



## INDISPENSABLE SUPERVISION

*La sophrologie est souvent un travail solitaire. Même dans le cadre d'une entreprise, même dans l'animation de groupes, le sophrologue peut avoir du mal à évaluer son travail. La phénodescription donne des impressions si variées, si changeantes, qu'elle sert difficilement de repère. Le sophrologue peut aussi se fier à ses propres sensations, mais il fera difficilement l'économie d'un travail de supervision, en individuel ou en groupe, pour faire le point sur sa pratique.*

### **Un regard extérieur**

La supervision, c'est donc avant tout cela : le regard extérieur d'un professionnel expérimenté. Ce professionnel va nous écouter, nous guider, nous conseiller, et parfois nous amener à nous interroger. Il va donner un avis sur le choix des exercices, sur le rythme et le contenu des séances. En groupe, les autres participants pourront aussi intervenir, poser des questions, donner des idées... Ces regards croisés, ces perceptions différentes, vont permettre de débloquer bien des situations, et de changer notre point de vue.

### **Prendre du recul**

Le sophrologue est son propre outil de travail. Nous avons nos problèmes comme tout le monde, et comme tout le monde nous pouvons être très stressés ! La fatigue, l'anxiété, les problèmes personnels peuvent rejaillir sur la qualité de notre travail : nous serons peut-être moins à l'écoute, moins justes dans la construction de la séance. La supervision est là aussi pour nous alerter, nous faire prendre conscience de la nécessité de prendre du recul, du repos, et de prendre soin de nous. Car, comme dit si bien le proverbe, « Charité bien ordonnée... commence par soi-même ».

### **Repérer les projections**

Certaines personnes – et c'est souvent le cas – amènent en consultation des problématiques qui peuvent nous toucher personnellement, qui réveillent des souvenirs, des émotions, des sensations parfois douloureuses. Nous allons avoir le sentiment parfois très fort de retrouver, dans l'histoire de l'autre, notre propre histoire. Ce n'est pas inutile, si cela crée une résonance empathique. Mais il faut prendre conscience que nous sommes tous confrontés aux mêmes soucis – de couple, de travail, de santé, de famille – et que chaque histoire reste tout à fait unique. La supervision sert aussi à cela, faire la part des choses entre l'histoire de l'autre et la nôtre, et garder la bonne distance. Cette conscience peut éviter de laisser s'installer un rapport humain trop personnel qui n'est pas forcément favorable au sophronisé, ou de donner des conseils inappropriés, par exemple.

### **Rappeler le cadre**

Car si nous, les sophrologues, ne sommes pas psychologues, nous sommes bel et bien en relation d'aide. Nous sommes *a priori* sensibles à l'aspect humain, sensibles à la souffrance des autres, avec la volonté de les aider. Confrontés à la maladie, aux soucis ou au stress des personnes qui viennent consulter, nous pouvons être touchés, en faire un peu trop, aller au-delà de nos limites. La supervision peut alors rappeler le cadre : la nécessité de rester bien à sa place, de respecter le lieu, le temps, le tarif des séances, et de passer le relais, si nécessaire... Diriger une personne vers un médecin, une association ou un psychothérapeute n'est pas un aveu d'impuissance mais une preuve de professionnalisme. Le travail en réseau est même la meilleure des garanties !

## Eviter la dépendance

C'est à mon sens un privilège d'accompagner une personne, de créer une alliance, l'aider à mieux respirer, mieux dormir, vivre plus sereinement. Les sophronisés nous font un grand cadeau en se confiant à nous, pour quelques séances. Ils peuvent s'attacher à nous, et nous-mêmes pouvons nous attacher à eux. Ils peuvent nous exprimer beaucoup de gratitude, et il est normal que cela nous touche, mais nous devons garder la tête froide. Il faut conserver à l'esprit, que leur mieux-être tient autant à leurs ressources qu'à notre travail et à la fabuleuse efficacité de la discipline sophrologique, et que nous ne sommes qu'une étape dans leur cheminement. La supervision peut aider à mettre fin, en douceur, à une alliance sophronique qui n'a plus de raison d'être. Pour ne pas créer de (co)dépendance...

## Cécile de Laubier,

Sophrologue praticienne, Formatrice au CEAS (Alliance & Relation d'aide)

LE CEAS vous propose une **brigade de sophrologues aguerris** pour assurer votre supervision, dans vos régions.

N'hésitez pas, rapprochez-vous d'eux :

- **Isabelle Berthé**, 06 73 42 02 03, [isabelleberthe@free.fr](mailto:isabelleberthe@free.fr), VAL-DE-MARNE (94), HAUTS-DE-SEINE (92), PARIS (75)
- **Nelly Berthon Majeux**, 06 81 61 88 36, [abcsofphro@gmail.com](mailto:abcsofphro@gmail.com), LIMOUSIN (87)
- **Pascale Etchebarne**, 06 61 70 89 99, [etchebarnepascale@gmail.com](mailto:etchebarnepascale@gmail.com), HAUTS-DE-SEINE (92), PARIS (75)
- **Jean-Luc Godard**, 06 84 19 86 99, [godard.sophro.energie@gmail.com](mailto:godard.sophro.energie@gmail.com), SEINE-ET-MARNE (77)
- **Sandra Lambert-Sanchez**, 06 13 06 26 66, [sophro.sls@gmail.com](mailto:sophro.sls@gmail.com), INDRE-ET-LOIRE (37)
- **Cécile de Laubier**, 06 15 95 07 65, [ceciledelaubier@hotmail.com](mailto:ceciledelaubier@hotmail.com), DORDOGNE (24)
- **Marie-Hélène Marceau**, 06 10 02 31 30, [mhmarceau.sophro@gmail.com](mailto:mhmarceau.sophro@gmail.com), SEINE-SAINT-DENIS (93)
- **Caroline Pomarède**, 06 58 29 78 70, [caropomarede@gmail.com](mailto:caropomarede@gmail.com), GIRONDE (33), PYRENEES-ATLANTIQUES (64)
- **Manuela Suarez Salomon**, 06 42 86 78 42, [suarez.manuela@wanadoo.fr](mailto:suarez.manuela@wanadoo.fr), DORDOGNE (24)

Si vous êtes trop éloignés géographiquement de nos superviseurs, notez la possibilité d'effectuer avec certains d'entre eux un travail à distance (téléphone/skype).

Pour une heure de supervision en individuel, comptez une fourchette de 40-60€, en supervision de groupe, le tarif variera selon le nombre d'intéressés. A chaque sophrologue de vous formuler son offre...

Bon travail à chacun !