peux-tu nous expliquer ce que tu souhaites transmettre aux stagiaires ?

Je souhaite transmettre aux stagiaires le plaisir que j'ai moi-même à être sophrologue. Par l'expérience vécue leur faire gagner du temps et les sécuriser dans leur futur métier. Leur donner des pistes pour les ouvrir à leurs propres envies.

Je propose comment je fais, comment je suis, et j'espère que les stagiaires disposent et se connectent à leur singularité pour savoir comment « être » sophrologue.

## SophroRéso : Lors des modules sur le sommeil que tu animes, j'ai été frappée par le dynamisme de ta voix. Et ravie de constater que ça marchait très bien, j'étais portée tout aussi confortablement que par un ton plus « neutre » ! Est-ce un choix que tu as fait dès le début, ou bien cela est venu naturellement, sans vraiment réfléchir à la manière dont tu allais transmettre les outils sophrologiques grâce à ta voix ?

Dès le début je me suis orientée vers le sommeil et la vigilance, et la modulation de la voix plus tonique permet de maintenir un état d'éveil propice, car même si l'objectif est de dormir le but est que la personne le fasse dans son lit et non pendant la séance.

C'est donc un choix d'efficacité fait dès le départ et qui me correspond. J'ai très vite osé être moi-même en respectant mon propre rythme. Au début de ma pratique c'était même sportif, et comme je me calme petit à petit, je prends plus mon temps aujourd'hui.

## SophroRéso : Pour finir, aurais-tu une anecdote à nous raconter sur ta pratique ?

J'ai eu, dans un groupe sophrologie objectif sommeil, un magicien qui, à la fin du protocole, lors du partage final, a dit : « La sophrologie c'est magie/magie ! ».

Ce monsieur n'avait pas pratiqué, mais le seul fait qu'il pouvait le faire, tout allait mieux...



### Caroline Rome

Sophrologue spécialisée  
vigilance/sommeil.

Responsable Pôle Santé Bien Vivre.

06 81 32 12 27



site internet : [www.novequilibres.fr](http://www.novequilibres.fr)

portail : [www.laqvt.fr](http://www.laqvt.fr)

## La supervision en Sophrologie

**Pourquoi participer à un groupe de supervision ? Qu'est-ce que cela peut apporter, tant au niveau de sa pratique, qu'à un niveau plus personnel ? Ignazia Di Caro revient sur son expérience.**

**Pourquoi ai-je participé à une supervision de groupe ?**

Je suis sophrologue depuis 2011 et je travaille seule dans mon coin. Même si je suis en contact avec des amies sophrologues avec lesquelles je discute souvent de notre discipline et que je continue à me former, à lire, à m'informer, j'avais, malgré tout, **besoin de faire le point sur ma pratique.**

**Mon expérience :**

J'ai participé à deux sessions (en janvier et juin 2017, de 18 à 22h), dans un groupe de 4 ou 5 personnes. **Cécile de Laubier, intervenante au CEAS sur la Relation d'Aide**, anime ces groupes. Cécile nous avait demandé en amont si nous souhaitions un temps de parole, pour discuter, par exemple, de cas particuliers, de faire un point sur notre situation professionnelle, etc. Il faut savoir que ce n'est absolument pas une obligation, on peut tout à fait tirer pleinement profit de la supervision sans apporter de question personnelle.

Pour ma part, je suis venue chaque fois avec un questionnement sur ma pratique.

Ce qui a été intéressant pour moi, lors de la première supervision, c'est que j'avais déjà des réponses avant même d'en parler au groupe. En effet, devoir formuler mon « problème » en préparant cette supervision m'a aidée à trouver la solution par moi-même.

J'ai malgré tout exposé ma problématique, le groupe a écouté puis a exprimé son ressenti, m'a questionnée puis Cécile m'a rassurée sur la solution que j'avais trouvée.

Je ne peux parler que de mon cas personnel, car la confidentialité est évidemment à respecter. En revanche, ce que je peux dire c'est que **Cécile nous aide à voir plus clair, en toute bienveillance et sans jugement. D'ailleurs nous essayons tous de ne pas juger l'autre, d'être à l'écoute et bienveillants.**

Pour ma seconde supervision, j'ai parlé d'un module que je propose au sein de l'entreprise dans laquelle je travaille. Ma question était : le contenu est-il pertinent, le temps pour les séances est-il suffisant, suis-je « à côté de la plaque » ? J'ai apporté tout ce que j'avais déjà préparé pour le module et, **une nouvelle fois, j'ai eu des réponses, de l'aide, de la part du groupe et de Cécile.**

**Ce regard extérieur est important, les conseils donnés sont vraiment pertinents, et cela permet d'avancer.**

La supervision est essentielle. Nous venons tous avec des questionnements différents. Cécile, grâce à son expérience, nous aide réellement dans notre démarche d'accompagnant. C'est vraiment différent d'une soirée entre amis sophrologues où nous débattons d'un sujet.

