

Veronica BROWN



devenir
SOPHROLOGUE

Un métier pour moi ?

•

Je choisis ma formation

•

Je m'installe et le fais savoir

•

Je vis ma vie rêvée de sophrologue



**Le guide indispensable pour accompagner
votre nouvelle vie !**

EYROLLES



devenir SOPHROLOGUE

Vous aimeriez devenir sophrologue et trouver un métier qui a du sens ? Vous êtes déjà installé et cherchez à mieux vivre de votre travail ? Voici LE livre qui vous évitera de perdre du temps (et de l'argent) et vous permettra de vous installer durablement dans les meilleures conditions.

Ayant elle-même vécu une reconversion professionnelle, Veronica Brown partage dans ce livre son expérience de formatrice et vous dévoile toutes les facettes d'un métier en plein essor pour que votre vie rêvée de sophrologue ne se transforme pas en cauchemar.

Vous découvrirez dans ce guide très complet :

- **Des tests pour faire le point** sur vos motivations réelles et vérifier que ce métier est vraiment fait pour vous.
- **Un carnet d'adresses** complet pour vous y retrouver parmi les formations et les aides.
- **Des conseils juridiques et financiers** pour vous installer, vous faire connaître et réussir à vivre de ce métier.
- **Des témoignages** de sophrologues qui se sont lancés.

EN BONUS : un guide audio en ligne pour vous préparer mentalement à cette reconversion.



.....

Veronica Brown est sophrologue (cursus certifié RNCP), hypnothérapeute, formatrice agréée par l'État et coach spécialisée dans la reconversion professionnelle. Après avoir travaillé plus de dix ans pour le monde des médias, l'édition, la publicité et connu le stress inhérent au milieu de l'entreprise, elle a décidé de faire de sa passion son métier : elle exerce aujourd'hui avec un bonheur intarissable. Elle intervient régulièrement en entreprise, à l'hôpital et continue de former des sophrologues et des professionnels de santé. www.veronica-brown.fr

devenir

SOPHROLOGUE

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Visionner les codes QR de cet ouvrage

Repérez tout d'abord les codes QR : il s'agit de codes-barres à deux dimensions permettant d'accéder à un site via un Smartphone, simplement en les photographiant. Pour lire les codes QR, il vous suffit de télécharger une application dédiée (MobileTag par exemple) et de passer votre Smartphone sur le code QR lorsque l'application est lancée. Vous serez alors automatiquement redirigé vers le site choisi.



Maquette et mise en pages : Florian Hue

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2018
ISBN : 978-2-212-57033-5

Veronica Brown



devenir
SOPHROLOGUE

EYROLLES



Je dédie cet ouvrage à mes enfants, Léonard et Augustin, qui furent les premiers à croire en mon projet et sans jamais faillir m'ont apporté la force, l'enthousiasme et le courage nécessaires pour me lancer et investir ce long parcours de reconversion.

Je remercie chaleureusement mes amis, Ginette, Jean-Marc, Carole et Emma, pour leur soutien et leur aide indéfectible, Marion pour son regard professionnel et mon éditrice pour la confiance qu'elle m'a accordée d'emblée.

Sommaire



Avant-propos	IX
Pourquoi ce livre ?	IX
Mon parcours	X

Partie 1

En quoi consiste le métier de sophrologue ? 1

Chapitre 1 <i>Que signifie être sophrologue ?</i>	3
Pourquoi la sophrologie ?	3
Le fondateur : Alfonso Caycedo (1932-2017)	11
Qu'est-ce que la sophrologie ?	15
À chaque métier ses règles	25
Chapitre 2 <i>Ce métier est-il fait pour moi ?</i>	31
Un métier en cohérence avec soi	31
Identifiez vos désirs	33
La visualisation positive	44
Quelques conseils	45



