

SOPHROLOGUE

Description du métier :

Le sophrologue est un professionnel de l'accompagnement qui conçoit et met en œuvre des protocoles d'intervention sophrologique à destination d'individuels, de groupes ou de structures, dans une démarche préventive, éducative ou de soutien.

Il intervient notamment dans les domaines de la gestion du stress, de la régulation émotionnelle, de la préparation mentale, de l'amélioration du bien-être, de l'accompagnement aux changements de vie ou de situations spécifiques (maladie, handicap, contexte professionnel, préparation à un événement).

Son activité repose sur :

- L'analyse d'une demande et la qualification d'un besoin d'accompagnement,
- La conception d'un protocole structuré comportant des objectifs opérationnels,
- La conduite et l'adaptation de séances de sophrologie,
- L'évaluation des effets et l'ajustement du dispositif,
- La gestion et le développement d'une activité professionnelle exercée en cabinet, en structure ou en intervention externe.

Le sophrologue exerce en profession indépendante ou en collaboration avec des structures sanitaires, médico-sociales, éducatives ou professionnelles. Il agit dans le respect du cadre déontologique, des limites de son champ d'intervention et des règles relatives à la confidentialité et à la protection des données.

La certification atteste de la capacité du titulaire à mobiliser des compétences d'analyse, de conception, de conduite et d'évaluation d'un accompagnement sophrologique structuré et sécurisé.

Prérequis d'accès à la certification

La certification s'adresse à des candidats souhaitant exercer une activité professionnelle de sophrologue.

Prérequis recommandés :

- Certification de niveau 5 minimum ou expérience professionnelle significative (2 à 3 ans) dans les domaines de l'accompagnement, de la relation d'aide, du soin, du social, de l'éducation ou des ressources humaines ;
- Aptitude à la communication écrite et orale ;
- Capacité à formaliser un raisonnement structuré et à produire des écrits professionnels.

Une attention particulière est portée à la maturité professionnelle et à la posture éthique du candidat.

Modalités d'évaluation :

Bloc 1 : Analyser une demande et concevoir un protocole d'accompagnement sophrologique

- Mise en situation de pratique professionnelle reconstituée
- Dossier professionnel écrit
- Soutenance orale individuelle devant jury professionnel

Bloc 2 : Préparer, conduire et adapter des séances de sophrologie

- Mise en situation professionnelle simulée
- Dossier de retour d'expérience présent dans le dossier professionnel sur les séances conduites
- Soutenance technique devant jury professionnel

Bloc 3 : Évaluer l'accompagnement et développer son activité professionnelle

- Présentation d'un dossier professionnel
- Entretien technique avec jury professionnel

Prise en compte du handicap et accessibilité

La certification intègre un dispositif d'accessibilité conformément aux principes d'égalité d'accès à la formation et à la certification.

Les besoins spécifiques des candidats en situation de handicap sont identifiés dès l'inscription.

Des adaptations peuvent être mises en œuvre :

- Aménagement des temps d'épreuve,
- Adaptation des supports (police, format numérique, accessibilité visuelle),
- Possibilité d'aménagement organisationnel,
- Recours à un tiers temps ou à des outils compensatoires.

Un référent handicap assure la coordination entre le candidat, l'équipe pédagogique et le jury.

Les situations professionnelles présentées dans les évaluations intègrent également la capacité du candidat à adapter ses pratiques à des bénéficiaires en situation de handicap, dans une logique d'accessibilité, d'inclusion et de sécurisation.

Bloc 1 – Analyser une demande et concevoir un protocole d'accompagnement sophrologique