**Au terme d'une séance de supervision, nous avons une réponse, ou une piste pour avancer.**

**Je pense que, notre pratique étant relativement solitaire, il est nécessaire de participer à ces groupes. Deux ou trois fois par an, me semblent être un bon rythme.**

**Je conseille à tous d'essayer !**

**Ignazia Di Caro**



## L'histoire toute simple de Madame D., ou les petits pas de l'Alliance

A l'heure où je termine cet article, je rentre d'un rendez-vous à domicile, ou plutôt en EHPAD, où je suis allée travailler avec Mme D, 90 ans. En cette 5ème séance, je la trouve détendue, plus positive que les fois d'avant. Elle garde un ton résigné et hausse les épaules, comme d'habitude, lorsque je lui demande comment elle se sent... « Quand on a mon âge, vous savez... » Mais elle mentionne aussi le beau soleil d'automne, qui fait du bien au moral, me dit-elle.

J'en profite pour lui proposer, dans un premier temps, de respirer tout simplement. Jusqu'à présent, je n'avais pas eu beaucoup de succès avec mes exercices de sophrologie. Elle me recevait poliment, pour faire plaisir à ses enfants sans doute, ou au personnel de l'établissement... J'avais dû insister pour qu'elle adhère au projet, ce qu'elle avait fini par faire, mais sans grande conviction... Sa respiration restait bloquée, elle n'arrivait pas à se relâcher, à fermer les yeux, ni assise, ni semi-allongée sur son lit. Et voilà qu'aujourd'hui elle respire paisiblement, concentrée sur le passage de l'air dans ses narines, sur le mouvement de son ventre sous sa main. Je ferme les yeux à mon tour et respire, moi aussi, profitant de ce moment inattendu, presque magique. En ouvrant les yeux, elle fait un sourire timide : « Tout se détend... » me dit-elle avec étonnement...

Alors, qu'a-t-il bien pu se passer entretemps ?

Je suis venue à la séance d'avant en pensant que ce serait peut-être la dernière. J'avais dit à la famille et aux soignants que Mme D. n'ayant pas choisi de faire de la sophrologie, il était difficile de l'entraîner dans cette aventure... Et que j'insisterais un peu, mais sans plus... Et voici que ce jour-là, Mme D. m'a accueillie comme si elle m'attendait avec impatience. Il se trouve que le matin même, il y avait eu une erreur pendant les soins. Plus de peur que de mal, mais Mme D. en avait été traumatisée. Et voilà que cette dame décrite par le personnel de l'EHPAD comme « celle qui se plaint tout le temps », cette dame qui jusque-là me recevait un peu froidement, s'est mise à me parler...

Elle m'a parlé pendant une heure, en se répétant beaucoup, mais très clairement. Sous l'effet de l'émotion liée à l'erreur du matin, elle exprimait sans détours son mécontentement, mais aussi sa tristesse, sa peur, ses regrets... Elle insistait beaucoup pour savoir si je la croyais, ou si je pensais, moi aussi, qu'elle « inventait des histoires » ... Je l'ai rassurée sur ce point, tout à fait sincèrement d'ailleurs... J'étais touchée par ses propos, par la confiance qu'elle me témoignait en me disant ce qu'elle vivait au quotidien...

C'était la séance d'avant, et aujourd'hui nous respirons profondément, ensemble. Madame D. sourit en sentant son corps se détendre, en regardant le soleil par la fenêtre... Les plaintes et l'agressivité ont disparu, place aux sensations corporelles et à la vivance, même timide, même fugace... Le cœur léger, j'irai remplir les transmissions sur l'ordinateur de l'EHPAD. L'infirmière-chef me dit que le personnel peut à l'occasion reprendre la respiration avec elle, quand elle a du mal à dormir par exemple... Je sais maintenant que nous pouvons poursuivre le travail...

Mais pourquoi vous raconter cette histoire si simple, si anodine ? Une histoire que nous, sophrologues, avons vécue tant de fois... Ce moment magique où quelqu'un fait confiance, accepte de fermer les yeux, se laisser aller... et ressentir...

Peut-être parce que cette histoire illustre bien que le travail en sophrologie dépend davantage de la relation humaine que de la technique. Ce lien de confiance qui vient (dans ce cas) du fait d'avoir été vue, entendue... Considérée... Du fait que quelqu'un a pris la mesure de ma souffrance secrète, celle que je ne peux pas dire aux proches, de peur de les inquiéter, ni aux soignants, de peur d'être mal perçue... Ce temps d'écoute silencieuse a été la porte d'entrée du travail sophrologique. Sans cela, aucune réceptivité à la méthode n'aurait été possible...

Loin de moi l'idée de modéliser cette relation, qui reste unique... L'écoute ne passe pas nécessairement par les mots. Les gestes, les attitudes, les regards comptent tout autant. Laisser s'écouler un flot de paroles n'est pas toujours utile... Mais je crois profondément - et ma pratique en sophrologie me le confirme chaque jour - que ces liens que nous tissons avec les personnes sont le terreau indispensable à l'apprentissage de la sophrologie.

Tant pis pour mon article... Je préfère vous livrer ce que j'ai vécu aujourd'hui avec Mme D... Car cette vieille dame discrète exprime, bien mieux que moi, cette vérité à laquelle mon métier me ramène sans cesse : que ce que je suis compte tout autant, voire bien plus, que ce que je sais...

