

Colmar / Le parcours de Nicolas Collard

Sophrologue malvoyant



Nicolas Collard : « Beaucoup de personnes sont mal dans leur peau. La sophrologie peut les aider à évacuer leurs tensions ». (Photo DNA-Gil Michel)

Nicolas Collard, un jeune homme de Riquewihr, vient d'ouvrir un cabinet de sophrologie à Colmar. Aveugle de naissance, il espère vivre de ce métier pour « sortir du cocon des personnes handicapées ».

A 27 ans, Nicolas franchit une étape que tout jeune connaît à son âge : il vient de quitter la maison familiale et d'emménager seul dans un appartement. Sauf que pour lui, les choses sont un peu plus compliquées. Il est malvoyant.

Nicolas a grandi à Riquewihr, entouré d'un frère et d'une soeur. Ses parents travaillent tous les deux dans les vignes, pour le domaine Hugel. « Je suis aveugle de naissance. J'ai été opéré et depuis, je vois un tout petit peu », explique-t-il. Grâce à sa chienne Praline, une golden retriever dressée à Cernay, il peut se déplacer dans la ville.

Le jeune homme a suivi sa scolarité dans des instituts spécialisés, à Strasbourg, puis à Illzach.

Il a passé son CAP « cannage-paillage en ameublement » et, depuis six ans, travaille pour l'association des aveugles d'Alsace et de Lorraine, à Colmar.

« C'est un travail qui me plaît beaucoup, mais mon objectif depuis le début n'est pas de rester dans cette branche, plutôt de financer des études de sophrologie », poursuit Nicolas. Au bout de quatre ans d'effort, il a obtenu un diplôme de « praticien en sophrologie existentielle », à l'école de Colmar.

L'an dernier, pour se faire la main, il a proposé bénévolement des séances à des groupes, à la mairie de Riquewihr, deux fois par

semaine. Il a permis à des élèves infirmières de suivre leurs études de façon moins stressée, et à des personnes fatiguées par leur travail de se détendre.

« J'étais une personne anxieuse, repliée sur elle-même »

En septembre dernier, c'est enfin l'aboutissement de son rêve : l'ouverture d'un cabinet, à l'intérieur même de son appartement, au 1, rue de la Digue à Colmar. A peine l'activité démarrée, Nicolas a reçu le prix « Coup de coeur » du concours des créateurs d'entreprise de l'ANPE.

« Beaucoup de personnes sont mal dans leur peau. La sophrologie peut les aider à évacuer leurs tensions, à retrouver confiance en eux, grâce à des exercices de respiration », indique Nicolas, qui précise bien, « le **sophrologue** ne touche pas les personnes, il les emmène par la parole entre l'éveil et le sommeil. »

Pour l'instant, il n'a que peu de patients. Il propose soit des séances individuelles (à 35 € l'heure) soit des séances collectives (12 €).

Lui-même a réussi à trouver son équilibre grâce à cette thérapie. « Comme beaucoup de nonvoyants, j'étais une personne très anxieuse, repliée sur elle-même. Je n'osais pas aller vers les autres. » La sophrologie a provoqué un déclic chez lui, lui permettant de surmonter sa timidité. A présent, Nicolas a envie de s'occuper des autres. Après son diplôme de **sophrologue**, il voudrait passer celui de psychothérapeute.

Sigolène Kropp

Consulter le site internet de Nicolas Collard : www.sophrologienc.com

© Dernières Nouvelles D'alsace, Samedi 24 Novembre 2007. - Tous droits de reproduction réservés