Partie 2

Je décide de devenir sophrologue 51

Chapitre 3 ***Je détermine mon objectif SMART en connaissance de cause 53***

Un métier qui bouge 53

Déterminez votre objectif SMART 59

Chapitre 4 ***Bien choisir ma formation 63***

L'importance d'une formation adéquate 63

Je demande une aide 65

Comment la profession est-elle organisée ? 71

Comment choisir ma formation ? 75

Y a-t-il des diplômes de sophrologie ? 79

Chapitre 5 ***Ma vie rêvée de sophrologue 105***

La vie rêvée du sophrologue 105

La vie moins rêvée du sophrologue 116

Partie 3

Je m'installe en tant que sophrologue 121

Chapitre 6 ***Voilà, j'y vais ! 123***

Quand faut y aller... ! 123

Avant de m'installer pour de bon
(ou même avant de suivre une formation) 125

L'installation d'un point de vue juridique 138

L'installation d'un point de vue financier 158

L'installation concrète 165

Chapitre 7 ***J'assume et je le fais savoir ! 171***

Je me crée une identité 171

Je construis ma stratégie de communication 181

Chapitre 8 ***Sophrologue, et quoi d'autre ? 189***



Sommaire

Les principales méthodes complémentaires	190
D'autres pratiques	201
Conclusion <i>Quel avenir pour la sophrologie?</i>	203
Liste des sigles et des abréviations	207
Bibliographie	211
À lire pour commencer	211
Pour plus tard	212

Avant-propos

“

*Je crois à la chance
et je m'aperçois
que, plus je travaille
dur, plus j'en ai.*

Thomas Jefferson

”

Pourquoi ce livre ?

Ce livre est destiné à celles et ceux qui se demandent « Puis-je devenir sophrologue ? » mais aussi aux sophrologues qui viennent de s'établir et ont besoin de conseils pour leur installation.

Je me propose de répondre ici concrètement aux questions essentielles à se poser avant de démarrer. Car il faut bien avoir conscience que, derrière le mot « sophrologue », se cachent ceux de thérapeute et de chef d'entreprise, deux rôles à assumer et à concilier alternativement.

Vous trouverez dans ces pages un guide simple et pratique qui vous permettra de gagner du temps, donc de l'argent, et de clarifier vos attentes. Vous saisirez précisément ce que signifie être sophrologue aujourd'hui en France, avec les multiples possibilités qu'offre ce métier. Grâce à une série de tests simples et rapides, vous serez à même de définir clairement votre projet et vos objectifs, et de les orienter en fonction de vos paramètres personnels.

J'ai choisi pour vous aider trois axes de réflexion, qui nous serviront de fil d'Ariane :

- ◆ Tout d'abord, comprendre le contexte dans lequel vous souhaitez aborder la sophrologie. D'où partez-vous ? Quelle sera votre traversée ? Devrez-vous faire des détours ? Quel est l'état de votre embarcation ? Est-elle prête ou faut-il l'aménager ? Combien de temps et d'argent cela vous demandera-t-il ?

- Ensuite, comprendre les règles du jeu et leurs conséquences : quels sont vos atouts ? Pouvez-vous compter sur le soutien de vos proches ? Quelle stratégie devrez-vous adopter pour aller jusqu'au bout ?
- Enfin, la dernière question concernera votre but, que les questions précédentes vous auront aidé¹ à délimiter : pourquoi entreprenez-vous ce voyage ? Qu'en attendez-vous ? Quel(s) sens lui donnez-vous ?

Exercer comme sophrologue n'est pas aussi simple que veulent bien le laisser penser certaines écoles de formation. Tout le monde ne peut pas devenir sophrologue d'un coup de baguette magique en quelques mois. Ce métier de passion demande des qualités intrinsèques – que je souhaite partager avec vous – ainsi qu'une bonne dose de courage et de persévérance. Si, après la lecture de ce livre, les réflexions engagées, les tests et les calculs effectués, vous désirez toujours devenir sophrologue, c'est que ce métier est fait pour vous ! Sans perdre de temps, je vous propose de trouver les bonnes raisons pour choisir en connaissance de cause, l'idée étant de faire le choix d'une formation et d'un métier non par impulsion mais par goût et en ayant conscience de ce que ce métier exige. Je vous propose de décider en ayant toutes les cartes en main.

