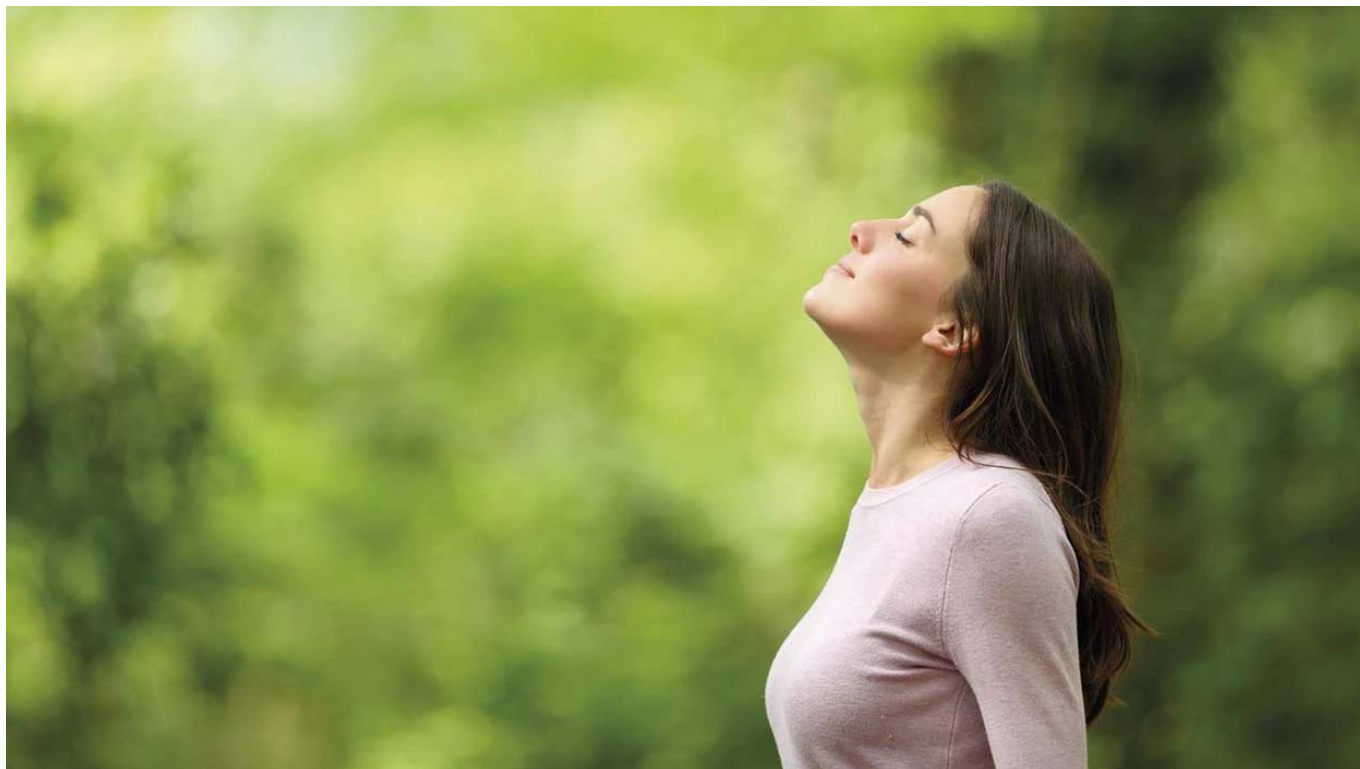


Juan Francisco Hernandez, l'ingénieur sophrologue de Noyen-sur-Seine

EconomieEntreprendre - Publié le 14 novembre 2023 à 07h34, par MSM REDACTION

Docteur en agronomie et responsable d'exploitation dans la logistique, Juan Francisco Hernandez a ouvert un cabinet de sophrologie à Noyen-sur-Seine.



Docteur en agronomie et responsable d'exploitation dans la logistique, Juan Francisco Hernandez a ouvert un cabinet de sophrologie à Noyen-sur-Seine. (© Shutterstock)

Cet ancien sous-officier de réserve dans l'Armée de terre a décidé de changer de cap. Juan Francisco Hernandez concilie désormais sophrologie et logistique. Ce responsable d'exploitation sein d'une grande entreprise a ouvert son **cabinet baptisé "Harmonie, intuition et bien-être"** dans le village de Noyen-sur-Seine, près de Provins. Une rencontre très zen.

Pourquoi vous êtes-vous lancé dans la sophrologie ?

C'est le résultat naturel d'une recherche de sens personnelle qui m'a d'abord conduit à la pratique des arts martiaux, à la méditation, aux techniques de massage et au développement de l'intuition. J'ai toujours été tourné vers l'autre. En découvrant la sophrologie, j'ai enfin trouvé un moyen très puissant pour continuer cette recherche de sens, mais vers les autres cette fois.

Vos expériences successives ont-elles été déterminantes dans ce choix ?

L'armée m'a permis de constater l'extraordinaire rôle du mental dans l'effort physique lors de situations difficiles. Dans la logistique, nous sommes aussi soumis au stress d'objectifs de plus en plus exigeants. Dans ces deux cas, le dépassement de soi est la clé, mais il faut savoir se ressourcer pour ne pas craquer. La sophrologie et le travail sur soi permettent de trouver l'équilibre nécessaire pour

faire face à des situations qui nous empêchent de vivre pleinement et nuisent à notre développement personnel.

La Maison Zen-et-Marne à l'écoute des malades et des aidants

Comment fait-on pour passer de l'agronomie à la sophrologie ?

Au départ, mon intention était de devenir professeur. J'ai un parcours scientifique avec des études d'ingénieur et un doctorat obtenu à l'Institut national agronomique de Paris-Grignon. Aujourd'hui, avec ma formation à l'École française supérieure de sophrologie, j'ai l'opportunité de pratiquer un autre type de transmission et cela me va parfaitement.

Quelles sont vos premières impressions ?

Je me rends compte que les bienfaits de la sophrologie ne sont pas encore très connus. Ce cabinet est donc l'occasion de sensibiliser le grand public à cette discipline. A ma grande surprise, ce sont les consultations en ligne qui sont les plus demandées. Personnellement, je préfère le face-à-face, mais il faut faire preuve d'adaptabilité.

A terme, comptez-vous en faire votre activité principale ?

Dans l'idéal, ce serait extraordinaire de pouvoir accompagner des personnes à atteindre leurs objectifs, les aider à trouver des points d'équilibre et une harmonie dans leur vie. Mais il faut rester humble, car cela va demander beaucoup d'investissement. Pour l'instant, je ne suis qu'au début de cette aventure, mais je reste convaincu que cela en vaut la peine. Je suis confiant et surtout tenace.

7, route de l'Espérance, Noyen-sur-Seine. Informations : www.jf-hernandez.fr et contact@jf-hernandez.fr. Tél. : 01 76 45 25 16.

