

# Parole de sophrologue :

**Rencontre avec Marianne Nys qui, tout en exerçant son métier de femme “manager” depuis de nombreuses années dans une grosse entreprise, a fait le choix de devenir sophrologue.**

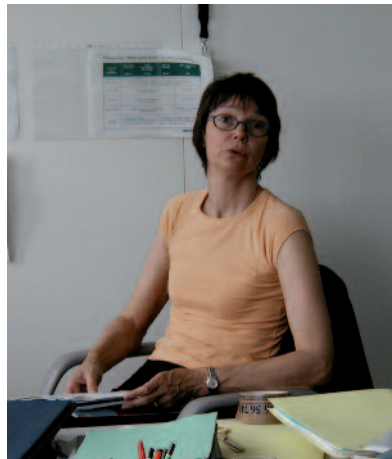
**Alain Giraud :** Vous êtes diplômée des Arts et Métiers de Paris, diplômée en communication et informations, médiateur pénal. À sept ans de votre retraite, vous devenez parallèlement sophrologue. Pourquoi un tel engagement ?

**Marianne Nys :** En 2003, une fusion dans mon entreprise m'a mise au rancart (plus d'affectation, plus de personnel à animer, plus d'objectif). Une véritable souffrance, une incompréhension ! J'avais tout consacré à ma vie professionnelle et voilà que cette vie s'effondre du jour au lendemain. J'ai réalisé qu'une vie de stress est bien inutile pour en arriver là. Je me suis décidée à trouver une orientation complémentaire à ma vie. J'ai fait un bilan au sein d'un groupe animé par une consultante et une psychologue afin de découvrir mes vrais besoins et mes véritables motivations pour l'avenir. Je ne voulais pas devenir aigrie, j'avais besoin de retrouver la confiance en moi qui avait été ébranlée, je voulais aller vers la sagesse et la plénitude partagée : devenir sophrologue s'est imposé ! J'ai une appétence pour les relations humaines, j'aime “accompagner” pour faire grandir “la personne”, mission pour moi d'un manager ! J'ai développé mon écoute, quoique toujours à améliorer ! Je vis et je crois en la relation pour un “mieux être” entre le corps et l'esprit. J'ai un ego moins développé qu'il n'y paraît. Je crois en l'homme qui prend sa vie en main ....

**AG :** Et c'est ce que vous avez fait en commençant votre formation de sophrologue ?

**MN :** Il fallait choisir l'école de formation de sophrologie, prévoir le budget, trouver le temps pour suivre la formation et dénicher les astuces pour réaliser le stage. Une fois la décision prise et tous les points résolus, j'ai agi avec beaucoup d'aisance. Il m'a fallu un peu plus de temps pour créer ma micro entreprise. J'ai eu

besoin de m'assurer de mes capacités, j'ai donc suivi un stage conséquent en communication non violente et une formation à la médiation pénale en complément de ma formation de sophrologue. Cette dernière m'a ouvert la voie de “l'accueil en moi” et chez les autres, du “ici et maintenant”, sans jugement. Auparavant, j'étais davantage dans la projection vers le futur. Dans ma jeunesse, j'avais une phrase qui illustre bien dans quel état d'esprit je me trouvais, je disais souvent : « *il me tarde !!!* ».



*Marianne Nys*

**AG :** Qu'est-ce qui a animé votre besoin d'activités centrées sur le bien-être intérieur voire humanitaire ?

**MN :** Il me semble important d'être au “meilleur de soi” avant d'aller au devant des autres pour les aider, quoique je préfère l'accompagnement à l'aide. J'entends le “meilleur de soi” dans le sens d'avoir affronté un maximum de peurs, de culpabilités, et être en paix avec mon père, ma mère, voire avec ma famille et mon passé. Ce qui m'a animée a été de me préparer à une “estime de soi” suffisante pour ne pas attendre des remerciements de mes actions et à une joie intérieure minimum pour pouvoir croire et me passionner pour ce que je fais. Je suis consciente d'être toujours sur ce chemin d'exigence. Je me suis accordée depuis quelques années le droit d'accom-

pagner les êtres qui croisent mon chemin en respectant leur liberté le mieux possible. Cet accompagnement prend aussi des formes modernes, puisque j'ai créé un site internet basé uniquement sur la voix, destiné aux enfants et aux adultes. Il donne accès à des contes, des textes choisis et des séances de sophrologie. Pour ces dernières, l'idée est de pouvoir faire une “petite” séance chez soi mais également au bureau, juste avant un moment important de la vie comme une présentation en comité de direction d'un projet important. J'aime que mes actions servent et soient proches de la réalité tout en répondant à l'attente de la personne.

**AG :** Finalement ce qui était un mal est devenu un bien...

**MN :** Je remercie mon entreprise de m'avoir fait vivre ce que j'ai vécu, je n'aurais sans doute pas, avant bien des années, découvert la sophrologie. La raison qui m'anime de m'investir est la passion qui est en moi. Si les choses ne me plaisent pas, je ne les fais pas. J'ai vraiment eu de la chance de ne faire que des activités passionnantes. J'ai aussi la chance, pour l'instant, d'avoir une “énergie renouvelable” en moi de tout premier ordre !

**AG :** Est-ce une façon de soigner vos propres fragilités ou est-ce pour faire partager vos propres expériences et vos convictions ?

