

Bien-être et sophrologie : sœurs ou cousines ?

Le bien-être est un domaine qui nous semble familier. Pourtant, le mot a été profondément dénaturé, vraisemblablement sous l'effet de la publicité et de la surconsommation de produits voire de méthodes... sensés nous l'apporter ! Or, il existe une définition précise du bien-être, ainsi qu'un cadre juridique (notamment pour le bien-être en entreprise et la prévention des risques psycho-sociaux). Dans tous les cas, l'accompagnement de l'individu et des entreprises sur cette voie ne s'improvise pas.

Qu'est-ce que le bien-être au juste ?

Sous l'effet du matraquage publicitaire, du consumérisme ambiant, mais aussi du fleurissement d'une multitude de disciplines, le terme « bien-être » se retrouve effectivement galvaudé. Tantôt, le mot est assimilé aux massages, tantôt à l'esthétique, tantôt au fitness etc. Le vocable a perdu de sa substance et certaines attitudes témoignent d'ailleurs d'une forme de condescendance à l'égard de celui ou de celle qui parlera de « bien-être ».

Or, précisément, les sophrologues sont non seulement amenés à en parler, mais surtout, le bien-être est au cœur même de leur profession.

Si le bien-être est au cœur même de la sophrologie, cela reviendrait donc à dire que les sophrologues pratiquent des massages et des méthodes ou soins divers et variés ?! Bien sûr que non ! Toutefois, les confusions s'installent régulièrement et il convient donc de recadrer la notion, pour comprendre l'intérêt incontestable de la sophrologie par rapport à la thématique du bien-être, trop souvent dévoyée. L'on remarque aussi, ici ou là, des dérives. Fort heureusement, des instances officielles, comme la Chambre Syndicale de la Sophrologie par exemple, ont édicté un code de déontologie. De plus, il existe aujourd'hui une certification professionnelle, avec une reconnaissance du Titre professionnel par l'Etat. C'est une avancée majeure.

Quelle est la définition du bien-être ?

Le bien-être est une notion relativement complexe et plurielle qui peut se définir à travers deux composantes interdépendantes :

- une composante objective : celle-ci se caractérise à la fois par un bon état général de santé et par la qualité de vie d'une personne, que ce soit à l'échelon individuel ou collectif (vie sociale et professionnelle),

- une composante subjective : celle-ci se caractérise par les perceptions et satisfactions de la personne au sujet de son état général, de sa vie privée, de sa vie sociale, de ses conditions matérielles etc. Cette composante fait référence à une notion psychologique et individuelle. Pour résumer, nous pourrions dire qu'il s'agit du regard que porte la personne sur elle-même et sur son environnement voire sur son existence toute entière.

Nous voyons donc que le bien-être dépasse largement les pourtours de certaines pratiques (massages, soins corporels...) qui, sans les nier, ne sauraient pour autant répondre aux deux composantes de cette définition.

La sophrologie serait donc LA discipline du bien-être ?

La sophrologie est une discipline scientifique qui traite de la conscience humaine, dans ses multiples aspects. C'est une discipline psychocorporelle, à vocation scientifique, thérapeutique et philosophique. La sophrologie touche l'Humain dans ses dimensions personnelles (corporelles et psychiques), relationnelles, professionnelles voire existentielles. Elle repose sur trois principes essentiels, dont deux sont primordiaux pour le pratiquant :

- le schéma corporel : il s'agit, pour résumer, de prendre conscience de soi, à travers les nombreuses sensations éprouvées pendant une séance de sophrologie (sensations de chaleur, de détente, de lâcher-prise...). Cette prise de conscience nous permet d'avoir une perception plus fine ou plus juste de notre corps et par celle-ci, nous arrivons à un meilleur équilibre corps/psyché.
- le principe d'action positive : elle passe par la perception et la stimulation des sensations et émotions positives. Il consiste à focaliser sa conscience sur le vécu positif, mais aussi les ressources et les capacités de la personne. Nous mettons en parenthèses le vécu négatif, ce qui ne consiste pas à le renier, mais juste à changer de focale.
- le principe de réalité objective : il concerne plus précisément le sophrologue, dans sa pratique.

Avec cette définition, la notion de « bien-être » prend une dimension qui s'éloigne nettement des clichés « détente, relaxation, zen attitude, encens, gong » etc.

Bien-être ? Pour ma part, je pense que la notion de « mieux-être » s'applique mieux à la sophrologie

L'idée n'est pas de nier l'intérêt de certaines pratiques (la balnéo, les massages etc), mais elles ne sauraient résumer, à elles seules, le « bien-être ». Si le bien-être peut s'acheter, tout au moins partiellement, il résulte surtout d'une démarche personnelle et d'une

responsabilisation. Consommer du bien-être est un acte efficace à court terme, mais inefficace à long terme. Faire un travail de fond, cultiver une certaine philosophie résulte d'un travail de tout instant, qui nous engage à court terme et qui est efficace à long terme. Il y a beaucoup à dire sur cette question, qui est profondément sociétale... l'immédiateté, les illusions, la quête du tout, tout de suite.

Un sophrologue expérimenté peut-il accompagner vers cette quête du « mieux-être », aussi bien sur le plan physique que psychologique ?

La prise en charge du bien-être ne s'improvise pas et le sophrologue se doit donc d'être formé et expérimenté, avec une posture professionnelle, ni gourou ni copain.

L'accompagnement de l'Humain est un métier. Il s'agit d'une démarche globale, qui passe à la fois par une prise de conscience, un accompagnement et la mise en œuvre de compétences techniques.

Pour l'ensemble des indications de la sophrologie à destination des particuliers et selon les objectifs, les séances peuvent être individuelles ou collectives. Il n'est pas rare par exemple qu'une personne puisse être orientée par un médecin.

Le bien-être au travail est, lui, désormais inscrit dans un cadre juridique (Code du Travail / Prévention des risques pour la santé au travail / Risques psychosociaux), et il est reconnu qu'un salarié qui se sent bien (autrement dit, qui est en harmonie avec son environnement de travail et les activités qu'il exerce) est :

- plus performant et plus satisfait (développement de la motivation intrinsèque, en particulier),
- moins « autocentré » sur des dysfonctionnements voire des contrariétés,
- moins stressé... donc moins malade ou, a minima, moins sujet à des accidents ou à des manifestations physiques et/ou psycho-cognitives.