



## **Synthèse de la Rencontre Professionnelle du 16 mars 2024**

### **Comment établir une juste alliance ?**

Rencontre animée par Jean-Pascal Cabrera

Ce sont 20 sophrologues qui se sont retrouvés pour ce webinaire professionnel pour échanger sur les pratiques, les différentes expériences vécues par chacun (e) avec un retour sous forme de partage de témoignages illustrés par des réussites, des difficultés, des questions qui se posent ; le thème retenu par la SFS sur « l'alliance » a suscité beaucoup d'échanges et offert un large éventail de cas cliniques et de vécus sous différentes formes.

Jean-Pascal Cabrera, membre du conseil d'administration de la S.F.S., a animé seul les débats du fait de l'indisponibilité de dernière minute de son « binôme », Nathalie Malardeau-Gauzentes également membre du Conseil d'Administration.

Comme toujours, la bienveillance, l'ouverture et le respect de tous par tous ont permis d'installer une dynamique très positive, dans des débats et dans une richesse d'apports bénéfiques à l'ensemble des participants (es).

#### **Introduction préalable à la synthèse des discussions**

Pour organiser les discussions et relever les sous-thématiques de façon claire, il a été proposé d'aborder le thème central sous l'angle chronologique.

- **L'alliance se construit au premier contact**

Les débats ont montré qu'il existait une diversité de « premiers contacts » :

- La prise de rendez-vous via une plateforme
- La prise de contact par SMS ou par appel téléphonique
- La demande de renseignement par mail
- L'inscription sur un créneau libre dans certaines structures type entreprise, centre médical
- Il arrive également que ce soit une tierce personne (parents, ami, collègue, etc.)



Ce premier contact est déterminant ; il est une condition nécessaire pour qu'une séance ait lieu mais pas suffisante car de ce premier contact s'établit déjà le début d'une relation d'accompagnement entre le (la) sophrologue et son (sa) client (e).

Dans cette relation d'accompagnement, l'alliance se crée plus ou moins fortement.

Si le (la) sophrologue est sensé (e) disposer de la capacité à établir une relation de confiance, cette confiance ne se décrète pas chez le (la) sophronisant qui va instantanément éprouver de la « sécurité » ou se sentir mal à l'aise. Cet état n'est pas forcément dû aux compétences ou une quelconque maladresse du (de la) sophrologue ; il se peut que l'objet du contact soit très inconfortable pour le sophronisant.

**Remarque :**

A propos des contacts en distanciel, la dimension réductrice du son dans le téléphone ou de l'image réduite et du son via un écran est un facteur qui peut « appauvrir » l'établissement d'une alliance du fait de la diminution des différents types d'informations qui s'échangent consciemment et inconsciemment dans une rencontre en présentiel.

On peut « opposer » à cette réduction, l'apport d'internet qui, par les contenus accessibles, offrent des informations complémentaires qui vont alimenter une première « impression » que se fait le (la) client (e) du (de la) sophrologue : un site, des annuaires, des réseaux sociaux, des publications, des événements et d'une façon générale toutes les traces numériques de l'activité d'une personne.

- **L'alliance se renforce dans les premiers échanges**

Il a été souligné le rôle crucial de la formation initiale dans la connaissance des mécanismes de l'alliance.

Ces premiers échanges sont le début d'un chemin partagé, celui du (de la) sophrologue qui offre des voies d'exploration et celui du (de la) client (e) qui l'explore.

On retrouve ce phénomène de surprise où l'un comme l'autre, chacun (e) ne s'attendait pas à cette personne en face de soi, une validation simple et parlante des mécanismes d'idées préconçues et des biais proposés par nos intuitions.

**Le respect mutuel** constitue une condition évidente pour l'émergence de l'alliance.

Ces premiers échanges représentent du temps ; ce temps, c'est celui qui est nécessaire pour renforcer l'alliance, point de départ sans lequel, la séance n'a quasiment aucune chance d'aboutir à quelque chose qui va servir le (la) client (e).

Toute la question repose sur le temps à consacrer à ces premiers échanges ; le défi pour le (la) sophrologue tient dans la gestion d'un rapport harmonieux entre discussion et pratique.



L'expérience montre parfois des personnes qui ne « lâchent prise » qu'au bout de plusieurs séances.

Il peut même arriver qu'elles ne lâchent jamais prise, ce qui se retrouve dans une première séance restée sans suite.

### ✓ **Un cadre d'accompagnement clair**

Il a besoin d'être établi dès le début du processus, en définissant les attentes, les limites et les objectifs de cet accompagnement.

Au cours de ces premiers échanges, des difficultés peuvent apparaître du fait d'une différence de culture, de problèmes liés à la langue, de vocabulaire (personnes étrangères, enfants).

Dans ces cas, l'usage d'autres vecteurs de communication s'avère utile : le dessin, les cartes, la musique, etc.

Le « zapping » thérapeutique constitue également un écueil à cette alliance pour la personne qui a « bourlingué » de thérapeutes en thérapeutes et qui décrit ce rendez-vous comme une énième tentative, sans y mettre trop d'espoir...

Une interrogation s'est posée quant à la posture que doit adopter le (la) sophrologue vis-à-vis de sa propre personnalité. Le plus juste est de maintenir **une authenticité de soi** dans les séances afin d'éviter un jeu de masque qui finit, non seulement par tomber mais aussi par biaiser le déroulement de la séance.

Il est important de se sentir travailler de façon « naturelle ».

Avec cette authenticité, c'est également **la transparence de la communication** qui favorisera l'émergence d'une juste alliance.

Cette transparence aide à préciser clairement et à éviter les malentendus.

Cela implique d'être honnête au sujet de ses propres limites, de ses compétences et de ses croyances.

