

Sophrologue

RNCP34546 · RNCP · Publiée

L'essentiel

Niveau de qualification	Niveau 5
Code(s) NSF	330p
Formacode(s)	43444
Code(s) ROME	K1103
Type d'enregistrement	Enregistrement sur demande
Date d'enregistrement	30/03/2020
Date d'échéance	30/03/2023

Certificateur(s)

INSTITUT DE FORMATION A LA SOPHROLOGIE · SIRET : 44818955500031

Résumé de la certification

OBJECTIFS ET CONTEXTE

Le sophrologue est un professionnel du développement personnel et du bien-être. Il utilise la sophrologie comme méthode afin d'accompagner les personnes souhaitant développer leur potentiel et retrouver un état de bien-être physique, mental et émotionnel.

Le contexte économique et social

La crise économique a amplifié une vague de licenciement sans précédent dans beaucoup de secteurs et de nombreuses personnes se trouvent à présent dans la nécessité de retrouver une activité professionnelle. Par ailleurs, la France connaît depuis quelques années une hausse du nombre de départs en retraite qui font que les pensions de retraite sont de plus en plus à la baisse. Alors que l'espérance de vie en bonne santé s'allonge pour les seniors, il devient nécessaire pour eux de trouver un complément de revenus. Ces deux facteurs associés amplifient l'insécurité financière et sociale des actifs, mais aussi celui des "inactifs" qui voient leur stress augmenter.

Dans ce contexte, le développement des activités du bien-être ne cesse de s'accroître. On observe également que les seniors bénéficiant de moyens financiers élevés souhaitent rester en bonne santé et donnent ainsi la priorité aux services et produits qui améliorent leur bien-être.

Le marché du bien-être

Porté par le contexte économique et social, le marché du bien-être est un secteur économique fleurissant. Depuis 2015, sa croissance est de 8 à 12 % par an (INSEE) et cela s'explique notamment par le fait que plus des ¾ des Français déclarent éprouver de plus en plus le besoin de se relaxer. On note également que 60 % des Français croient aux bienfaits de la sophrologie pour leur santé (« Les médecines alternatives et complémentaires en France », Statista, décembre 2018). Par ailleurs, les obligations légales des employeurs dans la prévention de la pénibilité au travail et des risques psychosociaux se sont renforcées (article L. 4121-1 du code du travail). Ces dernières obligations font que, maintenant, le bien-être des salariés est un élément essentiel pour les entreprises, puisqu'il contribue à leur développement économique. À noter que plus d'un Français sur deux souhaite avoir des conseils de spécialistes du bien-être professionnel sur leur lieu de travail et avoir des formations ou des services leur permettant de mieux-gérer leur stress et leur relation aux autres (« Le bien-être, une recherche quotidienne », Ipsos - Les trophées du bien-être, septembre 2015).

La certification de sophrologue permet donc d'apporter une réponse :

- Au marché du bien-être et particulièrement celui de la sophrologie, qui nécessite de disposer de professionnels compétents ;
- Au public qui souhaite faire appel à des professionnels qualifiés ;

- Aux entreprises qui souhaitent s'appuyer sur des professionnels compétents sur la prise en charge des risques psychosociaux engendrés par le stress.

ACTIVITÉS VISÉES

Les activités qui caractérisent le métier de sophrologue sont :

Bloc n°1 - Définition de l'objectif, du cadre de l'accompagnement sophrologique et l'élaboration d'un programme d'accompagnement sophrologique personnalisé :

- A.1.1 : Définition de l'objectif de l'accompagnement sophrologique ;
- A.1.2 : Définition du contrat encadrant l'accompagnement sophrologique ;
- A.1.3 : Conception d'un programme d'accompagnement sophrologique personnalisé à chaque client.

Bloc n°2 - Animation de séances de sophrologie et l'adaptation du programme d'accompagnement sophrologique personnalisé :

- A.2.1 : Animation des exercices de sophrologie ;
- A.2.2 : Définition personnalisée d'un programme d'entraînement sophrologique personnel ;
- A.2.3 : Adaptation du programme d'accompagnement sophrologique à l'évolution du client.

Bloc n°3 - Création, gestion et développement d'une activité professionnelle de sophrologue :

- A.3.1 : Création d'une activité professionnelle de sophrologue ;
- A.3.2 : Gestion administrative et financière d'une activité professionnelle de sophrologue ;
- A.3.3 : Gestion et développement commercial d'une activité professionnelle de sophrologue ;
- A.3.4 : Actualisation des savoirs et savoir-faire essentiels à l'activité professionnelle de sophrologue.

COMPÉTENCES ATTESTÉES

Bloc n°1 - Définition de l'objectif, du cadre de l'accompagnement sophrologique et élaboration d'un programme d'accompagnement sophrologique personnalisé :

C1.1 : Analyser la demande du client dans le but de valider sa conformité avec le champ de compétence de la sophrologie et du sophrologue.