**Cécile de Laubier**

Sophrologue RNCP

Formatrice et superviseur au CEAS Paris



## Café Sophro



**L'apnée ou « Quelle conscience du corps dans l'art de ne pas respirer » 1<sup>er</sup> volet**, s'est tenu le 12 mai dernier au CEAS.

**Jean-Guy de la Casinière, notre intervenant, instructeur Apnea**, a expliqué en introduction en quelques mots ce qui l'a conduit à utiliser l'apnée comme outil thérapeutique, en créant des synergies avec les techniques de libérations émotionnelles et psychocorporelles auxquelles il s'est formé (le Sensitive Gestalt Massage, le massage intuitif et ayurvédique, les Bars d'Access Consciousness, les massages sonores aux Bols Tibétains).

Puis, il nous a détaillé l'apnée et ses **différentes disciplines** :

- o La Profondeur : Poids constant avec et sans palme et immersion libre
- o Les disciplines de records : Poids variable et no limit ou encore
- o Le Bassin : dynamique avec et sans palmes, et statique

La condition d'apnée est idéale pour réveiller **notre mémoire d'amphibien** (immersion, pression, CO2). Au contact de l'eau, le réflexe d'immersion commun aux animaux amphibiens s'installe :

- o La bradycardie ou ralentissement du rythme cardiaque
- o La vasoconstriction périphérique, contraction des vaisseaux cutanés, visant à concentrer les apports sanguins dans les organes nobles (cœur, cerveau...)
- o Les contractions spléniques ou contractions de la rate
- o Le blood shift « respiration supplémentaire sous l'eau »
- o Les contractions diaphragmatiques

Jean-Guy poursuit son intervention et nous explique la respiration préparatoire et les **phases de l'apnée statique** :

- o Les dangers de l'hyperventilation
- o L'échauffement
- o La respiration préalable à l'apnée
- o La relaxation
- o Les contractions

Puis il a accompagné tous les participants sur **différentes pratiques de respiration** :

- o La respiration abdominale : se relâcher
- o Sentir son diaphragme : contrôler le débit d'air à l'inspir et à l'expir
- o La respiration abdominale et thoracique
- o La dernière inspiration avant l'apnée
- o La respiration 50/50 de récupération
- o Apnées : vivre une apnée / sentir les premières contractions.

Si vous souhaitez assister au 2<sup>ème</sup> volet de cette passionnante rencontre, n'hésitez pas à vous inscrire rapidement auprès de Manuela Suarez [suarez.manuela@wanadoo.fr](mailto:suarez.manuela@wanadoo.fr). Plus que quelques places ce **vendredi 13 octobre 18h30 au CEAS Paris** !

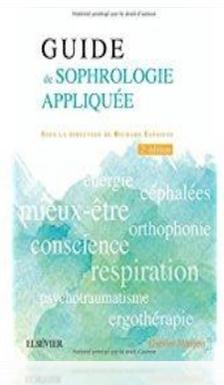
### Références bibliographiques :

- « Le 5ème rêve » de Patrice Van Eersel
  - « Le bien-être sous l'eau » d'Arthur Guérin-Boëri
  - « La peau et le toucher » d'Ashley Montag
- Quelques liens : - IFFP Sensitive Gestalt Massage : <http://www.messagesgm.com>  
 - Bars Access Consciousness : <http://www.accessconsciousness.com/fr/> - Croisières dauphins

## Biblio-Sophro

● **Guide de Sophrologie Appliquée, 2<sup>ème</sup> édition sous la direction de Richard Esposito**

Plus de 50 praticiens (dont le Dr Luc Audouin, Géraldine Durand, Pascale Etchebarne-Lecêtre, Florence Parot, Caroline Rome, Marc Susbielle) ont participé à cet ouvrage, qui se veut être un « véritable outil d'aide à la démarche thérapeutique ». Vous y trouverez des articles classés par ordre alphabétique, et illustré d'exemples concrets. **4 nouveaux thèmes étudiés** : les céphalées, l'ergothérapie, l'orthophonie et le psycho-traumatisme.



● **Deux CD à écouter de Pascale Etchebarne-Lecêtre**

Le premier concerne le **développement durable de soi-même**, une interview de Pascale développant la physiologie du stress, les mécanismes émotionnels et comment installer la Sophrologie dans son quotidien, et le second dédié aux **acouphènes. Aux éditions Voolume**



## CitaSophro te dit ...

**« Tous les grandes personnes ont d'abord été des enfants, mais peu d'entre elles s'en souviennent. »**

**Antoine de Saint Exupéry**

## La Journée du CEAS, c'était le 1<sup>er</sup> juillet dernier !

Les journées du CEAS sont toujours un délicieux moment de partage où l'école a plaisir à rassembler ses sophrologues installés, ses élèves en cours de cursus, ceux qui le bouclent et qui, fièrement viennent soutenir leur rapport de stage pour décrocher leur précieux sésame, le **titre de sophrologue**. C'est également le moment bien solennel de remettre le **titre RNCP** aux certifiés du dernier Jury tenu.

Les journées s'accompagnent toujours d'un temps **récréatif**, chaque fois renouvelé. Une discipline cousine à la nôtre est invitée pour que nous en fassions sa découverte.

Le 1<sup>er</sup> Juillet, Céline aux mille et un talents, de la promotion EOLE, nous a fait partager sa passion des **Bols Tibétains**. Une expérience qui en a ravi plus d'un.



