

LES FICHES PROFIL

k a m b a y a m a . c o m



C A T E G O R I E
E X P E R T S

SOPHROLOGUE



Missions principales et rôle dans le parcours de soin

Pour accompagner les personnes, le sophrologue utilise des **techniques de relaxation dynamique**, de **respiration contrôlée**, de **visualisation positive** et de **concentration corporelle**. En santé mentale, ces techniques servent à évacuer les tensions et réguler le stress et l'anxiété, renforcer la conscience corporelle, favoriser l'ancrage et la stabilité émotionnelle, travailler sur la confiance en soi, la gestion des pensées envahissantes et le sommeil. Ainsi, au cours de séances individuelles ou collectives, les personnes parviennent peu à peu à mobiliser leurs propres ressources internes, dans le but de se sentir toujours mieux, de renforcer leur autonomie et leur auto-détermination.

Le sophrologue n'intervient pas à la place d'un traitement médical ou psychothérapeutique, mais en complément, dans une visée de soutien au mieux-être, à la régulation émotionnelle et à l'autonomie de la personne.



Idées reçues sur le métier à déconstruire

« **La sophrologie, c'est juste de la relaxation.** » C'est une méthode structurée, progressive et active, pratiquée par des professionnels, qui allie des techniques psychocorporelles, pour l'amélioration du bien-être physique, émotionnel et mental. « **Ce n'est pas utile dans les troubles psychiques.** » Elle constitue un outil complémentaire précieux, notamment pour accompagner les troubles anxieux, les troubles du sommeil, le stress post-traumatique, l'hypersensibilité, en aidant à la régulation émotionnelle. « **C'est une pratique ésotérique ou non encadrée.** » Des sophrologues interviennent dans des structures de soins reconnues, en articulation avec les équipes médicales ou psychothérapeutiques. Certains sont également certifiés par des écoles agréées.



Où ce métier est-il exercé ?

- Centres médico-psychologiques (CMP)
- Services hospitaliers (psychiatrie, soins de support, douleur)
 - Foyers d'accueil spécialisés, structures médico-sociales
- Associations de soutien en santé mentale, groupes d'entraide
 - Cabinet libéral ou interventions en structures partenaires
 - Ateliers collectifs dans des projets de réhabilitation ou de prévention