

Sainte-Livrade-sur-Lot **La sophro** **en vogue**

Béatrice El Fassi a monté son cabinet de sophrologie en 2019 à la suite d'une reconversion. Alors que le développement personnel et le bien-être au travail sont devenus des éléments essentiels dans notre quotidien, rencontre avec une professionnelle de l'accompagnement des personnes.

Par Jonathan Biteau

Béatrice El Fassi nous accueille au sein de son cabinet dans un fauteuil confortable et une ambiance particulièrement relaxante. Sophrologue professionnelle installée au sein du Kube à Sainte-Livrade, elle n'a pas toujours exercé ce métier. En effet, jusqu'en 2019, Béatrice travaillait dans l'aide à la personne dans les Alpes-Maritimes. Souhaitant se reconvertir dans un métier relationnel, elle réfléchit à une nouvelle orientation de carrière, mais aussi de vie. En parallèle, elle souhaite s'installer dans un département plus calme et plus tranquille que la Côte d'Azur. Ce sera donc le Lot-et-Garonne après sa certification à l'Institut de Formation à la Sophrologie Allotta à Paris. Peu de temps après l'ouverture de son cabinet éclate la crise sanitaire et ses confinements successifs. Malgré cette période difficile, Béatrice El Fassi persiste et mesure aujourd'hui les impacts du Covid : « Depuis la pandémie, on voit beaucoup plus d'angoisses qui peuvent entraîner des burn-out ».

UNE APPROCHE GLOBALE

Le principe de la sophrologie est d'être une thérapie brève basée sur la respiration, la

ORIGINES DE LA SOPHROLOGIE

La sophrologie a été inventée par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo dans les années 60. Inspirée notamment par l'hypnose, le yoga et la méditation, elle ne fait pas l'objet d'une définition médicale même si elle compte aujourd'hui 12 000 praticiens en France et 3 syndicats professionnels. Environ 5 millions de Français attestent avoir déjà eu recours à la sophrologie.

relaxation et la visualisation d'images positives permettant d'acquérir mieux-être et autonomie. Il s'agit d'un accompagnement temporaire qui doit permettre à toutes personnes d'avoir les outils pour retrouver le bien-être au quotidien. Cela peut donc concerner une problématique médicale, une volonté de développement personnel ou la gestion du stress au travail. De plus, Béatrice El Fassi a la spécificité de travailler en partenariat avec le Comité de Cancérologie du Lot-et-Garonne pour le soutien aux malades et aux aidants. Elle peut également accompagner des enfants à partir de 6 ans et des adolescents. Aujourd'hui, elle s'épanouit pleinement dans cette activité qui commence à s'inviter dans le milieu sportif et les entreprises : « Je cherchais un métier de relation, d'écoute et d'aide, je l'ai trouvé », explique-t-elle avec sérénité. ■

BÉATRICE EL FASSI
sophrologue