Notez vite dans votre agenda la prochaine journée :

**le samedi 25 novembre.**

Invité en attente de confirmation.

Plus d'informations à venir d'ici fin octobre.



## Communication

Le numéro 16 de votre magazine « **Sophrologie, pratiques et perspectives** » est déjà dans les kiosques !

**A la Une de ce numéro : L'attrait du plaisir**

De tous temps, le plaisir a été une Quête. Des épicuriens aux Hédonistes, en passant par Freud on a toujours tenté d'expliquer, de définir le plaisir. Cet état émotionnel, ce ressenti tellement plaisant.



Retrouvez également dans ce numéro :

- La colère, en huit questions
- Vivre l'instant présent pour vivre mieux
- La Sophrologie est-elle une psychothérapie ?
- Sophrologie et handisport aux Jeux de Rio
- La Sophrologie en couple
- Adultes à hauts potentiels et Sophrologie
- Apprendre avec son corps

<http://www.sophrologie-pratiques.fr>  
[hommell-magazine.com](http://hommell-magazine.com)

# Actualités de la FEPS

## Un témoignage sur les dernières Universités d'été de la FEPS à Laon les 10 au 13 juillet 2017

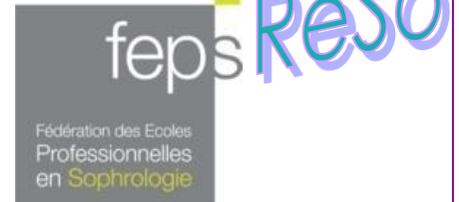
« Ces Universités d'été furent pour moi un moment fort de partage, de pratiques et de vivances, d'enrichissement de mes projets et de mes ressources, de renforcement du sentiment de légitimité et d'appartenance, de belles découvertes et rencontres permettant le déploiement d'un réseau pro... et un temps de pause en dehors de l'agitation du monde.

Des ateliers et des rencontres, je retiens la diversité et la liberté dans un cadre commun, ainsi que le sentiment d'une continuité et d'un avenir riche en découvertes. Une mention particulière pour Marie-Claire, la chaleur de son sourire et de son accueil. Et en bonus, un accroissement de mon activité avec de nouveaux sophronisants grâce aux recommandations des différentes sophrologues rencontrées lors de l'UE, qu'elles soient de Lille, Paris ou Montpellier...

Parce que faire partie de la FEPS, c'est aussi bénéficier d'un réseau au national et à l'étranger.

Un vrai "plus" dans mon évolution de sophrologue et d'être humain. J'ai adoré et compte bien renouveler l'expérience ! »

**Albane Longatte**  
Sophrologue à Rouen  
Tél.: 06 89 94 21 99  
Page Facebook :  
Albane Longatte Sophrologue –  
Réflexologue



Retrouvez le réseau des 12 écoles partenaires de la FEPS, 15 centres de préparation, en France, et à l'étranger sur le lien :  
<http://www.feps-sophrologie.fr>

## Le CEAS Paris et la Sophrology Academy s'affichent dans l'Eurostar !

Sur Avril et Juin, publicité faite du cursus bi-langue dans le magazine "Metropolitan", primé et premium lifestyle magazine distribué à bord de l'Eurostar et dans les business lounges. Plus d'un million de passagers touchés par mois sur trois marchés : les voyageurs entre Paris (+ le Sud de la France), Londres, Bruxelles !

EVER THOUGHT ABOUT  
BECOMING A SOPHROLOGIST ?

CEAS Paris and the Sophrology Academy offer you a **completely bilingual training over two years\*** (leading to a Diploma registered with French RNCP level 3 at European EQF level 5)

\* English, French or bilingual training, in Paris and Ashford

Application and information:  
[www.sophrologie-ceas.org](http://www.sophrologie-ceas.org)  
[www.sophroacademy.co.uk](http://www.sophroacademy.co.uk)

Next start date  
September  
2017



## Chronique des installations réussies

Nous avons demandé à **Anne-Sophie JUNG**, de nous faire partager ses débuts de sophrologue, son installation. Elle a immédiatement accepté et nous a livré ce texte, plein de fantaisie, de fraîcheur et de bonnes idées !  
Merci à elle !



### La recette d'un bon démarrage

#### Ingrédient n° 1 : une formation solide au CEAS

Mon aventure a débuté en novembre 2014, date à laquelle j'ai écouté cette petite voix au fond de moi qui m'a soufflé « c'est le moment, lance-toi et laisse-toi surprendre par ce qui va venir à toi ! ». J'ai ainsi pris mon courage à deux mains, saisi le téléphone et composé le numéro du CEAS. Et me voilà assise le 30 janvier 2015 à 500 km de chez moi, pour une formation qui allait radicalement changer ma vie...

#### Ingrédient n° 2 : la vivance de deux stages

J'ai fait le choix d'effectuer dans la formation deux stages (plutôt qu'un seul) dans des domaines qui me passionnent : le sport et la musique. L'élaboration des protocoles, la mise en place des séances, m'ont demandé un travail de recherche et un investissement total. C'est à ce moment là que j'ai su : je veux transmettre la sophrologie et faire ce beau métier ! Malgré mes doutes, ces expériences m'ont permis de vaincre certaines craintes, dont ma peur de parler en public et mon manque d'estime de moi. Quel enrichissement personnel et professionnel !

