

« Pourquoi la sophrologie ? La sophrologie est une approche douce, qui ne guérit pas et ne substitue pas aux médicaments, mais qui aide à gérer le stress, à mieux dormir ou lutter contre les phobies », énumère la praticienne de Beaucamps. « On accompagne nos patients de manière très pratique pour réduire leurs angoisses en leur donnant des outils, notamment respiratoires, pour combattre leurs angoisses », ajoute Julie Guerret, installée depuis trois ans au centre de Sainghin.

Agoraphobe, tétanisé à l'idée de prendre l'avion, ou paniqué à l'approche d'un examen ? Tour-

nable « l'effet de mode », boosté par le boom des reconversions professionnelles. « Mes confrères sont beaucoup beaucoup plus nombreux qu'avant, et moi qui suis formateur, ce n'est pas fini », projette-t-il.

### COMMENT DEVIENT-ON SOPHROLOGUE ?

À l'origine, et comme souvent, quand quelque chose débarque en France, tout se passait à Paris. La capitale française accueille d'ailleurs l'institut le plus réputé, ou du moins le plus connu, qui propose une formation unique de 304 heures à accomplir sur une période allant

En consultation, Marc Dallenne propose des exercices respiratoires.

de six mois à deux ans. C'est celui qu'a choisi Marie-Émilie Courtois.

Dans la métropole, deux instituts, ou écoles, se tirent la bourre. « N'importe qui peut devenir sophrologue en quelques semaines, il faut quand même se méfier », alerte Lucie Faucomprez, psychologue à La Bassée. Pour ça, « le mieux reste encore de faire marcher son réseau et le bouche-à-oreille », conseille Marc Dallenne. ■

## « C'est plus facile d'aller chez le sophrologue que le psy »

Au fait, ils en pensent quoi, les professionnels de santé, de la sophrologie ? « J'ai des médecins qui m'envoient des patients », soutient par exemple Marc Dallenne, installé à Wavrin. Et il n'est pas le seul. La plupart des sophrologues viennent en aide à des personnes que le psychologue ou le médecin de famille ne peuvent aider. « Il y a de la complémentarité », juge Céline Delattre, psychologue de

Sainghin qui envoie de nombreux enfants chez le « sophro ». Il y a des personnes qui ont du mal à se livrer, ou pour qui le stress ou l'angoisse ne résultent pas d'un traumatisme à partir duquel travailler. »

### EFFICACE CONTRE LES ANGOISSES

Sa consœur loossoise, Farah Chérif, est du même avis. « Les techniques de respiration sont intéres-

santes. Notamment pour les patients qui refusent les traitements. C'est aussi un bon moyen de lutter contre les angoisses liées à un cancer ou une chirurgie à l'hôpital, par exemple. »

Enfin, « c'est plus facile d'aller chez le sophrologue que le psychologue », a remarqué, à force de témoignages, Céline Delattre. Un constat partagé par les premiers cités. ■



Marie-Émilie Courtois exerce à Beaucamps depuis quelques semaines.

### UNE SÉANCE DÉCOUVERTE À ENGLOS CE SOIR

Toujours pas convaincu(e) ? Le mieux est encore de tester...

Juliette Vanoverschelde, sophrologue à Radinghem, anime une séance et une rencontre gratuites, sur inscription, à la médiathèque d'Englos, ce vendredi. Vous y découvrirez la sophrologie Caycédienne, du nom de son créateur, à partir de 19 h.