Mon **parcours**

Après des études d'histoire de l'art à la Sorbonne, un master en publicité et communication à l'École supérieure de publicité, je décide de tenter l'aventure à New York.

Dans les années 1990, tout est facile pour une petite Française, même sans papiers. Je trouve rapidement un job dans une galerie chic *uptown* et, le soir, un autre dans un restaurant de SoHo. Émerveillée, je cours d'un bout à l'autre de la ville avec l'énergie de mes 20 ans. Aussi étrange que cela paraisse, la galerie m'envoie livrer des tableaux de maître dans un sac en plastique, « la meilleure des

1. Par souci de ne pas alourdir la lecture, nous avons choisi de ne pas ajouter la marque du féminin même si notre propos s'adresse tout autant aux femmes qu'aux hommes.

cachettes, n'est-il pas? », selon la directrice. Sans oser la contredire, je parcours Manhattan en métro pour livrer des Picasso, des Magritte ou des Ernst à de riches collectionneurs !

Quelque temps après, je décroche un poste au fameux *Elle Magazine* et, grâce à cela, un permis de travail. D'abord en charge du marché français, je deviens documentaliste puis styliste de plateau. Là, je parcours le monde avec de grands noms de la photographie, des mannequins et célébrités de tout poil. Étonnante expérience, mais je ne me sens pas à ma place dans cet univers de luxe et de futilité. Passionnée par la lecture du *Système complet d'autoguérison* et autres ouvrages de médecine traditionnelle chinoise, je m'inscris aux cours du soir du Dr Stephan T. Chang. Je découvre avec bonheur les exercices énergétiques dont le qi gong et le taï chi sont issus et suis mes premiers cours de yoga et d'hypnose. Le temps passe, la France et ses vieilles pierres me manquent, je rentre à Paris.

À mon retour, je fais la rencontre d'Anne, iconographe. Elle recherche une assistante pour un projet d'exposition et m'apprend les rouages du métier avec une grande générosité. J'arpente alors Paris en quête de la perle rare : la bonne photo, le document inédit, l'objet de collection inattendu, et cela me passionne ! Quelques années après, je crée une agence de recherche iconographique et collabore avec la plupart des éditeurs, magazines et agences de publicité parisiens.

Cependant, l'arrivée d'Internet va bouleverser ce métier, comme tant d'autres. Les banques d'images numérisent à tour de bras, les musées mettent leurs collections en ligne, budgets et délais de recherche se réduisent comme peau de chagrin. En quelques mois, je me trouve reléguée derrière un écran d'ordinateur, à enchaîner les demandes administratives... et à sérieusement déprimer.

Je me tourne alors vers l'hypnose et commence des formations différentes : hypnose ericksonienne, hypnose classique, hypnose de rue. Je pratique un peu sur des amis, des collègues et, de manière plus sérieuse, en séance dans un cabinet que je loue à l'heure pour l'occasion. À titre personnel, je m'offre des séances de sophrologie pour apprendre à gérer mon stress. J'avais entendu parler de cette discipline dans mon enfance grâce à une cousine violoniste, qui s'était libérée d'un

trac paralysant en quelques séances. La sophrologie me permet rapidement de prendre du recul par rapport à ma situation et d'envisager une réelle reconversion professionnelle. Mais je n'ai plus 20 ans et vis seule avec deux enfants. Mon premier réflexe est de faire un bilan de compétences, qui m'oriente vers un métier en lien avec le développement personnel et la relation d'aide. Un soir enfin, au cours d'une discussion avec une amie, l'évidence s'impose : en plus de l'hypnose que je commence à pratiquer de manière plus professionnelle, me former à la sophrologie ! À l'époque, la discipline est peu connue et, lorsque j'évoque ce choix autour de moi, on me regarde avec des yeux ronds.

