

Alertes et réserves émises par la Miviludes et les commissions parlementaires sur la sophrologie, incluant les usages généraux ainsi que les risques identifiés en milieu scolaire ou auprès des mineurs

1999 – Rapport parlementaire sur la situation financière et les activités économiques des sectes

- Page 145

« Quelques années plus tard, on retrouvera [...] l'organisation de stages d'hypnose, sophrologie, relaxation [...] dénoncés comme un lavage de cerveau. »

→ La sophrologie est citée comme composante de stages considérés comme des techniques de manipulation mentale liées à la mouvance Avatar.

2003 – Rapport Miviludes

- Pages 18-19

« Cette praticienne [...] oriente vers une psychothérapeute, relaxologue, sophrologue. [...] utilise des techniques comme le rebirth et la sophrologie qui sont des techniques hypnotiques. »

→ Exemple concret d'utilisation de la sophrologie dans un environnement pseudo-thérapeutique mêlant hypnose et désenvoûtement.

2004 – Rapport Miviludes

- Page 41

« [...] sur certaines pratiques médicales non reconnues (sophrologie, phytologie...), le ministère [...] a demandé aux DDASS de déposer plainte, le cas échéant, pour exercice illégal de la médecine. »

→ La sophrologie est explicitement qualifiée de pratique **non reconnue**, potentiellement illégale lorsqu'elle est présentée comme thérapeutique.

2006 – Rapport de la commission parlementaire sur la santé physique et mentale des mineurs

- Page 173

« Le ministère de la santé a reconnu [...] la sophrologie comme une activité n'ayant fait l'objet d'aucune étude validée scientifiquement. »

→ Mise en cause de l'absence de validation scientifique, notamment dans le **contexte des enfants et adolescents**, et suspicion de **circuits de formation opaques**.

2007 – Rapport Miviludes

- Page 48

La sophrologie est citée dans une liste de méthodes utilisées par des thérapeutes ayant provoqué des faux souvenirs (notamment d'abus sexuels), dans un contexte de dérives sectaires.

→ Signalement d'usages abusifs et dangereux de la sophrologie dans des cadres psychothérapeutiques dévoyés.

2008 – Rapport Miviludes

- Page 115

« Les méthodes [...] les plus couramment citées concernent [...] la sophrologie [...] cette pratique non conventionnelle [...] reçoit le soutien d'autres groupes à caractère sectaire [...]. »

→ Intégration de la sophrologie dans un ensemble de **pratiques de développement personnel associées à des mouvements à dérives sectaires**.

2010 – Rapport Miviludes

- Page 157 et suivantes

La sophrologie apparaît dans l'analyse des **formations non conventionnelles à visée thérapeutique**, dans un contexte de risque de dérives pour les stagiaires, notamment les plus jeunes.

→ Pas de mention directe du milieu scolaire, mais des risques éducatifs implicites pour les personnes en formation.

2020 – Rapport Miviludes

- Page 76

« Elle [la méditation] peut être associée à des soins (rééquilibrage, soins énergétiques, hypnose, sophrologie...). »

→ Inclusion de la sophrologie dans les **pratiques "alternatives" à risque**, parfois proposées dans un cadre pseudo-thérapeutique ou spirituel.

2021 – Rapport Miviludes

- Page 111

« Elle [la méditation] peut aussi être associée à des soins (rééquilibrage, soins énergétiques, hypnose, sophrologie...). »

→ Mention récurrente de la sophrologie dans les **pratiques à la frontière entre bien-être et dérive**, notamment **chez les jeunes ou les publics fragiles**.

2024 – Rapport Miviludes

- Page 106

« [...] des praticiens insuffisamment formés peuvent mettre en œuvre diverses pratiques telles que la sophrologie, le yoga, la méditation (éventuellement dite de pleine conscience), mais aussi la naturopathie ou l'hypnose. [...] Lorsqu'un pseudothérapeute ou une association intervient au sein d'un établissement scolaire, ce dernier lui apporte indirectement une caution [...] »

→ Mise en garde claire contre l'introduction de la sophrologie en milieu scolaire par des intervenants non qualifiés, avec un risque d'**emprise mentale** et de **légitimation institutionnelle** de pratiques non éprouvées.