#### Ingrédient n° 3 : une pratique quotidienne de la sophrologie

Rien de tel que la pratique de la sophrologie pour améliorer ma confiance en moi, dépasser mes peurs, me confronter à mes limites, accepter une mauvaise expérience ou un échec. En pratiquant de manière quotidienne des exercices issus des 4 premiers degrés, je gagne en confiance et en sérénité. Je suis capable d'envisager l'avenir de manière plus sereine, profitant du moment présent, grâce notamment à des techniques du 2e degré que je réalise lorsqu'un événement « stressant » se présente.

#### Ingrédient n° 4 : un « business plan » qui tient la route

Une bonne dose des 3 premiers ingrédients m'ont permis de déterminer le sens que je voulais donner à ma vie personnelle et professionnelle. Consciente de mes valeurs, j'ai décidé de quitter l'entreprise dans laquelle j'ai travaillé pendant les 10 dernières années en me consacrant pleinement à mon projet : devenir sophrologue. Cette décision, je l'ai concrétisé 6 mois avant la fin de la formation. Ce temps, je l'ai consacré à l'élaboration d'un business plan objectif et réaliste, à déterminer mes cibles, mes points forts par rapport à la concurrence, et à mettre en place une stratégie de communication travaillant ainsi sur une identité visuelle, le site internet, les plaquettes, etc. Me voilà partie à parler de mon projet autour de moi !

#### Ingrédient n° 5 : de la motivation et de la curiosité

Dès lors, j'ai souhaité vivre ma vie de la manière la plus phénoménologique possible, profitant de chaque rencontre inopinée pour parler de ma passion pour mon nouveau métier. Ces rencontres m'ont amenée vers d'autres rencontres, puis d'autres rencontres, qui chacune m'apporte de la clairvoyance, des idées nouvelles, des opportunités auxquelles je n'avais même pas songé... Et parfois, il s'agit d'oser provoquer certaines rencontres ! Aussi je n'ai pas hésité à organiser des soirées sophro gratuites pour me faire connaître et faire connaître le Cabinet, ni à participer à des salons dédiés au bien-être.

**Temps de cuisson :** 2 bonnes années de maturation et d'expériences plus ou moins agréables à température ambiante et me voilà prête à déguster la saveur du métier de sophrologue !

**Temps de dégustation :**

après 8 mois de métier, c'est

- **49** clients qui ont bénéficié entre 2 et 10 séances individuelles au cabinet
- un module de groupe de **12** séances hebdomadaires
- des ateliers sophro **mensuels** en groupe sur des thèmes différents
- **5** entreprises dans lesquelles j'interviens régulièrement (formations, séances collectives et individuelles)
- **2** écoles primaires, soit **11** classes au total, chaque élève bénéficiant de 6 séances en groupe.
- dès le mois d'octobre, 2 modules de groupe de **8** séances hebdomadaires organisés au Centre du Sommeil de ma ville.

« Ce n'est point parce qu'il est difficile que nous n'osons pas c'est parce que nous n'osons pas qu'il est difficile. » Sénèque

**Anne-Sophie JUNG**

**Sophrologue à Haguenau**

Tél: 06 26 01 69 09

[www.sophrologie-haguenau.fr](http://www.sophrologie-haguenau.fr)

Mail: [annesophie@sophrologie-haguenau.fr](mailto:annesophie@sophrologie-haguenau.fr)



## L'Analyse transactionnelle et réalité objective

Vous le savez sans doute, mais depuis deux ans, Alain Zuili, fondateur de l'Institut de Formation A.Z. d'Avignon (école membre du réseau FEPS), anime au CEAS le module « Renforcer la réalité objective du sophrologue avec l'Analyse Transactionnelle ».

Il revient une nouvelle fois les 15 au 17 décembre.

Pour vous permettre de mieux comprendre les enjeux de ce stage ainsi que les grands thèmes de l'Analyse Transactionnelle, et ce que peut apporter cette méthode aux Sophrologues, voici un article explicatif.

**L'une des grandes difficultés du sophrologue est de maintenir lucidement sa réalité objective.**

Le postulat « Où en suis-je de ma propre conscience » n'est pas toujours aisé à honorer.

**Dans la relation à soi** - par exemple quel est l'état de mon humeur ?

Quelle émotion j'éprouve à cet instant ?

**Comme dans la relation à l'autre, en groupe ou en individuel :**

dans quelle intentionnalité je me trouve, suis-je uniquement centré sur moi,

perdu en l'autre ou encore observateur de la dynamique entretenue dans la relation ?

**Les humeurs humaines sont tellement mutables, instantanées, mouvantes qu'il est parfois difficile de les fixer, les relayer dans notre conscience et les utiliser à bon escient comme des recours, des indicateurs de direction.**

**Il existe cependant des grilles de référence** qui souvent peuvent nous être utiles et favoriser l'échange.

Quelle est ou quelles sont les parties de moi qui pensent, agissent en ce moment ? Quelles sont les parties de l'autre qui interagissent en cet instant ? En effet, il y a à l'intérieur de chacun des parts qui sont issues de diverses influences anciennes et qui dictent nos comportements, nos paroles, nos mimiques. Ces « états » peuvent être investis par **l'Enfant** en nous (le rebelle ou le soumis), **le Parent** en nous (le bienveillant ou le sauveur) et enfin, **l'Adulte**.