Après quelques recherches et de nombreux entretiens en école, je trouve la formation qui me convient. Il me faut néanmoins obtenir une aide financière. Une fois le dossier déposé auprès d'un organisme compétent, je dois attendre le verdict de la commission. Résolue à suivre cette formation coûte que coûte, j'accepte un job alimentaire le temps de mettre suffisamment d'argent de côté.

Entre-temps, un dilemme se présente puisqu'une maison d'édition me propose un poste d'iconographe en CDI. Accepter, ce serait renoncer à mon projet. Or, j'ai obtenu l'aide pour la formation et mis de côté quelques mois de salaire : je refuse le CDI et me lance dans l'aventure !

À partir de là, tout s'enchaîne très vite. Je me forme et j'ouvre un cabinet, deux jours, puis trois par semaine. Pendant trois ans, j'accepte les recherches iconographiques que l'on me confie et je vis grâce à ces deux métiers. Puis je m'ouvre à d'autres disciplines. Après une formation complémentaire pour enseigner la sophrologie, je deviens formatrice. Aujourd'hui, j'exerce toujours en cabinet mais seulement trois jours par semaine, car j'aime à développer d'autres activités comme les cours de groupe, l'enseignement, l'écriture. Ai-je eu de la chance ? Sûrement, mais pas seulement. J'ai aussi énormément travaillé. Durant les premières années de mon installation, j'ai consacré mon temps libre et mon énergie à renforcer mon activité de chef d'entreprise.

Outre la sophrologie, j'ai testé, par besoin ou par curiosité, différentes techniques thérapeutiques et pratiques de développement personnel : psychothérapie,

analyse, Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR), rêves éveillés, qi gong, yoga, médecine traditionnelle chinoise, Emotional Freedom Techniques (EFT), danse thérapie, d'autres types d'hypnose. J'ai également suivi d'autres formations en sophrologie afin de me spécialiser et suis devenue coach spécialiste en reconversion professionnelle.

Aujourd'hui, je suis comblée par ce métier et les possibilités qu'il m'offre, par les rencontres qu'il permet et le sens qu'il donne à ma vie. Je souhaite de tout cœur qu'il en soit de même pour vous et c'est pourquoi je vous invite à mettre toutes les chances de votre côté pour réussir le formidable pari d'exercer le métier que vous aimez !

Partie 1

*En quoi consiste
le métier de
sophrologue ?*



Que signifie être sophrologue ?

✓ Objectif

Comprendre ce que signifie concrètement être sophrologue.

Pourquoi la sophrologie ?

C'est décidé : je veux être sophrologue !

Des signes avant-coureurs

Il y a bien sûr ces publicités à la télévision, dans le métro, au bord des nationales, sur lesquelles, en partant au travail, vous lisez ce message si clair, si évident, tout sourires : « Devenez sophrologue, changez de métier, changez de vie ! » Tiens, c'est marrant, vous n'y auriez pas pensé !

Il y a tous ces autres matins... et soirs... Les semaines passent, le stress s'amplifie au travail, vous n'osez pas demander une augmentation, vous préparez une présentation publique qui vous angoisse, vous dormez mal, le médecin suggère quelques jours de congé... Le message, lui, est toujours là, le sourire aussi.

“
*Soigne ton cerveau
et ton cerveau prendra
soin de ton existence,
Soigne ton cœur
et ton cœur prendra
soin de ta vie.*

Alfonso Caycedo

”

Il y a également l'envie de donner un sens à ce que vous faites. Vous apprenez que Virginie a obtenu un an de formation pour devenir architecte-paysagiste, sa passion. Et vous, votre passion, c'est quoi ?

Une petite voix se fait entendre : « Et si j'osais, moi aussi, changer de métier ? » Le message est toujours là : « Une formation certifiante ». Vous dînez chez des amis et, comme par hasard, l'ex de Jean-Pierre raconte sa reconversion : elle a plaqué son poste de DRH pour ouvrir un cabinet de sophrologie. Elle a bien négocié son départ, le temps de développer une clientèle. Et elle rayonne ! L'air détaché, vous lui posez quelques questions. Votre cœur bat la chamade. Vous gardez encore le secret mais vous savez déjà, c'est un signe fort.