**MN :** Je ne peux pas nier que je me soigne encore et en particulier de la solitude. Je trouve les êtres plus attachants au travers de leurs fragilités que de leurs forces. Partager mes expériences oui, quoique pas trop, je trouve assez ennuyeux que certaines personnes me parlent de leur façon d'aborder une difficulté en l'assimilant à la mienne. Je tente de ne pas faire la même chose. Je préfère aider à l'accouchement des âmes, que la personne trouve ses propres solutions par elle-même et son propre

# Le sophrologue et l'entreprise

chemin. Mon père disait : « *l'expérience est un peigne qu'on obtient quand on a plus de cheveux* ». J'ai mis bien des années à comprendre cette phrase.

**AG : Entre cette nouvelle facette de votre vie et votre intervention au sein de votre entreprise, quelle a été votre force pour vous dévoiler ainsi ?**

**MN :** Mon éthique de sophrologue et ma conviction du bien-être que mes collègues pourraient en retirer. C'est ainsi que j'ai dépassé ma crainte de faire connaître mon nouveau métier. J'ai ensuite monté une véritable stratégie pour faire passer mes convictions au travers d'un projet. Je suis heureuse d'avoir choisi de passer par le Comité d'Entreprise qui m'a fait confiance dans le montage du dossier vis-à-vis de la direction, dans l'organisation de la sélection des sophrologues, dans la rédaction du contrat CE/sophrologue. Au début de ce parcours, rien ne présageait d'une entente. Mais j'étais dans ma vérité et j'y croyais... La suite m'a donné raison puisque l'accord fut sans réserve, au point que le test prévu sur trois mois a été reconduit pour trois mois de plus.

**AG : Quels objectifs avez-vous mis en avant pour convaincre le CE d'accepter votre projet ?**

**MN :** Ce qui a fait bouger le CE fut l'opportunité d'offrir une activité de détente et de développement personnel avec toute garantie de qualité et de professionnalisme, à un coût préférentiel. Et aussi l'occasion de provoquer des rencontres et des échanges avec d'autres membres du personnel : pratiquer l'activité avec son conjoint, faciliter la vie des collaborateurs en pratiquant la sophrologie sur le lieu de travail sans déplacement entre midi et deux heures et ce, sans gêner la vie familiale après le travail.

**AG : Le fait de pratiquer la sophrologie au sein même de l'entreprise dans laquelle vous travaillez était**

**une nécessité ?**

**MN :** C'est devenu une nécessité au fur et à mesure que ma pratique de sophrologue s'affirmait. J'avais besoin d'apporter ma pierre à la "souffrance au travail" de mes collègues : la sophrologie est très efficace face au mal-être et au stress. Je pratiquais la sophrologie de plus en plus dans la joie et la bonne humeur car nous en avons tous besoin. En fait, j'ai juste à être moi-même tout en étant une professionnelle ! Mais je ne pouvais assurer seule toutes les séances hebdomadaires programmées sur 4 départements. Cela a été l'occasion de rentrer en relation avec d'autres sophrologues pour partager nos pratiques. Nous avons convenu que le contenu des séances serait axé sur trois points essentiels : comment reprendre contact avec soi ? Comment se détendre et rêver ? Comment recharger ses batteries ? Cette rencontre avec d'autres sophrologues n'a pas renforcé mon "savoir-faire" mais j'étais heureuse de partager la pratique avec d'autres. Depuis le projet de faire une co-animation d'un séminaire a vu le jour. Nous échangeons régulièrement sur le vécu des séances et nous sommes sur le chemin de l'amitié, c'est précieux.



**AG : Comment au sein de l'entreprise avez-vous vécu cette démarche ?**

**MN :** D'une manière simple, j'avais une casquette de sophrologue professionnelle et diplômée. J'avais le feu vert de la direction et il n'y avait plus qu'à pratiquer. J'étais en accord avec moi-même et cela avait une

résonance très positive sur mes collègues. Quant à mes supérieurs, je passe une fois encore pour une originale ! Mais ce n'est pas grave ! L'essentiel étant de voir mes collègues avec le visage détendu et leurs épaules décontractées, émerveillés d'avoir fait un rêve éveillé alors que j'ai l'habitude de les voir tendus, crispés. Cela me conforte dans mon chemin.

**AG : Quel est le bilan personnel, humain de cette expérience ?**

**MN :** Je vis une véritable récompense de les entendre dire « *qu'ils réalisent leur lutte épuisante entre le vouloir et le pouvoir, alors que le "ici et maintenant" est si bon* ». Les résultats sont vraiment très encourageants. Leur état à chaque séance est en progrès. Ils reviennent à l'heure et préparent avec ardeur la salle pour ne pas perdre de temps. N'est-ce pas la meilleure preuve de satisfaction et la volonté d'acquiescer du bien-être ? L'expérience se poursuit à l'heure actuelle et j'espère pour longtemps encore, même si ce n'est plus moi qui assure les séances. Concernant mon bilan personnel, je suis heureuse d'avoir été au bout de mon action, d'avoir eu confiance en moi, d'avoir été en accord avec mes convictions. Une fois encore, la vie me donne l'occasion de vérifier que si l'on est en accord avec soi-même, on est "redoutable" dans l'action et le monde s'ouvre à vous. Il ne faut pas écouter les grincheux, les défaitistes, les déçus, il faut croire en son étoile et alors elle brille de plus en plus. C'est aussi un pied de nez (je suis clown également) vis-à-vis de mes patrons. En effet, cinq ans plus tard, animer des séances de gestion de stress dans l'entreprise, c'est assez cocasse et truculent. En fait, la sophrologie est maintenant reconnue comme une véritable science humaine auprès des responsables.

Un sacré rebondissement, vous en conviendrez !

Jacques Brel disait : « *Le talent, c'est avoir envie* », il avait bien raison !

■ PROPOS RECUEILLIS PAR **A. GIRAUD**