Referentiel d'activités	Référentiel de compétences	Modalités d'évaluation	Critères d'évaluation
A1. Qualification de la demande d'accompagnement : Le sophrologue analyse la demande d'un bénéficiaire ou d'un commanditaire en conduisant un entretien de recueil, identifie le contexte, les besoins exprimés et les limites de son champ d'intervention afin de déterminer la pertinence d'un accompagnement sophrologique.	C1. Analyser la demande d'un bénéficiaire ou d'un commanditaire, en conduisant un entretien de recueil, en identifiant le contexte, les besoins, les attentes, les limites d'intervention du sophrologue et les situations nécessitant une orientation, de manière à déterminer la pertinence d'un accompagnement sophrologique.	Type d'épreuve : Mise en situation professionnelle issu du dossier d'expérience à partir de situations contextualisées, suivie d'une soutenance orale individuelle devant un jury professionnel. Le candidat remet un dossier professionnel présentant plusieurs situations d'analyse de demande et de conception de protocoles d'accompagnement sophrologique. Le jury évalue, lors de l'entretien, la capacité du candidat à qualifier la demande, définir un cadre d'intervention sécurisé et contractualisé, concevoir un protocole structuré et expliciter le processus d'évaluation associé. Objectifs : Évaluer la capacité du candidat à analyser une demande	CR1. La fiche de recueil distingue explicitement le motif de la demande, le contexte d'intervention, le public concerné, les objectifs recherchés et les contraintes repérées. CR2. Les limites d'intervention, points de vigilance, besoins éventuels d'orientation vers un autre professionnel sont identifiés et tracés.
	C2 Formaliser une analyse structurée d'accompagnement sophrologique, en structurant les éléments recueillis lors de l'entretien, en hiérarchisant les besoins, en identifiant les priorités d'intervention, les facteurs de vigilance et les ressources mobilisables, de manière à établir une base opérationnelle et sécurisée pour la conception d'un protocole adapté au bénéficiaire ou au commanditaire.		CR3. L'analyse formalisée hiérarchise les besoins identifiés, distingue les priorités d'intervention, les facteurs de vigilance et les ressources mobilisables, et explicite les liens entre ces éléments et les objectifs retenus. CR4. Le document d'analyse formalisée présente de manière structurée les axes d'intervention retenus et fait l'objet d'une validation formalisée par le bénéficiaire ou le commanditaire comme base de conception du protocole.

A2. Définition des objectifs et du cadre d'intervention : Le sophrologue définit les objectifs opérationnels, précise les modalités de réalisation et formalise le cadre déontologique et organisationnel de l'intervention afin de sécuriser l'engagement des parties.	C3. Définir le cadre d'intervention sophrologique en traduisant la demande en objectifs opérationnels, en précisant le périmètre, les conditions de réalisation, les adaptations liées aux situations de handicap, les modalités présentes ou distancielles et les règles de confidentialité, afin de sécuriser l'engagement dans l'accompagnement.	d'accompagnement sophrologique, à structurer une analyse formalisée des besoins, à définir un cadre d'intervention adapté et contractualisé, à concevoir un protocole cohérent et sécurisé, et à formaliser des indicateurs d'évaluation permettant d'objectiver les évolutions attendues. Livrable : Dossier professionnel comprenant : l'analyse structurée de la demande et du contexte d'intervention ; la formalisation des besoins et la hiérarchisation des priorités ; la définition d'objectifs opérationnels et du cadre contractuel ; la conception détaillée du protocole d'accompagnement (progression des séances, techniques mobilisées, modalités de suivi) ; l'identification des mesures de prévention santé-sécurité et des adaptations liées à l'accessibilité ; la formalisation des indicateurs qualitatifs et quantitatifs permettant le suivi et l'évaluation de l'accompagnement.	CR5. Les objectifs formulés sont opérationnels, observables et assortis d'un horizon temporel ou d'étapes de progression. CR6. Les adaptations prévues tiennent compte du profil du public, de l'accessibilité, de la conception universelle et, le cas échéant, des contraintes d'une réalisation à distance.
	C4 Contractualiser le cadre d'intervention sophrologique, en formalisant par écrit les responsabilités respectives, les règles déontologiques et de confidentialité, ainsi que les modalités d'adaptation aux situations de handicap et d'accessibilité, afin de sécuriser juridiquement et professionnellement l'engagement des parties et de garantir une intervention adaptée aux besoins spécifiques des bénéficiaires.		CR7. Le devis, contrat ou proposition d'intervention précise l'objet de la prestation, les responsabilités respectives, les modalités financières et les conditions d'exécution. CR8. Le cadre d'intervention et contractuel précise les règles déontologiques, de confidentialité, de consentement et de protection des données utiles à l'accompagnement.
A3. Conception d'un protocole d'accompagnement contractualisé Le sophrologue conçoit un protocole structuré intégrant une progression de séances, des techniques adaptées et des modalités de suivi, en cohérence avec les objectifs définis.	C5. Concevoir un protocole d'accompagnement sophrologique individuel ou collectif, en déployant la progression des séances, les techniques mobilisées, les modalités de suivi, les mesures de prévention santé-sécurité et les conditions contractuelles, afin de proposer une intervention structurée, sécurisée et adaptée aux objectifs définis avec le bénéficiaire ou le commanditaire.		CR9. Le protocole décrit la progression des séances : nombre, fréquence, durée, objectifs intermédiaires, techniques prévues et modalités de suivi. CR10. Les mesures de prévention et de sécurisation sont explicitées : installation de l'espace, vigilance sur les observations des signaux d'inconfort ou de difficulté nécessitant un ajustement ou une pause
	C6. Expliciter le processus d'évaluation du protocole d'accompagnement sophrologique, en s'appuyant sur une base d'observations critériées et sur des indicateurs qualitatifs et quantitatifs préétablis en amont, afin de permettre au		CR11. Le protocole formalise un processus d'évaluation précisant : les modalités de recueil des observations, les indicateurs qualitatifs et quantitatifs définis en amont, les moments