M'arrive-t-il également d'être empêtré dans des relations polluantes dont je ne peux m'extraire ? Les réactions que je peux revoir à posteriori ne me satisfont pas, mais mû par une forme de réactivité soudaine –agressivité, fuite, repli...- je me sens comme emprisonné.

**Le stage que propose le CEAS du 15 au 17 décembre 2017, animé par Alain Zuili, met à jour tous ces mécanismes grâce à de nombreux exemples et tests. Ce programme essentiellement pratique offre bien sûr des solutions, des remaniements, des « redécisions » qui permettent au sophrologue de se réajuster efficacement tant sur le plan professionnel que personnel.**

N'hésitez pas à vous inscrire sur l'adresse [contact@sophrologie-ceas.org](mailto:contact@sophrologie-ceas.org)



## On en parle dans les médias

La Sophrologie à l'honneur dans les médias.

Un article dans Biba (avril 2017 n° 446 page 173) nous rappelle l'importance d'une formation de qualité et de sa durée.

### Job

On veut évoluer

### Les formations courtes pour changer de vie

Apprendre un nouveau métier motivant sans se lancer dans une formation à rallonge, c'est possible.

#### 4 mois Conseillère en image

Cette profession, qui s'apparente au stylisme personnel, est reconnue par l'État avec la délivrance d'un certificat inscrit au RNCP (Répertoire national des certifications professionnelles). L'Institut de relooking, à Paris, propose une formation intensive de 3 ou 4 mois. On conseille la plus longue: les élèves sont accompagnés dans la mise en place de leur activité, en termes de communication, de stratégies commerciale et comptable.

280 H, 6 900 €, INSTITUTDERELOOKING.COM.

#### 1 mois Professeur de yoga

Pour les adeptes du yoga, qui pratiquent depuis plusieurs années 2 ou 3 fois par semaine et qui voudraient enseigner, l'école Samyak Yoga est une bonne option. Basée en Inde, enregistrée au Yoga Alliance US et UK (ce label signifie que la formation comprend un certain nombre d'heures de pratique, d'anatomie, de philosophie...), elle propose une formule intensive en immersion, qui permet de se plonger dans la pratique pour mieux cerner ses limites et ses envies.

200 H EN RÉSIDENCE, ENVIRON 1 500 €. (ÉGALEMENT QUELQUES DATES À PARIS ET EN INDONÉSIE). SAMYAK-YOGA-FRANCE.COM.

#### 2 mois Consultante en feng shui

Selon la méthode feng shui, notre foyer a un réel impact sur nos conditions de vie et même sur notre destinée. C'est donc un outil qui analyse l'environnement pour améliorer ses bienfaits et intéresse les passionnées d'énergétique. C'est notre cas ? En Bretagne, on peut suivre la formation intensive de l'école Les Cinq Instituts pendant 8 semaines. Auxquelles mieux vaut ajouter le « Cycle tremplin pro » de cinq jours, optionnel mais recommandé dans le cadre d'une reconversion professionnelle.

210 H, 4 200 €. LESCINQINSTITUTS.COM.



#### 3 mois Wedding planner

Là, il ne suffit pas de vouer un culte à Laure de Sagazan, ou d'être accro aux univers léchés des Instagram spécialisés. Le wedding planner est un couteau suisse: réactif, malin, du bagout, un peu psy aussi... L'école Jaëlys propose une formation de 3 mois, certifiée d'État RNCP, « destinée aux personnes en reconversion, ayant un fort potentiel de force de travail, d'autonomie et de rigueur professionnelle ».

350 H EN ALTERNANCE, 5 200 €. PARIS OU AUX-EN-PROVENCE. ECOLES-JAELYS.COM.

#### 4 mois et demi Archi d'intérieur

De l'agencement d'un espace à l'analyse financière, de la gestion des plannings aux techniques de mises en œuvre, on balaye tout le métier en 18 semaines au Studio des Arts déco, à Paris. La formation alterne enseignements théoriques et mises en pratique, et s'inscrit parfaitement dans le cadre d'un CIF.

630 H, 5 990 €. STUDIODESARTSDECO.FR.

#### Formation de 3 mois en sophrologie: déconseillée

Suite à des états généraux réunissant de nombreuses écoles de sophrologie et les principales organisations professionnelles, il est préconisé que toute formation à la profession de sophrologue comporte un minimum de 300 heures de formation en école (soit environ 40 journées) étalées sur au moins deux ans.

