



Charte éthique et déontologique

La Sphère de Jana

Préambule

La Sphère de Jana est née d'une conviction profonde : chaque être humain possède en lui des ressources souvent insoupçonnées lui permettant de retrouver davantage d'équilibre, de liberté intérieure, de cohérence avec soi-même et de capacité d'action.

À travers la sophrologie, le coaching, la respiration consciente, les activités aquatiques, l'apnée et les différentes approches de bien-être proposées, mon intention est d'offrir un espace d'exploration, de conscience et de développement respectueux du rythme et de la singularité de chacun.

Cette charte présente les valeurs qui guident ma pratique ainsi que les engagements éthiques et déontologiques que je m'efforce d'incarner dans l'ensemble de mes accompagnements et activités.

I. Mes valeurs fondamentales

Respect

Je considère chaque personne comme unique, porteuse de son histoire, de ses croyances, de ses ressources et de son propre chemin d'évolution.

Je m'engage à accueillir chacun sans jugement, dans le respect de son rythme, de ses choix et de sa liberté.

Bienveillance

Je veille à créer un espace sécurisant favorisant l'écoute, la confiance, l'expression et l'accueil de l'expérience vécue.

La bienveillance ne signifie pas l'absence de limites. Elle implique au contraire un cadre clair et respectueux permettant à chacun d'évoluer en sécurité.

Authenticité

Je m'engage à agir avec honnêteté, transparence et cohérence entre mes valeurs, mes paroles et mes actions.

Je reconnais également mes limites et demeure ouverte à l'apprentissage et à la remise en question.

Responsabilité

Je considère chaque personne comme actrice de son propre cheminement.

Mon rôle n'est pas de faire à la place de l'autre, mais de l'accompagner dans la découverte et la mobilisation de ses propres ressources.

Autonomie

L'autonomie constitue l'une des valeurs centrales de mon accompagnement.

Mon intention n'est jamais de créer une dépendance à la relation d'aide, mais de permettre à chacun de développer sa capacité à avancer avec davantage de conscience, de confiance et de liberté.

II. Ma posture d'accompagnante

Respect du libre arbitre

Chaque personne demeure libre de ses choix, de ses décisions et de son cheminement.

Je respecte le droit de chacun d'accepter, de refuser, d'interrompre ou de modifier un accompagnement à tout moment.

Consentement éclairé

Je veille à informer clairement les personnes que j'accompagne sur la nature des prestations proposées, leurs objectifs, leurs limites et leurs modalités pratiques.

Confidentialité et protection des données

Les échanges réalisés dans le cadre des accompagnements individuels ou collectifs sont traités avec discrétion et confidentialité.

Je m'engage à respecter l'intimité, la parole et les vécus partagés.

Les données personnelles recueillies dans le cadre de mes activités, telles que le formulaire d'accueil, les coordonnées ou les notes de séance, sont collectées avec le consentement de la personne, conservées de manière sécurisée et utilisées uniquement pour assurer la qualité de l'accompagnement. Elles ne sont jamais transmises à des tiers sans accord préalable. Conformément au Règlement général sur la protection des données (RGPD), chaque personne dispose à tout moment d'un droit d'accès, de rectification et de suppression de ses données, qu'elle peut exercer en me contactant directement.

Neutralité et non-jugement

Je m'efforce d'accueillir chaque personne dans ce qu'elle vit sans interprétation, projection ni jugement de valeur.

Je privilégie une posture d'écoute, de présence et d'accompagnement.

III. Limites de ma pratique

La sophrologie, le coaching et les pratiques de bien-être proposées par La Sphère de Jana ne se substituent en aucun cas à un suivi médical, psychologique ou paramédical.

Je ne pose aucun diagnostic médical ou psychologique.

Lorsque la situation dépasse mon champ de compétence, j'oriente la personne vers le professionnel approprié.

Je m'engage à reconnaître les limites de mon rôle et de mes compétences.

Je me réserve également la possibilité de suspendre ou d'interrompre un accompagnement lorsque les conditions nécessaires à un travail juste, sécurisant ou éthique ne me semblent plus réunies.