	bénéficiaire ou au commanditaire d'objectiver les évolutions constatées et de vérifier l'atteinte des objectifs fixés.		d'évaluation prévus et les supports utilisés pour consigner les données. CR12. Le dossier précise les modalités de restitution des résultats en indiquant : les données présentées au bénéficiaire ou au commanditaire, les indicateurs mobilisés pour apprécier les évolutions et la manière dont l'atteinte des objectifs est vérifiée à partir d'éléments factuels consignés.
--	---	--	--

Bloc 2 – Préparer, conduire et adapter des séances de sophrologie

Référentiel d'activités	Référentiel de compétences	Modalités d'évaluation	Critères d'évaluation
A4. Préparation et sécurisation de la séance Le sophrologue prépare les conditions matérielles, relationnelles et organisationnelles de la séance en adaptant l'environnement et les supports aux besoins du public.	C7. Préparer les conditions matérielles, relationnelles et organisationnelles d'une séance de sophrologie, en aménageant un cadre accessible, sécurisant et compatible avec les objectifs visés, afin de permettre une pratique adaptée au bénéficiaire ou au groupe.	Type d'épreuve : Mise en situation professionnelle simulée à partir d'un cas issu du dossier de retour d'expérience du candidat, suivie d'une soutenance technique devant un jury professionnel. Le candidat remet un dossier présentant trois à quatre conduites de protocoles sophrologiques comportant chacun entre cinq et dix séances. Le jury sélectionne une situation parmi celles présentées et évalue, lors de l'entretien, la capacité du candidat à conduire une séance avec les ajustements réalisés et l'analyse professionnelle de la séance. Objectifs : Évaluer la capacité à préparer, conduire et adapter une séance de sophrologie en garantissant sécurité, accessibilité et respect du cadre professionnel. Exposer son retour d'expérience en démontrant ses capacités à la conduite de la sophrologie dans un champ professionnel varié	CR13. L'espace, le matériel et l'organisation de la séance sont installés avant l'accueil et correspondent au public, au format de séance et aux besoins d'accessibilité identifiés. CR14. Les choix organisationnels et matériels garantissent la sécurisation des conditions de séance y compris celles se déroulant en distanciel et prévoient un usage raisonné des ressources (supports, outils numériques, déplacements, consommables).
	C8. Formaliser la préparation de la séance, en définissant les objectifs opérationnels, les techniques retenues, les modalités d'adaptation et les critères d'observation, afin d'assurer la cohérence entre le programme d'accompagnement et le déroulement effectif de la séance.		CR15. La fiche de séance précise l'objectif opérationnel, les techniques retenues, leur enchaînement, les modalités d'adaptation prévues et les critères d'observation associés. CR16. La préparation établit le lien explicite entre l'objectif de séance, le protocole global d'accompagnement et les indicateurs de suivi définis.
A5. Guidance de la pratique sophrologique Le sophrologue conduit la séance en présentant le cadre, en guidant les techniques retenues et en régulant les interactions afin de favoriser l'engagement et la progression vers les objectifs fixés.	C9. Conduire une séance de sophrologie en présentant le cadre, en donnant des consignes claires, en guidant les techniques retenues et en favorisant l'engagement du bénéficiaire ou du groupe, afin de permettre la réalisation sécurisée des exercices et l'atteinte de l'objectif de séance.	Livrable : Dossier de retour d'expérience décrivant 3 à 4 conduites de protocoles sophrologiques comportant chacun entre 5 et 10 séances préparation et de suivi comprenant fiche de séance, objectifs, choix techniques, observations,	CR17. L'introduction de séance précise l'objectif, le déroulement, les règles de participation et les consignes utiles à la compréhension immédiate de la pratique. CR18. La guidance est progressive et adaptée : vocabulaire compréhensible, rythme maîtrisé, transitions explicites et respect du temps des exercices.
	C10. Adapter la communication et la posture professionnelle, en tenant compte des réactions observées, du niveau d'engagement et des besoins spécifiques des participants, afin de maintenir la dynamique de groupe ou la relation individuelle et de favoriser l'appropriation des techniques.		CR19. Les ajustements de communication et de posture sont directement reliés à des observations explicites réalisées en séance et se traduisent par des modifications concrètes des consignes, du rythme ou des modalités d'interaction. CR20. La posture professionnelle maintient un cadre sécurisant : écoute active, neutralité