PAR EMMANUELLE RODRIGUEO - PHOTO GETTY

## Bon à savoir



**Hélia Portage** (<https://www.heliaportage.com/>), société de portage salarial des professionnels du bien-être, nous a fait parvenir un courrier explicatif concernant **de fausses informations qui circulent sur le portage et entretiennent un flou autour de leur profession, pourtant bien encadrée depuis l'ordonnance n° 2015-380 du 2 avril 2015.**

En voici un résumé:

**« Ce n'est pas une convention collective qui fixe les règles, mais une loi.** La société de portage salarial est un « employeur » pour un professionnel expert dans son domaine qui doit lui-même réaliser sa prospection commerciale et ainsi trouver sa clientèle. La loi restreint l'exercice du portage salarial aux prestations de services et exclue les services à la personne dont les 26 activités recensées ne concernent que les activités, à domicile, soumises à agrément ou à autorisation. Elles sont décrites dans l'article D.7231-1 du code du travail (voir source <https://www.entreprises.gouv.fr/services-a-la-personne/activites-des-sap>). **L'activité d'un thérapeute n'est donc absolument pas inscrite dans cette liste de services à la personne. Le portage salarial fonctionne très bien avec une facturation directe à un particulier (Coach, bien-être, naturopathe, Technicien du bâtiment ...) De nombreux salariés actuellement en portage salarial travaillent directement avec des clients particuliers : dans le secteur du bâtiment ou dans le bien-être par exemple.** Cette possibilité de travail sous le statut de salarié « porté » a permis de cadrer une grande partie de certaines professions qui travaillaient avec des structures plus ou moins valables, des assurances plus ou moins sérieuses, des comptabilités plus ou moins honnêtes, des cotisations pas toujours versées ou sous évaluées, des conditions d'accès aux soins ou à la retraite floues. **Le portage salarial offre ainsi les vrais avantages du salariat à des professionnels désireux de ne pas avoir à gérer l'aspect administratif de leur activité.**

Souhaitant contourner les obligations fixées par la loi de portage du 2 Avril 2015, plusieurs entreprises de portage désirent soutenir le portage « entrepreneurial » pour certaines professions, qu'elles encadrent ... Ces entreprises tentent ainsi de proposer de nouveaux services, qui, eux, apparaissent comme totalement flous. Dans ce contexte nous revenons à des fonctionnements administratifs et juridiques non encore suffisamment encadrés par la loi, mais qui pour l'instant n'ont qu'un seul but : ne pas se plier aux obligations légales actuelles du portage salarial.

**En parallèle, d'autres sociétés de portage, entretiennent et véhiculent de fausses informations sur l'impossibilité pour des thérapeutes à exercer sous le statut de « salarié en portage salarial » qui deviendrait de facto très inintéressant pour le thérapeute, mais aussi et avant tout pour elles. Elles proposent ainsi un nouveau statut nommé « portage auto-entrepreneur » leur permettant surtout de se soustraire complètement aux obligations légales actuelles du portage salarial. Pour faire simple : vous devenez un indépendant porté, c'est-à-dire un auto-entrepreneur porté...** La société de portage que vous mandatez vous enregistre sous ce statut d'auto-entrepreneur et déclare à l'URSSAF, chaque mois, après un appel à cotisation qu'elle vous adresse, le montant des honoraires que vous, vous avez encaissés et facturés... Et c'est tout... En revanche, cela lui permet effectivement de se soustraire aux contraintes administratives qui sont l'essence même des services que la société de portage doit vous proposer... Au passage, pour quelques clics finalement, elle prend quand même une commission... **et vous, vous n'êtes pas salarié, donc aucun avantage et vous devez en plus gérer l'aspect administratif de votre activité.** On vous dit simplement que cette solution visionnaire d'un soit disant type de portage entrepreneurial c'est le graal car vous serez un indépendant porté, libre d'exercer votre activité comme bon vous semble ... mais avec tout l'administratif en plus et les avantages des salariés en moins !... Solution très avantageuse pour la société de portage, c'est certain... et pour l'auto-entrepreneur ? aucunement.

L'idée d'un nouveau statut de « portage entrepreneurial » est envisageable mais dans le cadre d'une loi similaire à celle du portage salarial et qui obligerait les entreprises de portage à respecter toutes les obligations qui sont les leurs et ce dans l'intérêt des portés avant tout.

**Il y a des règles pour tous les salariés dans notre pays et nous pourrions les aménager pour le portage salarial des indépendants mais en attendant elles sont obligatoires.** La spécificité de notre activité ne répond pas aux mêmes exigences que celles proposées pas des structures ne travaillant qu'avec des consultants. **En revanche, depuis 10 ans, nos salariés ont signé une convention de portage propre à notre fonctionnement, cotisent à pôle emploi, ont une prévoyance et un taux horaire correspondant à ce qui est imposée par la loi... et bien d'autres vrais avantages. »**

