

Conduire un groupe en sophrologie

Principes généraux

a- Présentations

- Présentations de l'animateur

- . Présentation personnelle
- . Présentation des lieux et du cadre s'il le faut (toilettes, ...)
- . Présentation de l'objectif de la séance

- Présentation des participants

Il s'agit d'une phase délicate, voire redoutée par les personnes sujettes à une anxiété sociale. Cette présentation peut se faire :

- . A la 1^{ère} ou à la 2^e séance
- . Par l'animateur ou par les participants eux-mêmes
- . Juste donner son prénom au moment d'une prise de parole
- . Plus précis : avec son prénom, préciser son objectif, pourquoi on est là
- . Avec un mot qui décrit l'humeur du moment (couleur, émotion, musique, ...)

Ordre :

- . Dans le désordre au gré de chacun
- . En utilisant une pelote de laine. Ou en se lançant un ballon.
- . Dans le sens des aiguilles d'une montre,
- . En répétant les 2 ou 3 prénoms précédents, ...

- Présentation de la séance

- . La séance commence à l'heure. En cas de retard, s'insérer le plus discrètement possible au groupe.
- . Eteindre les portables.
- . Description de la séance et du timing estimé.
- . Toujours préciser qu'il est important de respecter ses limites et de ne jamais se forcer en cas de difficultés.
- . Description éventuelle des inconforts possibles et de leur gestion.

b- Consignes concernant les échanges entre les participants

. Définir les règles de la confidentialité et du secret : tout ce qui est dit au sein du groupe reste entre nous.

. Préciser que l'animateur est lié par le secret professionnel, que nous ne sommes pas psychologue et qu'à aucun moment nous ne jugerons ni nous n'étudierons les propos.

- Il ne faut parler que de soi et de ses ressentis. L'animateur repère dans le discours toute forme de jugement personnel.

- Il convient ainsi de ne pas parler sur l'autre ou surtout de lui donner des conseils : la sophrologie se pratique sans jugement, ni sur les autres, ni sur soi, par exemple en se comparant aux autres.

- Ne pas hésiter à questionner en cas d'incompréhension.

- Exprimer si besoin son désaccord, et expliquer qu'il est possible d'avoir un échange privé, à la fin de la séance et en-dehors du groupe.

c- Déroulé de la séance

Chaque séance se déroule ainsi :

- Un temps d'accueil

Sentir l'ambiance, pressentir les besoins ; laisser s'exprimer éventuellement les demandes.

- Un temps d'explications

Sur ce qui va être fait, présentation des différentes consignes.

- Un ou plusieurs temps de pratiques

Veiller à alterner des pratiques debout, assis, couché ; des pratiques sérieuses peuvent alterner avec des pratiques plus ludiques ; des pratiques individuelles et en binômes.

- Un ou plusieurs temps de phénodescription

Soit entre chaque pratique si on a le temps et que l'on souhaite favoriser les échanges dans le groupe ; soit un seul échange à la fin.

Il est utile, notamment dans les grands groupes, de proposer la phénodescription écrite.

Chaque feed-back se déroule de la façon suivante :

- . *Description de ce qui a été vécu,*
- . *Eventuellement ensuite ce que l'on pense de l'exercice,*
- . *Rapport possible avec la vie quotidienne*
- . *Intérêt attendu de l'entraînement à domicile.*

Il est important de bien expliquer ce déroulé, car les participants ont tendance à commencer par discuter autour de l'exercice avant de présenter leur vécu, et alors tout le groupe part dans « le mental ».

NB : pour respecter le principe de réalité objective, il est important quand un groupe ramène trop de vécus positifs, de demander si quelqu'un a vécu l'expérience différemment. Et inversement quand le groupe ramène trop de vécus difficiles. Cela permet aussi que personne ne se sente exclu.

- Un temps de conclusion

Synthèse de ce qui a été fait,

Ressenti de l'animateur lui-même.

Projection vers l'avenir : le retour dans sa vie, l'intégration de ce qui a été vécu, les entraînements, la prochaine rencontre.

Brève pause d'intégration vis-à-vis de la séance complète