		ajustements réalisés et bilan synthétique.	bienveillante, respect du rythme des personnes et régulation des interactions.
A6. Adaptation en temps réel du déroulement d'une séance Le sophrologue observe les comportements des participants et ajuste les consignes, le rythme ou les modalités d'intervention afin de maintenir la cohérence pédagogique et la sécurité de la séance.	C11. Ajuster le déroulement d'une séance de sophrologie y compris lorsqu'elle se déroule en distanciel en observant les réactions, en adaptant les consignes, variantes, rythmes et supports aux besoins repérés, afin de maintenir la pertinence, la sécurité et l'accessibilité de l'accompagnement.		CR21. Les observations réalisées en cours de séance portent sur des éléments explicites : participation, compréhension, posture, respiration, signes d'inconfort, manifestations observables nécessitant un ajustement. CR22. Les ajustements effectués sont traçables et directement reliés aux observations : modification d'intensité, changement de variante, adaptation au handicap, individualisation d'une consigne ou réorganisation du groupe.
	C12. Conduire un temps d'expression post-séance, en recueillant les ressentis et en reformulant les éléments significatifs observés, afin d'identifier les points d'appui et les ajustements immédiats à intégrer lors de la séance suivante.		CR23. Le temps d'expression post-séance permet un recueil structuré des ressentis et observations des participants, et donne lieu à une consignation écrite des éléments significatifs dans le dossier de suivi. CR24. Les éléments recueillis sont analysés et traduits en ajustements identifiables pour la séance suivante ou la poursuite du protocole, avec une trace explicite des décisions prises.

Bloc 3 – Évaluer l’accompagnement sophrologique, gérer et pérenniser l’activité professionnelle