## Coup de gueule



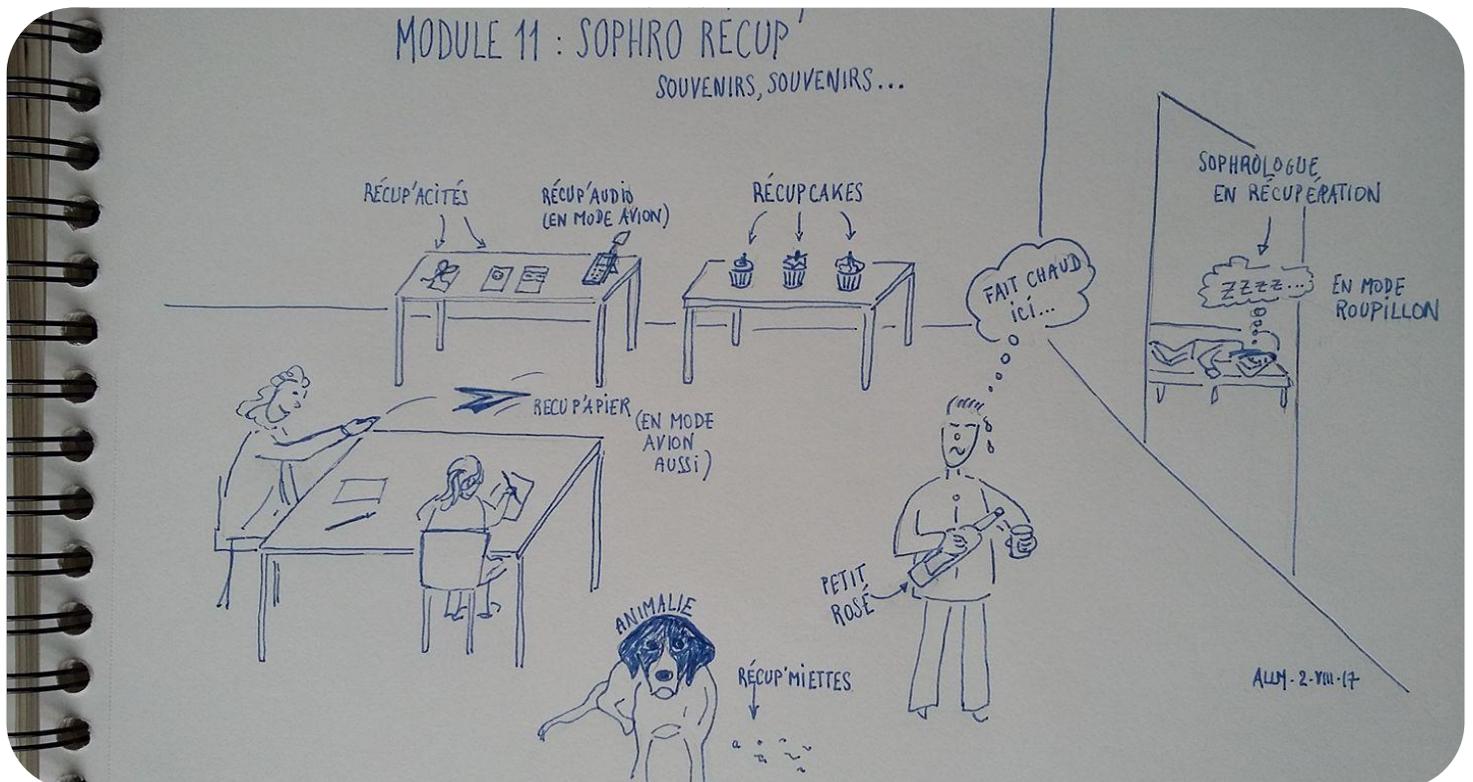
« J'ai envie de partager avec vous mon effarement avec cette anecdote vécue récemment. Une grande entreprise du secteur public, me demande une proposition pour une série d'interventions sur la gestion du stress, dans un format de demi-journée de formation ((avec la sophrologie) pour des groupes de 15 personnes.

Jusque-là tout roule... je propose un prix serré pour la formation jusqu'au jour où le « service Achat » de la société me fait savoir qu'une autre sophrologue propose de faire la prestation demandée pour 70 € par groupe de 20 personnes ! Quand les sophrologues font de l'Uberisation, cela fait mal... Je ne connais pas cette personne, j'ignore de quelle école elle vient, il s'agit peut-être d'une débutante qui applique un prix sans connaître les usages du marché « Entreprises »... mais cela m'alerte sur l'importance dans nos formations de rappeler que l'éthique professionnelle passe aussi par le respect de fourchettes de prix dans un marché donné.

Rappelons que dans le milieu de la formation professionnelle, en organisme de formation, les prix sont de l'ordre de 500 à 800 € la journée à Paris. En entreprise, parfois jusqu'à 1 200 € la journée incluant les temps de conception. »

**Nathalie Bergeron-Duval**  
Sophrologue (CEAS 2003-2004)

## Le Sophro-Mood de Laëtitia



**CEAS Paris** ■■ Coordonnées du Journal : 16 boulevard Saint Denis ■■ 75010 Paris ■■  
Tel : 01 42 08 56 01 ■■ [www.sophrologie-ceas.org](http://www.sophrologie-ceas.org) ■■ Contact: [www.facebook.com/CEASsophrologie](https://www.facebook.com/CEASsophrologie)  
Votre contact SophroRéso : Agnès Leroux ■■ [la-sophro-d-agnes@hotmail.fr](mailto:la-sophro-d-agnes@hotmail.fr) ou au 06 62 07 47 82

**Liens sophro - SSP** : [www.syndicat-sophrologues.fr](http://www.syndicat-sophrologues.fr) – **FEPS** : [ecoles.sophrologues.fr](http://ecoles.sophrologues.fr)  
**Re-lecture** : Géraldine Durand ■■ **Crédit Illustrations et Photos** : [Photo libre.com](http://Photo libre.com) ■ [fotofolia.com](http://fotofolia.com) ■ [Pixabay](http://Pixabay)