L'idée d'être sophrologue fait son chemin, vous excite, vous donne du courage et quand, le lendemain, vous relisez le message « Devenez sophrologue », vous l'êtes déjà un peu...

Vous surfez sur Internet : combien de temps dure la formation, combien coûte-t-elle, peut-on obtenir des aides ? Le site d'une école vous attire plus qu'un autre, c'est le « feeling » qui parle et vous le laissez parler.

Vous commencez à comprendre que cette reconversion peut se faire de manière assez simple.

Un seul mot à dire, demander une aide, un congé à votre entreprise, vous inscrire à la formation, cela prendra un peu de temps mais un jour, ces trajets aller-retour, cette fatigue, tout cela sera derrière vous. Vous exercerez un métier dans lequel vous vous épanouirez ! Terminé les patrons exigeants, les collègues grincheux, les contraintes horaires : une nouvelle vie, un nouveau départ s'annoncent déjà ! L'excitation monte... Vous commencez à en parler à vos proches : changer de métier pour un métier d'aide. Vous avez toujours aimé écouter, aider n'est-ce pas ? Cette idée mûrit, devient concrète, possible, jusqu'à ce que votre gardienne d'immeuble vous pose cette question, qui n'est pas un piège : c'est quoi, être sophrologue ?

Le premier jour de la formation, lors du tour de table inaugural, on demande à chaque stagiaire s'il a déjà pratiqué la sophrologie, ce qu'il connaît de la discipline

et ce qu'il recherche dans la formation. Les trois quarts des participants n'ont jamais consulté de sophrologue et savent à peine définir l'activité.

La question se pose : pourquoi étudier la sophrologie sans savoir en quoi elle consiste ? Ce n'est pas le cas lorsque l'on veut devenir psychologue, dentiste, chauffeur de taxi ou faire n'importe quel autre métier.

Pourquoi la sophrologie reste-t-elle si mal connue de ceux qui s'engagent dans cette formation ? C'est à mon sens le grand tort de certaines écoles, qui laissent croire qu'il est facile de s'installer et de vivre de la sophrologie comme solution de reconversion clés en main.

Après avoir lu ce livre, vous bénéficierez d'une vision claire et exacte du métier. Vous pourrez alors décider de le pratiquer ou non, en connaissant les règles et les contraintes auxquelles il est soumis, les avantages qu'il procure mais aussi la réalité de l'installation. Je ne disposais pas de toutes ces informations lorsque j'ai fait mon choix. Il était bien inspiré et j'en suis aujourd'hui très heureuse mais nombre de mes collègues ont dû jeter l'éponge. Le jour où j'ai été nommée formatrice, la directrice pédagogique de l'école – qui a grandement contribué à me donner le goût d'enseigner la sophrologie et la passion de cette discipline – m'a confié que, sur une promotion d'une vingtaine de stagiaires, deux seulement exerçaient encore comme sophrologues deux ans après la fin de la formation. Suite à cette révélation, il m'a été difficile de former des sophrologues le cœur léger et je me suis promis de les préparer à cette réalité. Pareil écart entre le nombre de certifiés et celui des praticiens résulte de plusieurs facteurs que nous étudierons en détail, car je témoigne que la majorité des stagiaires rencontrés étaient extrêmement motivés et possédaient toutes les compétences pour devenir sophrologue. Pourtant, malgré leur investissement et parfois celui de leur famille, la plupart n'y parviennent pas ! Alors, comment inverser la tendance et réussir le projet d'une vie meilleure ? C'est là tout l'enjeu de ce livre. Je reste confiante dans la possibilité, aujourd'hui, de bien vivre de ce métier mais je sais que la réussite doit se gagner.

L'installation, pour être efficace, demande du temps, du savoir-faire, une organisation préalable et la conscience des écueils à éviter.