Référentiel d’activités	Référentiel de compétences	Modalités devaluation	Critères d’évaluation
A7. Évaluation des effets de de sa pratique professionnelle et en prévoir des ajustements de la pratique Le sophrologue analyse les retours des bénéficiaires, les observations consignées et les indicateurs issus de plusieurs accompagnements afin d’identifier les effets de son intervention et d’adapter sa pratique.	C13. Analyser les effets de sa pratique à partir d’un ensemble d’accompagnements réalisés, en croisant les retours des bénéficiaires, les observations consignées et les indicateurs de suivi de manière à réaliser des ajustements et prévoir des évolutions pour renforcer la qualité et la pertinence de l’intervention sophrologique.	Type d’épreuve : Présentation d’un dossier professionnel de retour d’expérience et de pilotage d’activité devant un jury professionnel. Le jury prend connaissance du dossier et évalue, à partir d’un entretien technique avec le candidat, sa capacité à analyser sa pratique, à en tirer des enseignements transférables et à structurer le développement pérenne de son activité. Objectifs : Démontrer sa capacité à analyser avec discernement sa pratique professionnelle à partir des accompagnements réalisés, à identifier les points d’efficacité, les limites rencontrées et les axes d’amélioration, à expliciter l’évolution de son positionnement professionnel (publics, orientations, spécialisations) et à présenter un plan d’action structuré garantissant la conformité, la viabilité et la pérennité de son activité de sophrologue.	CR25. Le bilan professionnel présente une analyse structurée portant sur plusieurs accompagnements, en reliant les retours des bénéficiaires, les observations consignées et les indicateurs suivis, afin d’identifier des tendances, points d’efficacité et axes d’évolution de la pratique. CR26 Les décisions ou ajustements formulés à l’issue de cette analyse (évolution méthodologique, adaptation des protocoles, réorientation de certains accompagnements ou modification du positionnement professionnel) sont justifiés à partir d’éléments factuels et formalisés dans le dossier professionnel.
	C14. Analyser sa pratique professionnelle à partir des accompagnements réalisés, en identifiant les points d’efficacité, les limites rencontrées et les axes d’amélioration, afin de faire évoluer ses interventions et de renforcer son positionnement de sophrologue.	Livrable : Dossier professionnel comprenant : un bilan structuré de retour d’expérience portant sur plusieurs accompagnements réalisés ; l’identification des pratiques transférables et des axes d’évolution professionnelle ; la formalisation du positionnement professionnel (publics cibles, orientations, spécialisation éventuelle) ; un plan d’action de développement de l’activité sur au moins	CR27. Le retour d’expérience identifie de manière structurée les points d’efficacité, les limites rencontrées et les écarts éventuels entre objectifs prévus et résultats observés. CR28. Les axes d’amélioration ou d’évolution professionnelle sont explicités et reliés à des actions concrètes envisagées (formation complémentaire, adaptation méthodologique, ajustement du positionnement).
A8. Développement et promotion de l’offre de services Le sophrologue formalise et présente une offre de services adaptée aux publics visés en veillant à la conformité des informations diffusées et à la cohérence de son positionnement.	C15. Développer une offre de services (salarié ou indépendant) de sophrologie en définissant ses publics cibles, en structurant sa communication et en présentant ses prestations avec un vocabulaire exact, afin de rendre son activité lisible sans communication trompeuse.		CR29. Les supports de communication présentent l’offre de manière exacte : intitulé de l’activité, publics visés, modalités d’intervention, tarifs ou mode de chiffrage, cadre et limites de la prestation. CR30. Les mentions relatives aux enregistrements officiels, aux financements mobilisables ou aux niveaux de qualification sont exactes, vérifiables et conformes aux textes en vigueur.

	C16. Élaborer une stratégie de positionnement professionnel (salarié ou indépendant), en analysant son environnement concurrentiel, en identifiant ses axes de différenciation et en choisissant des canaux de communication adaptés, afin de développer une activité cohérente et durable.	trois années ; un budget prévisionnel simplifié ; une stratégie de communication conforme au cadre réglementaire ; les principaux documents attestant de la conformité administrative et déontologique de l'exercice.	CR31. La stratégie de positionnement repose sur une analyse explicite de l'environnement professionnel identifiant les publics visés, l'offre existante et les besoins repérés, ainsi que les éléments de différenciation retenus. CR32. Le déploiement professionnel précise des actions planifiées, des canaux de communication mobilisés, un calendrier de mise en œuvre et des indicateurs permettant d'évaluer l'efficacité de la stratégie.
A9. Gestion, conformité et amélioration continue de l'activité e sophrologue assure la gestion administrative et économique de son activité et actualise ses pratiques en fonction des évolutions réglementaires, numériques et professionnelles.	C17. Gérer l'activité de sophrologue en assurant l'organisation administrative, économique et qualitative de la prestation, en choisissant un cadre d'exercice adapté, en produisant les documents réglementaires et en mettant en œuvre une veille professionnelle, afin de sécuriser et pérenniser son activité.		CR33. Les documents de gestion sont conformes et exploitables : devis, contrat, facture, suivi des encaissements, conservation des preuves d'information et de consentement. CR34. Le pilotage économique de l'activité repose sur des données objectivées : charges, seuil de rentabilité, volume d'activité, indicateurs commerciaux et plan d'action.
	C18. Mettre en œuvre une démarche d'amélioration continue, en assurant une veille réglementaire, professionnelle et sectorielle, en actualisant ses pratiques et en intégrant les évolutions liées au handicap, au numérique et à la santé-sécurité, afin d'adapter son activité aux transformations du métier et aux attentes du marché.		CR35. Une veille professionnelle et réglementaire est formalisée dans un support identifiable mentionnant les sources et ressources consultées et les mises à jour effectuées. CR36. Les évolutions identifiées (réglementation, handicap, numérique, santé-sécurité, usages responsables des ressources) sont analysées et sont traduites en adaptations concrètes formalisées au travers de documents ou de modalités d'intervention et au travers d'un Plan d'Amélioration Continu (PAM).