C1.2 : Mener un entretien spécifique et structuré de manière à collecter les informations nécessaires à la construction du programme d'accompagnement sophrologique personnalisé.

C1.3 : Définir un objectif d'accompagnement sophrologique en vue d'explicitier sa finalité au client et renforcer son implication.

C1.4 : Établir un contrat d'accompagnement sophrologique afin de définir le cadre des séances et obtenir l'adhésion du client à cet accompagnement.

C1.5 : Concevoir un programme d'accompagnement sophrologique adapté aux besoins et capacités du client afin d'assurer une progression personnalisée du client vers son objectif.

Bloc n°2 - Animation de séances de sophrologie et adaptation du programme d'accompagnement sophrologique personnalisé :

C2.1 : Présenter au client les différents types d'exercices de sophrologie (relaxation dynamique et sophronisation) proposés durant la séance, leurs intentions et leurs consignes, adaptées à ses capacités, afin qu'il comprenne les améliorations apportées par chacun d'eux.

C2.2 : Animer des exercices de sophrologie (relaxation dynamique et sophronisation) pour favoriser le relâchement physique et mental du client et lui faire percevoir des ressentis positifs.

C2.3 : Collecter de façon neutre et factuelle l'expression des ressentis du client après la réalisation des exercices de sophrologie, de manière à favoriser ses prises de conscience et à évaluer l'impact des exercices de sophrologie sur lui.

C2.4 : Déterminer les exercices de sophrologie et leurs conditions de réalisation, que le client peut refaire seul chez lui jusqu'à la prochaine séance, dans le but de consolider les bienfaits de la séance et développer son autonomie dans la pratique de ces exercices.

C2.5 : Adapter le programme d'accompagnement sophrologique (intentions de séances et consignes des exercices de sophrologie) afin qu'il corresponde en permanence aux résultats attendus par le client et à ses capacités.

Bloc n°3 - Création, gestion et développement d'une activité professionnelle de sophrologue :

C3.1 : Créer son activité professionnelle pour exercer le métier de sophrologue en respectant la législation en vigueur et en réalisant l'ensemble des études et démarches nécessaires.

C3.2 : Superviser et suivre la gestion administrative et financière de son activité en élaborant les prévisions de produits, de charges et d'investissement pour garantir la stabilité financière de son cabinet.

C3.3 : Analyser l'environnement, la concurrence et définir une stratégie commerciale en développant des produits et services attractifs, avec des méthodes de communication appropriés (plaquette commerciale, site Internet, e-mailing,

etc.) afin d'attirer la clientèle et la fidéliser.

C.3.4 : Réaliser une veille documentaire et participer aux différentes manifestations de la profession pour actualiser les savoirs et les savoir-faire du métier de sophrologue et s'adapter aux évolutions du marché.

Blocs de compétences

RNCP34546BC01 — Définition de l'objectif, du cadre de l'accompagnement sophrologique et élaboration d'un programme d'accompagnement sophrologique personnalisé.

LISTE DE COMPÉTENCES

C.1.1 Analyser la demande du client dans le but de valider sa conformité avec le champ de compétence de la sophrologie et du sophrologue.

C.1.2 Mener un entretien spécifique et structuré de manière à collecter les informations nécessaires à la construction du programme d'accompagnement sophrologique personnalisé.

C.1.3 Définir un objectif d'accompagnement sophrologique en vue d'explicitier sa finalité au client et renforcer son implication.

C.1.4 Établir un contrat d'accompagnement sophrologique afin de définir le cadre des séances et obtenir l'adhésion du client à cet accompagnement.

C.1.5 Concevoir un programme d'accompagnement sophrologique adapté aux besoins et capacités du client afin d'assurer une progression personnalisée du client vers son objectif.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

M.1.1 Mise en situation professionnelle reconstituée. Dans le cadre d'un jeu de rôle avec un membre du jury, le candidat réalise un entretien avec un client portant sur la définition de son objectif et du cadre de l'accompagnement sophrologique pouvant être proposé selon sa demande.

M.1.2 Mise en situation professionnelle réelle (hors établissement). Le candidat réalise deux accompagnements sophrologiques avec deux personnes volontaires. A l'issue de ces accompagnements, le candidat :

- Rédige un argumentaire exposant la conception des deux programmes d'accompagnement sophrologique personnalisés.
- Soutient oralement son argumentaire devant le jury en motivant ses choix concernant l'élaboration des parcours d'accompagnements sophrologiques qu'il a conçus.

RNCP34546BC02 — Animation de séances de sophrologie et adaptation du programme d'accompagnement sophrologique personnalisé.