La sophrologie a le vent en poupe

Autre question : pourquoi, alors que rares sont les personnes capables de définir la sophrologie (essayez à table, sur vos proches), cette profession est-elle aussi en vogue? Voici, à mon avis, les principales raisons :

La sophrologie répond à un besoin

Le bien-être d'une manière générale est à la mode et tous les métiers adjacents connaissent un succès croissant : hypnose, yoga, massages, ostéopathie, méditation, thérapies brèves... Il est difficile d'ouvrir un magazine sans lire un article sur ce sujet.

Cette médiatisation et l'intérêt manifesté par les Français pour ces pratiques traduisent un besoin réel : trouver des moyens efficaces et rapides pour faire baisser le niveau de stress personnel ou professionnel, lâcher prise, améliorer le sommeil avant que la cocotte-minute explose, retrouver confiance en soi pour passer un examen ou simplement se recentrer sur le positif.

Chacun le sait, un stress mal contrôlé entraîne rapidement nombre de désordres physiologiques. Pour réagir de manière optimale lors d'un épisode de stress, le corps va rapidement produire des hormones, principalement des catécholamines (adrénaline, noradrénaline, dopamine qui ont pour fonction d'oxygéner le cerveau, les muscles et de réguler la température du corps) et des glucocorticoïdes (cortisone, hydrocortisone – ou cortisol – qui envoient de l'énergie sous forme de sucre aux principaux organes). Cette production d'hormones permet au cœur de battre plus vite, à la tension artérielle et à la température corporelle de s'élever. Une fois la phase d'alarme passée, des récepteurs situés dans le cerveau sont censés ralentir cette production d'hormones afin que tout rentre dans l'ordre et que les symptômes disparaissent. Mais lorsque le stress dure dans le temps, les récepteurs sont saturés et ne peuvent plus enrayer la production d'hormones. Pour résister le corps ne fait qu'en produire davantage, entraînant à la longue un épuisement total. En quelques mois, des problèmes cardiaques, de l'hypertension, des troubles du sommeil, des douleurs articulaires peuvent apparaître – voire une dépression ou le fameux burn out.

De plus en plus de Français consultent pour se faire prescrire des anxiolytiques, des somnifères, des antidépresseurs, des antidouleurs. Même si l'Agence nationale de sécurité du médicament constate une baisse modérée de la prise de somnifères et de tranquillisants, la France reste trop consommatrice. Cette surconsommation génère des risques neurologiques tels que la somnolence ou des convulsions, et des risques psychiatriques avec confusion mentale importante. Sans compter ceux d'abus et de dépendance.

Or la sophrologie offre l'avantage d'être une alternative naturelle, soit en complément, pour accompagner un sevrage, soit comme substitut de solutions médicamenteuses.

La sophrologie fait sa pub

Reconnue par l'État mais non réglementée, la discipline bénéficie d'un avantage indéniable : les sophrologues peuvent faire de la publicité – et ne s'en privent pas !

Il est en effet possible de distribuer des prospectus, de louer des espaces publicitaires sur n'importe quel support, de passer à la radio, à la télévision, d'utiliser les réseaux sociaux. Bref : tous les moyens sont bons pour se faire connaître. Et, comme il y a de plus en plus de sophrologues, cela crée un effet boule de neige.

La sophrologie a été révélée au grand public grâce notamment à des sportifs de haut niveau – les apnéistes – qui, depuis longtemps, l'utilisaient pour repousser leurs limites à l'extrême. D'autres, comme le champion de tennis Yannick Noah, ont vanté ses mérites : « La sophro a changé ma vie », écrit-il. Cédric Pioline, ancien capitaine-adjoint de l'équipe de France de Coupe Davis, témoigne : « La sophrologie fait partie de la préparation de tout grand sportif, au même titre que la préparation physique. » La championne du monde de karaté, Nadège Ait-Ibrahim, explique encore : « La sophrologie [...] me donne plus confiance car désormais j'ai une arme en plus pour combattre le mauvais stress qui m'a souvent fait perdre des compétitions. » Les témoignages des rugbymen du XV de France, des golfeurs sont nombreux et relayés par la presse.