

---

## Selon la chambre syndicale de la sophrologie, 12% des sophrologues sont des hommes

---

### Rodolphe, 39 ans, sophrologue



Je viens de terminer mon parcours pour devenir sophrologue-énergéticien. J'ai entamé cette reconversion professionnelle il y a deux ans après avoir travaillé en tant que responsable des marchés français et belge dans la vente de sièges autos pour enfants. Quand j'étais jeune, la psychologie m'intéressait beaucoup mais j'ai pris le chemin du secteur commercial. Avec le temps, je ne me sentais pas en accord avec mon métier et je crois que mon corps me l'a fait comprendre car je suis tombé malade.

Je me suis redirigé vers mes premières amours, la psychologie, en reprenant le chemin de la faculté mais ce n'était pas fait pour moi ! Puis j'ai entendu parler de la sophrologie, une discipline qui a vite suscité mon intérêt. J'aime le contact humain, accompagner les personnes dans une démarche de mieux-être et les aider grâce à une méthode douce. La sophrologie s'intéresse au corps et non au mental. L'objectif est de ressentir son corps, sa respiration. Au fur et à mesure de ma formation, j'ai pu appréhender tout le potentiel de cette méthode. Pour exercer ce métier, les qualités essentielles sont pour moi une grande ouverture d'esprit, la capacité à faire appel à des notions d'intuition et de perception, avoir une voix assez calme et posée. La sophrologie requiert aussi des compétences d'anatomie car il est important de connaître le corps humain.

Dans ma formation, nous étions uniquement deux hommes. C'est vrai que je m'y attendais mais cela ne m'a posé aucun problème. Au contraire, ça me fait même rire. Je ne me suis jamais posé la question en ces termes, métier d'homme ou métier de femme. La seule question pour moi était : « *Est-ce que ce métier me plaît ?* ». Et la réponse était oui ! J'ai découvert une discipline passionnante. Je me sens utile et quand on réussit à aider quelqu'un, c'est un cadeau !