LISTE DE COMPÉTENCES

C.2.1 Présenter au client les différents types d'exercices de sophrologie (relaxation dynamique et sophronisation) proposés durant la séance, leurs intentions et leurs consignes, adaptées à ses capacités, afin qu'il comprenne les améliorations apportées par chacun d'eux.

C.2.2 Animer des exercices de sophrologie (relaxation dynamique et sophronisation) pour favoriser le relâchement physique et mental du client et lui faire percevoir des ressentis positifs.

C.2.3 Collecter de façon neutre et factuelle l'expression des ressentis du client après la réalisation des exercices de sophrologie, de manière à favoriser ses prises de conscience et à évaluer l'impact des exercices de sophrologie sur lui.

C.2.4 Déterminer les exercices de sophrologie et leurs conditions de réalisation, que le client peut refaire seul chez lui jusqu'à la prochaine séance, dans le but de consolider les bienfaits de la séance et développer son autonomie dans la pratique de ces exercices.

C.2.5 Adapter le programme d'accompagnement sophrologique (intentions de séances et consignes des exercices de sophrologie) afin qu'il corresponde en permanence aux résultats attendus par le client et à ses capacités.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

M.2.1 Mise en situation professionnelle reconstituée. Dans le cadre d'un jeu de rôle avec un membre du jury, le candidat anime un exercice de sophrologie à un client :

- En lui exposant l'intention et les consignes de l'exercice ;
- En le guidant dans la réalisation des consignes ;
- En collectant l'expression de ses ressentis après la réalisation de l'exercice de sophrologie.

M.2.2 Dans le cadre d'une étude de cas, le candidat rédige un programme personnalisé d'entraînement personnel et argumente ses choix.

M.2.3 Dans le cadre d'une étude de cas, le candidat définit et argumente par écrit les adaptations à réaliser au programme d'accompagnement sophrologique personnalisé.

RNCP34546BC03 — Création, gestion et développement d'une activité professionnelle de sophrologue.

LISTE DE COMPÉTENCES

- C.3.1 Créer son activité professionnelle pour exercer le métier de sophrologue en respectant la législation en vigueur et en réalisant l'ensemble des études et démarches nécessaires.
- C.3.2 Superviser et suivre la gestion administrative et financière de son activité en élaborant les prévisions de produits, de charges et d'investissement pour garantir la stabilité financière de son cabinet.
- C.3.3 Analyser l'environnement, la concurrence et définir une stratégie commerciale en développant des produits et services attractifs, avec des méthodes de communication appropriés (plaquette commerciale, site Internet, e-mailing, etc.) afin d'attirer la clientèle et la fidéliser.
- C.3.4 Réaliser une veille documentaire et participer aux différentes manifestations de la profession pour actualiser les savoirs et les savoir-faire du métier de sophrologue et s'adapter aux évolutions du marché.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- M.3.1 Dans le cadre d'une étude de cas, le candidat rédige une étude de marché.
- M.3.2 Dans le cadre d'une étude de cas, le candidat rédige un bilan prévisionnel d'activité et un plan de trésorerie.
- M.3.3 Dans le cadre d'une étude de cas, le candidat rédige un plan d'actions marketing et de communication.
- M.3.4 Dans le cadre d'une étude de cas, le candidat rédige un plan d'actions permettant l'actualisation des savoirs et savoir-faire.

Secteur d'activité et type d'emploi

SECTEURS D'ACTIVITÉS

Le sophrologue exerce le plus souvent son activité en profession libérale auprès des particuliers, des entreprises, des établissements scolaires et des institutions.

Le sophrologue peut intégrer, comme prestataire et parfois salarié, une équipe pluridisciplinaire médicale ou paramédicale à la demande d'un service hospitalier ou d'une association.

Il intervient dans différents domaines, comme : la prévention des risques psycho-sociaux, la préparation aux examens, la préparation aux entretiens d'embauche, la préservation du sommeil et de la vigilance, la préparation aux compétitions sportives, la lutte contre la conduite d'échec, le développement de la créativité, le renforcement de la mémoire, la gestion de la douleur, etc.

TYPE D'EMPLOIS ACCESSIBLES

Sophrologue

Marché du travail

Indicateurs au niveau des familles professionnelles (FAP) des métiers visés, agrégés au niveau national — France Travail / DARES (open data).

Tension de recrutement (DARES 2024)	Faible (2/5)
Facteurs principaux	Intensité d'embauche, Non-durabilité de l'emploi, Inadéquation géographique
Salaire médian (mensuel)	1 650 €
Familles professionnelles (FAP)	T6X61 — Employés des services divers · tension 2/5 (Faible)
Projets de recrutement (BMO 2026)	10 611
Jugés difficiles à recruter	31 %
Emplois saisonniers	60 %
Familles professionnelles (FAP)	T6X61 — Employés des services divers

Voies d'accès

MODALITÉS D'ACCÈS

Formation initiale, Formation continue, Apprentissage, Contrat de professionnalisation, VAE

PRÉREQUIS À L'ENTRÉE EN FORMATION

Pour intégrer le dispositif de formation, aucun prérequis de niveau académique n'est exigé pour accéder à la certification. Le recrutement d'un candidat se réalise sur la base d'un entretien qui permet de vérifier la cohérence de son projet professionnel avec la finalité de la certification et ses aptitudes naturelles à celles indispensables à la pratique du métier, ainsi qu'à la gestion d'une structure.

