

La sophrologie, un métier très tendance

Elisabeth Charles, spécialiste de la gestion du stress

De retour à la Martinique après 10 ans d'absence, Elisabeth Charles y exerce la profession de sophrologue spécialiste de la gestion du stress. Diplômée de l'Institut de Formation à la Sophrologie de Paris et de l'École Supérieure de Commerce de Toulouse, elle a exercé d'abord des fonctions commerciales. Elle est Membre du Syndicat des Sophrologues Professionnels et de l'Observatoire National de la Sophrologie.

C'est un métier très "tendance", n'est-ce pas ?

Devenir sophrologue est pour moi l'aboutissement d'une quête personnelle, pour être plus en harmonie avec mes motivations profondes et mes valeurs. Huit années d'expérience du monde du travail, notamment celui des grands groupes, m'ont apporté la connaissance de la vie au sein de l'entreprise et du stress qu'elle peut générer (management, évolutions, changement de hiérarchie, changement de fonction, manque d'effectif, réorganisation, relations interservices, conflits, pression...). Je me suis donc faite sophrologue spécialiste de la gestion du stress.

Comment voyez-vous le métier ?

C'est un ensemble de techniques de relaxation et un outil de développement personnel, pour mieux vivre son quotidien. C'est une synthèse de pratiques orientales et de relaxation occidentale.

Pour l'homme de la rue, la sophrologie est souvent perçue comme un gadget de manipulation mentale, qu'en dites-vous ?

C'est justement pour cela que je me bats pour que cette science soit mieux connue. Je suis en train de promouvoir le tout nouveau cabinet que j'ai ouvert au Lamentin. J'anime également des conférences sur ce thème. La Sophrologie permet d'obtenir des bienfaits physiologiques (ralentissement cardiaque), assure une meilleure respiration et une meilleure oxygénation. Le corps est mis dans un état de détente. La sophrologie améliore la qualité du sommeil et les capacités de récupération. Elle favorise également une détente mentale. Les trois principaux outils de la sophrologie sont la respiration, la relaxation et la visualisation. Ici, en Martinique comme ailleurs, elle permet d'aborder diverses problématiques. Je crois qu'il y a un réel travail pédagogique à réaliser en Martinique pour mieux faire connaître la Sophrologie et ses bienfaits afin que tous les Martiniquais puissent savoir qu'ils ont aussi cet outil à leur disposition pour mieux vivre la vie de tous les jours, et retrouver un peu de détente, de quiétude et de sérénité. D'ailleurs, j'ai aménagé le cabinet dans ce sens, afin que ce soit un lieu apaisant dans lequel on puisse se sentir bien et se ressourcer le temps



"La sophrologie, c'est des techniques de relaxation et un outil de développement personnel"

de la séance, une parenthèse dans sa semaine, le temps d'acquiescer petit à petit les techniques qui vont permettre d'être autonome et de pouvoir par exemple se détendre même quand on est coincé dans les embouteillages !

Par qui est-elle surtout utilisée ici ?

Le champ d'application de la sophrologie est très large. Je ne pourrai répondre totalement à votre question qu'une fois que j'aurai pu explorer tous ces champs d'application en Martinique, et en la matière, je ne

manque pas de projets ! En séance individuelle, j'ai une approche personnalisée, pour aborder, en 6 à 10 séances environ en fonction du cas, des problématiques telles que la gestion du stress, la préparation mentale à un événement (examens, entretiens, épreuves sportives, interventions chirurgicales, accouchement...), les troubles du sommeil, la gestion des émotions, des angoisses, de l'anxiété, des phobies, l'accompagnement à l'arrêt des dépendances, le renforcement de la confiance en soi... Quant aux séances de groupe, elles permettent d'entretenir sa détente et son bien-être pour mieux gérer le stress et être plus efficace au quotidien.

La sophrologie a-t-elle de l'avenir à la Martinique ?

Cela fait 6 mois que je suis rentrée au pays après 10 ans passés à l'étranger et j'ai le sentiment que globalement ici en Martinique on est aussi stressé qu'à Paris ! Les faits divers relayés par les médias me confortent dans cette impression. C'est sûr qu'il y a en plus le poids du passé, le contexte économique et l'insularité qui sont des facteurs spécifiques ici. Nous évoluons dans un monde de plus en plus stressant or on sait que le mauvais stress peut provoquer des affections graves qui peuvent nuire à la santé physique comme mentale, il est donc primordial d'apprendre à gérer son stress. La Sophrologie est une méthode efficace de gestion du stress. Donc, en tant que sophrologue mon rôle est d'accompagner ponctuellement les Martiniquais qui cherchent à mieux vivre leur quotidien. ■

Contact : Les Hauts de Calédonie

Bât. C porte 3 - 97232 Le Lamentin

Tél. : 05 96 50 95 67 - 06 96 16 0696

www.sophrologues.org/elisabethcharles

Mail : elisabethcharles972@gmail.com

Propos recueillis par Joël Sandot