IV. Relation professionnelle et juste distance

Je veille à maintenir une relation professionnelle claire, respectueuse et équilibrée.

Je suis attentive à préserver une juste distance relationnelle afin de garantir la qualité de l'accompagnement et le respect de chacun.

Je reste particulièrement vigilante à toute situation pouvant créer de la confusion entre les sphères personnelles, amicales, associatives ou professionnelles.

Lorsqu'une telle situation ne peut être évitée, je m'engage à la nommer ouvertement et à ajuster le cadre, afin de préserver la clarté et la sécurité de la relation d'accompagnement.

V. Sécurité et responsabilité dans les activités

Dans le cadre des activités d'apnée, de respiration, de relaxation aquatique, de retraites ou d'ateliers, la sécurité physique et psychique des participants constitue une priorité.

Concernant le freediving, Olivier Verzezen, co-fondateur de l'ASBL et instructeur d'apnée certifié AIDA, accorde une attention particulière aux règles fondamentales de la discipline : ne jamais pratiquer seul, le respect systématique du binôme et de la surveillance mutuelle, l'adaptation de la pratique à l'état du jour de chacun, ainsi que le respect strict des protocoles de sécurité AIDA. Aucune recherche de performance ne justifie de transiger avec la sécurité.

Chaque participant demeure responsable de son état de santé, de ses limites personnelles et de ses choix.

Les consignes de sécurité communiquées dans le cadre des activités doivent être respectées.

VI. Respect de l'humain et du vivant

Je suis attachée à développer une relation respectueuse avec soi-même, avec les autres et avec les environnements qui nous accueillent.

Lors des activités organisées par La Sphère de Jana, chacun est invité à adopter une attitude respectueuse des personnes, des cultures, des lieux et des écosystèmes rencontrés.

Je privilégie une démarche de conscience, de responsabilité et de cohérence plutôt qu'une recherche d'exemplarité parfaite.

Lors des retraites à Sataya notamment, je collabore avec l'un des bateaux les plus attentifs de la baie, à ses déchets, à ses produits, et qui coupe son générateur la nuit. Dans l'eau, nous restons respectueux, sans poursuite ni contact. Nager avec les dauphins de Sataya n'est pas un dû, c'est un privilège qui engage, et mon souhait, c'est qu'il nous donne envie de mieux protéger l'océan.

VII. Cadres de référence, formation continue et supervision

Je considère l'apprentissage comme un processus permanent.

Je m'engage à poursuivre ma formation, à nourrir ma réflexion éthique, à développer mes compétences et à questionner régulièrement ma pratique afin de garantir un accompagnement de qualité.

Ma pratique s'inscrit dans les cadres déontologiques de référence propres à mes différents métiers : ceux de la sophrologie, dans la lignée de ma formation et des repères portés par la Société Belge de Sophrologie (SBSR), les principes éthiques du coaching dans lesquels j'ai été formée (BAO Élan Vital, Gen7 Academy), ainsi que les standards internationaux de sécurité de l'apnée (AIDA).

Je m'inscris également dans une démarche régulière de supervision et d'intervision. Ces espaces de recul et de partage entre pairs me permettent d'interroger ma pratique, de prévenir les angles morts et de continuer à grandir au service des personnes que j'accompagne.

VIII. Un cadre vivant

Cette charte n'est pas un ensemble de règles figées.

Elle constitue un cadre vivant, appelé à évoluer au fil de mon expérience, de ma formation continue, des rencontres et des personnes que j'accompagne.

Elle reflète l'engagement que je prends envers les personnes qui me font confiance, mais également envers moi-même, dans l'exercice de ma pratique.

Les engagements propres aux membres et aux intervenants de l'ASBL (bénévoles et prestataires) sont détaillés dans le Règlement d'Ordre Intérieur (ROI), librement consultable sur www.spheredejana.com.



Jana Gazibara | Mis à jour juin 2026
Sophrologue – Coach holistique – Fondatrice de La Sphère de Jana