Pour suivre une VAE, conformément à l'article R. 335-6 du code de l'éducation, le candidat doit pouvoir justifier d'une année minimum d'expérience comme sophrologue (salarié, non salarié, bénévole, etc.). Il doit également pouvoir justifier de l'animation de cinq cents séances de sophrologie en groupe ou en individuel au minimum.

COMPOSITION DU JURY — FORMATION INITIALE

Le président du jury est un représentant de l'Institut de formation à la sophrologie ou un professionnel de sophrologie parmi les 4 professionnels, désigné par la direction de l'organisme certificateur.

Nombre et profils de personnes composant le jury :

- 4 professionnels extérieurs à l'établissement (sophrologues et formateurs en sophrologie en activité) ;
- 1 représentant de l'Institut de formation à la sophrologie.

Pourcentage de membres extérieurs à l'autorité délivrant la certification dont professionnels qualifiés : 80%.

COMPOSITION DU JURY — FORMATION CONTINUE, APPRENTISSAGE

Le président du jury est un représentant de l'Institut de formation à la sophrologie ou un professionnel de sophrologie parmi les 4 professionnels, désigné par la direction de l'organisme certificateur.

Nombre et profils de personnes composant le jury :

- 4 professionnels extérieurs à l'établissement (sophrologues et formateurs en sophrologie en activité) ;
- 1 représentant de l'Institut de formation à la sophrologie.

Pourcentage de membres extérieurs à l'autorité délivrant la certification dont professionnels qualifiés : 80%.

COMPOSITION DU JURY — CONTRAT DE PROFESSIONNALISATION

Le président du jury est un représentant de l'Institut de formation à la sophrologie ou un professionnel de sophrologie parmi les 4 professionnels, désigné par la direction de l'organisme certificateur.

Nombre et profils de personnes composant le jury :

- 4 professionnels extérieurs à l'établissement (sophrologues et formateurs en sophrologie en activité) ;
- 1 représentant de l'Institut de formation à la sophrologie.

Pourcentage de membres extérieurs à l'autorité délivrant la certification dont professionnels qualifiés : 80%

COMPOSITION DU JURY — VAE

Le président du jury est un professionnel de sophrologie désigné parmi les 4 professionnels, et ce conformément à la loi.

- 4 professionnels extérieurs à l'établissement (sophrologues et formateurs en sophrologie en activité).
- 1 représentant de l'Institut de formation à la sophrologie.

Pourcentage de membres extérieurs à l'autorité délivrant la certification dont professionnels qualifiés : 80%.

Financement en alternance (NPEC)

Niveau de prise en charge d'un contrat d'apprentissage par les OPCO, fixé par France compétences par branche professionnelle (CPNE).

Prise en charge usuelle	7 621 €
Prise en charge	Branches concernées
7 621 €	Valeur par défaut · 213 branches

Base légale

Date de décision	30/03/2020
Durée de l'enregistrement	3 ans
Date d'échéance de l'enregistrement	30/03/2023

Statistiques

Année	Certifiés	Dont VAE	Insertion 6 mois	Métier 2 ans
2018	420	0	99 %	—
2017	243	0	99 %	—
2016	211	0	80 %	—
2015	117	2	76 %	—

Pour plus d'informations

LIEN VERS LE DESCRIPTIF

<https://www.sophrologie-formation.fr/devenir-sophrologue/>"<https://www.sophrologie-formation.fr/devenir-sophrologue/>

Fiche officielle (France Compétences)

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rncp/34546/>

Entrées et sorties de formation

Entrées en formation	3 218
Parcours menés à terme	1 787
Taux d'achèvement	56 %
Période	02/2022 – 11/2025

Entrées et sorties — Caisse des Dépôts (open data), tous organismes confondus.

Demande CPF — formations engagées

Dossiers CPF engagés	6 432
Montant total engagé	23 063 415 €
Coût moyen par dossier	3 586 €
Durée moyenne	191 h
Période	01/2020 – 04/2023
France compétences	74 %
Reste à charge titulaire	20 %
France Travail	4 %
Régions	1 %
Entreprise	1 %
OPCO	0 %

Compte d'engagement citoyen	0 %
-----------------------------	-----

État	0 %
------	-----

Formations engagées via le CPF — Caisse des Dépôts (open data), tous organismes confondus.