Savoir oser dire ses limites et décider d'arrêter l'accompagnement fait partie des éventualités d'une séance. Il sera souhaitable de proposer à la personne une « solution de secours » (un ou une collègue plus « spécialisé ») pour ne pas la laisser démunie ou se sentir abandonnée.



- **L'alliance se consolide au cours de l'anamnèse**

Lorsque la démarche d'accompagnement s'enclenche avec l'anamnèse, les attentes de « chacune des parties » (client (e) / sophrologue) vont se manifester et le piège qui peut se tendre est celui où les attentes diffèrent.

Par exemple, le cas de certains enfants qui ne sont absolument pas demandeurs de sophrologie alors que la maman ou le papa estime que cela lui ferait du bien.

Dans ce cas, il arrive fréquemment que ce soit les parents qui en auraient le plus besoin...

Un cas particulier est rapporté concernant le statut de collègue dans une structure professionnelle.

Le mélange « sophrologue / collègue » peut très vite déborder sur un terrain incompatible, voire nocif, surtout si des questions de harcèlement ou de burn-out sont évoquées et où le positionnement de sophrologue se télescope avec la posture de collègue (difficile d'être juge et partie).

Dans ce registre, l'alliance s'établit d'autant plus fortement que la confiance est réciproque.

Le (la) client (e) a besoin de **se sentir en confiance** pour partager ses pensées, ses sentiments, ses émotions, ses expériences les plus intimes.

Le (la) sophrologue doit **garantir la confidentialité** et la sécurité des informations partagées.

Par **l'écoute active et l'empathie**, le (la) sophrologue crée cet environnement de confiance où le (la) client (e) se sent écouté (e) et surtout compris (e).

- **L'alliance « s'épanouit » lors des exercices**

Une alliance implique **une collaboration** entre le (la) sophrologue et le (la) client (e).

Les décisions concernant le processus doivent être prises conjointement, en tenant compte des objectifs et des besoins du patient.

De cette collaboration découle **une attitude non directive**.

Bien que le (la) sophrologue puisse guider son (sa) client (e) à travers des exercices et des techniques, il est important de maintenir une attitude non directive, en permettant au (à) client (e) d'explorer librement ses propres ressources internes et de trouver ses propres solutions aux éventuels défis qu'il (elle) rencontre dans sa vie.



- **L'alliance s'entretient par l'adaptation à la personnalité et aux besoins individuels du (de la) client (e)**

Chaque client est unique et donc le (la) sophrologue doit être capable de dérouler une séance selon sa personnalité, ses préférences et ses besoins spécifiques.

Cela peut impliquer de personnaliser les techniques de sophrologie et de répondre de manière flexible à ses réactions et ses progrès.

Il a été rapporté cette hésitation dans la posture, qui peut osciller entre d'un côté la « rigueur caycedienne » et de l'autre côté la possibilité d'ouvrir le cadre prédéfini d'une technique vers une forme de **liberté pédagogique**.

**Feed-back et ajustement** font partie de cette ouverture qu'un ou une sophrologue peut être amené (e) à « écouter ».

Un autre piège qui peut parfois se présenter, c'est celui du **mécanisme de transfert** où le (la) client (e) se projette chez son (sa) sophrologue ; dans le même ordre d'idées, le **mécanisme de contre-transfert** peut se produire chez le (la) sophrologue, par exemple, lorsque le (la) client (e), par sa propre histoire, est en train de raconter la vie de son (sa) sophrologue qui peut alors s'identifier à lui (elle), voire être tenté de donner des conseils.

La « mise à distance » fait partie de nos pratiques, ce qui amène à considérer la confusion qui parfois se constate entre la posture empathique et la posture sympathique.

Le point de départ est le même, c'est le ressenti et la compréhension du professionnel (l'empathie).

La sympathie va plus loin puisqu'elle fusionne les 2 personnes dans l'affectif (la sympathie).

- **L'alliance perdue en fin de séance et après la séance**

Si l'expérience montre que la sophrologie est un accompagnement apprécié et reconnu, il arrive parfois que des premiers rendez-vous restent sans lendemain.

Les discussions ont relaté la « frustration » de constater qu'un (e) client (e) ne revenait pas alors que le (la) sophrologue avait ressenti toute la pertinence de sa première séance et perçu tout le besoin qu'éprouvait le (la) client (e).

C'est le principe du « chemin de l'autre » qui est à respecter et accepter.

Tous (es) les clients (es) qui reviennent pour un cycle de plusieurs séances sont la preuve que l'alliance continue au-delà d'une séance.

On peut citer cette histoire d'une personne qui avait vécu une seule séance, sans quasiment dire un mot, le corps très tendu, le visage fermé exprimant de l'aigreur ; 5 ans



après, elle appelle le sophrologue pour lui dire que cette séance lui avait changé sa vie et qu'elle avait décidé de devenir sophrologue...

## **Conclusion**

Encore une fois, le dynamisme de la profession s'est manifesté et laisse présager encore d'autres réunions aussi passionnantes.

Partager nos vécus, transmettre nos expériences, élever nos consciences, faire progresser nos pratiques, retrouver l'autre dans ce qui nous est cher, voilà de superbes valeurs qui nourrissent ces rencontres.

Beaucoup de questions ont été abordées et il en reste tellement.

Qu'importe, nous avançons !

Merci à toutes et tous pour votre présence et ces beaux moments de partage, dans la bienveillance, le pluralisme, l'écoute respectueuse et la liberté d'expression.

Le prochain rendez-vous des journées professionnelles est fixé au samedi 8 juin 2024, le thème retenu sera « **Anxiété et confiance...** »

Le troisième rendez-vous 2024 est fixé au samedi 21 septembre, le thème restant à définir.

En attendant, prenez bien soin de vous et à très bientôt.