Catherine Aliotta intervient de plus en plus en entreprise pour aider les salariés à mieux gérer les situations de stress.

Dossier de Anna Voltz

La sophrologie fait son entrée en entreprise

Cette méthode psychocorporelle aide à combattre le stress à travers des exercices de détente physique et morale. Aujourd'hui les sophrologues professionnels se déplacent de plus en plus souvent dans les bureaux...

« Ce qui marque beaucoup de gens c'est la rapidité avec laquelle ils se sentent mieux après une séance de sophrologie», témoigne Catherine Aliotta. Elle est fondatrice et directrice de l'Institut de Formation à la Sophrologie basé dans le 10ème arrondissement de Paris. Autre avantage de cette méthode psychocorporelle: *« Il est tout à fait possible de répéter la plupart des exercices de la 'sophro' chez soi. »* Ils s'inspirent aussi bien de l'hypnose, de la phénoménologie, que des techniques dites « orientales » comme le Zen, le Tummo ou encore le yoga. Même si la sophrologie se base également sur certains éléments du yoga, la directrice souligne qu'il ne s'agit pas d'une méthode qui se consacre uniquement à la relaxation, mais plutôt d'une technique *« qui prend bien en compte le salarié en sa globalité. La sophrologie satisfait à la fois le besoin du bien-être de la personne qui la pratique et elle améliore en même temps sa productivité. »* Pendant les exercices les sophrologues professionnelles travaillent avec trois techniques principales - la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation d'images positives. Selon Mme Aliotta la sophrologie est non seulement une science, une philosophie mais également un art de vivre.

Vers un développement personnel

Cette « science de la conscience » a mis assez longtemps avant de se retrouver adaptée à l'univers du travail. *« Si la sophrologie reste dans certains milieux encore assez méconnue c'est du au fait qu'elle a principalement été utilisé au milieu médical. »*, note Mme Aliota. Aujourd'hui - dans un quotidien de travail de plus en plus stressant pour les salariés et les dirigeants - cette technique commence à faire parler d'elle. Il faut savoir qu'il est tout à fait envisageable d'organiser une séance en groupe pour ses salariés pendant la pause-déjeuner. *« La sophrologie devient prisée du milieu de l'entreprise car ses techniques et exercices servent à initier le salarié ou le chef d'entreprise à se détendre physiquement et moralement tout en aidant les personnes concernées à mieux gérer le stress et les émotions qui les submergent dans l'univers professionnel. »* Pendant une séance les sophrologues proposent des exercices qu'on pratique debout et assis sur une chaise. A part l'aspect de la relaxation, cette technique permet d'augmenter l'efficacité

Catherine Aliotta, est fondatrice et directrice de l'Institut de Formation à la Sophrologie

D'où elle vient...

Le mot sophrologie vient du grec, et se compose de trois mots : *« sos » qui se traduit par harmonie, « phren » qui se traduit par esprit, et « logia » qui se traduit par étude. La sophrologie désigne alors concrètement « l'étude de l'harmonisation de la conscience ». Alfonso Caycedo, un médecin neuropsychiatre d'origine espagnole, né à Bogota en Colombie, l'a développé en 1960. Au début la pratique de la sophrologie avait des objectifs purement médicaux. Ce n'est que dans les années 1980 que d'autres praticiens ont commencé à s'y intéresser et à se servir de cette technique. Ce fait a permis à la sophrologie de devenir une véritable discipline en elle-même.*

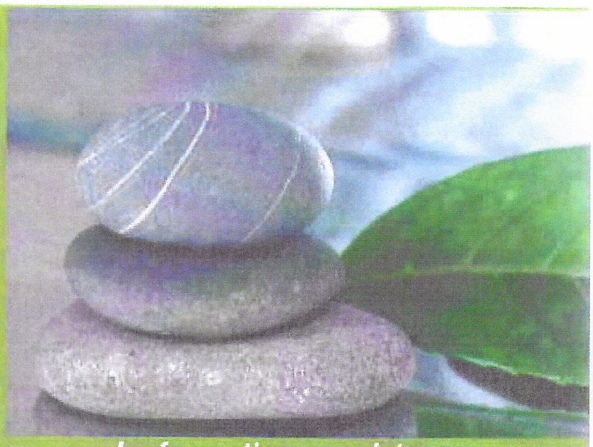
et la performance professionnelle : Les participants repèrent les tensions physiques et psychologiques qui résultent de leur stress et ils seront ensuite capables de s'en libérer. Puis les éléments négatifs comme les tensions et les frustrations seront évacués. A travers les exercices les participants développent la confiance et l'affirmation de soi. Ils apprennent à être davantage à l'écoute d'eux-mêmes, de leur environnement et des autres. Un aspect non-négligeable pour la vie en entreprise !

Une fois par semaine

Pour Catherine Aliotta la sophrologie *« est également un très bon outil de développement personnel. »* Par ailleurs elle explique que la pratique régulière de sophrologie permettra une meilleure connaissance de soi. Quels sont les effets concrets qu'on ressent pendant et après une séance ? *« Grâce aux différentes exercices de la sophrologie le corps de la personne et mis dans un état de détente, son ralentissement cardiaque est favorisé. Le corps du pratiquant est davantage oxygéné et la respiration fonctionne mieux. Puis les bienfaits d'une séance se ressentent en même temps au niveau mental. »* Une séance individuelle dure une heure et une séance de groupe 45 minutes. Les coûts s'élèvent en moyenne entre 120 à 150 euros hors taxes par séance. Quant à l'efficacité de cette méthode psychocorporelle, d'après Mme Aliotta l'idéal *« serait de suivre des séances régulièrement - une fois par semaine au moins. »*

L'Institut de Formation à la Sophrologie

Fondé en 2003 par Catherine Aliotta cet institut se consacre à la formation de sophrologues professionnels. Tous les ans environ 250 diplômés quittent l'institut. La formation consiste en 300 heures de cours en tout et dure un an. Les diplômés sont aussi bien des personnes en reconversion professionnelle que des professionnels du milieu médical à la recherche d'un complément d'activité. L'institut de Mme Aliotta représente aujourd'hui la première école spécialisée en sophrologie en France. L'école est d'ailleurs membre de la Fédération de la Formation Professionnelle, du Syndicat des Sophrologues Professionnels, de l'Observatoire National de la Sophrologie et titulaire du titre OPQF.



« La formation consiste en 300 heures de cours en tout et dure un an. »

Pour en savoir plus : *www.sophrologie-formation.fr*
et aussi *www.sophrologie-actualite.fr*