Les Ateliers du Sud – Patricia BENOIT

SOPHROLOGIE - HYPNOSE - ART THÉRAPIE - PSYCHOPRATICIEN

Formation complète en Pratiques thérapeutiques

630 heures

Formation professionnelle qualifiante en Sophrologie, Hypnose, Art Thérapie et Psychopraticien. Maîtrisez 4 approches thérapeutiques complémentaires pour accompagner vos clients vers le bien-être mental et émotionnel.

Siret : 49074363200048

Qualiopi : Certificat n° F0558-1-R1

Numéro de formatrice : 93060971106

Tarif : 10 900 €



Formation Complète en Pratiques Thérapeutiques

630 heures certifiées Qualiopi

Devenez praticien multi-approches certifié avec notre formation complète combinant sophrologie, hypnose, art-thérapie et psychopratique. Un parcours structuré pour maîtriser toutes les dimensions de la profession.

- Module 1 : Sophrologie (180h)
- Module 2 : Hypnose (180h)
- Module 3 : Art Thérapie (180h)
- Module 4 : Psychopraticien (90h OFFERTE)
- Stages Pratiques (105h), Mémoires et Rapports

- Certifié Qualiopi – Organisme reconnu
- Groupes à effectif réduit – Suivi personnalisé
- Plateforme Digiforma 24/7 – Accès illimité
- Formation Juridique et Installation Professionnelle
- Soutenance devant Jury

📋 Programme détaillé disponible sur demande

Contactez-nous pour recevoir le programme complet de formation et découvrir tous les modules en détail.

Patricia BENOIT - Les Ateliers du Sud

📞 06 74 79 01 97

✉️ lesateliersdusud.formations@gmail.com



NOTRE ENGAGEMENT

Un Accompagnement Personnalisé à Chaque Étape

Suivi Individuel

- Groupes à effectif réduit pour un accompagnement optimal
- Entretiens individuels réguliers avec votre formatrice
- Adaptation du rythme selon vos besoins et contraintes
- Supervision personnalisée de votre pratique
- Retours constructifs et bienveillants

Plateforme Digiforma – Votre Espace Pédagogique

- Accès 24h/24 à tous vos supports de cours et ressources
- Suivi en temps réel de votre progression pédagogique
- Échanges directs avec votre formatrice via messagerie intégrée
- Partage de documents et exercices pratiques
- Calendrier de formation et rappels automatiques
- Émargement digital simplifié
- Attestations et certificats disponibles en ligne

Communauté d'Apprentissage

- Groupe d'entraide entre stagiaires
- Partage d'expériences et de pratiques
- Réseau professionnel dès la formation
- Accès au groupe des anciens stagiaires
- Événements et ateliers post-formation



INFORMATIONS ESSENTIELLES

Modalités Pratiques et Financement

Prérequis et Public

- Aucun diplôme spécifique requis
- Ouvert à tous les profils (reconversion, complément de compétences)
- Motivation et intérêt pour l'accompagnement humain
- Entretien préalable pour valider votre projet

Dates et Format de la Formation Complète (630H)

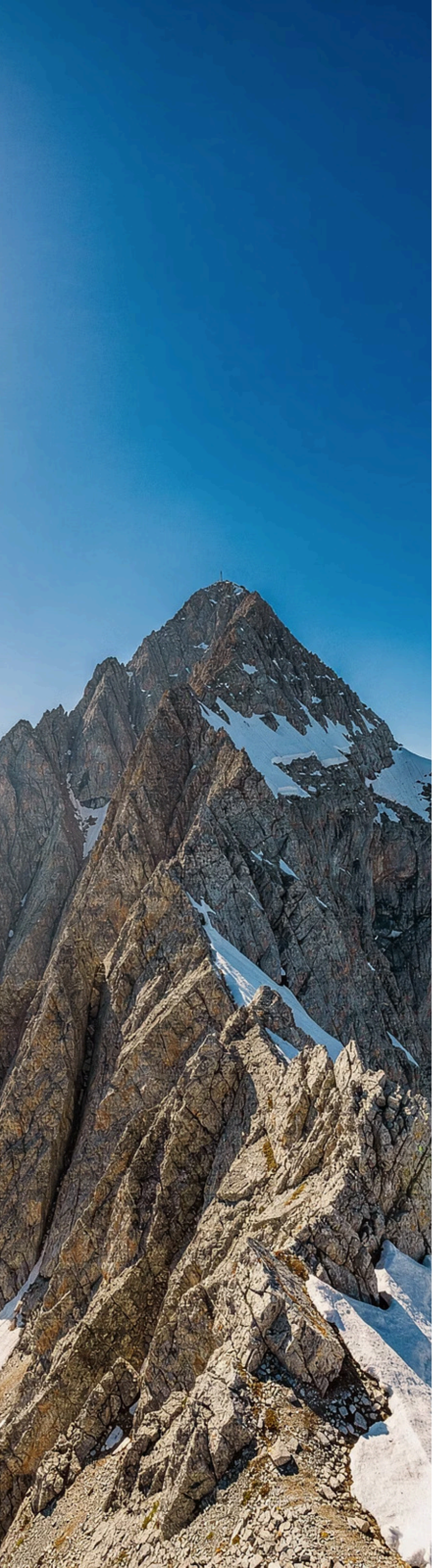
- Durée totale : 630 heures sur 12 à 18 mois
- Module 1 - Sophrologie : 180h (144h cours + 35h stage + 1h qualification)
- Module 2 - Hypnose : 180h (144h cours + 35h stage + 1h qualification)
- Module 3 - Art Thérapie : 180h (144h cours + 35h stage + 1h qualification)
- Module 4 - Psychopraticien : 90h OFFERTE
- Rythme : Lundi, mardi, mercredi (9h-16h) + vendredi pour Psychopraticien
- Format présentiel à Nice

Tarifs et Financement

- Tarif formation complète 630h : 10 900€
- Prise en charge OPCO pour les salariés
- Financement France Travail possible
- Facilités de paiement jusqu'à 20 fois sans frais selon dossier

Lieu et Contact

- Formation dispensée à Nice (31 rue de Paris, 06000 Nice)
- Salles équipées et adaptées à la pratique
- Contact : 06 74 79 01 97
- Email : lesateliersdusud.formations@gmail.com
- Réponse sous 48h à toute demande



OBJECTIFS

Objectifs de la Formation

Cette formation a pour ambition de transmettre une maîtrise solide, structurée et immédiatement mobilisable des approches en sophrologie, hypnose thérapeutique et art-thérapie. À l'issue du parcours, les participants seront capables d'accompagner des publics variés avec des outils concrets, d'adapter leurs protocoles aux besoins identifiés et de construire une pratique professionnelle cohérente, éthique et intégrative en tant que psychopraticien.

Objectifs spécifiques :

Maîtriser les fondamentaux de la sophrologie

Mettre en œuvre les techniques de relaxation dynamique, de respiration consciente, de visualisation positive et les protocoles caycédiens des niveaux 1 à 12 afin de conduire des séances structurées, adaptées à différents objectifs d'accompagnement.

Conduire des séances d'hypnose thérapeutique

Acquérir la capacité de préparer, mener et ajuster des séances de 45 à 60 minutes en hypnose ericksonienne, classique, humaniste et conversationnelle, avec induction, approfondissement, suggestions et sortie de transe adaptés à la problématique du consultant.

Utiliser l'art-thérapie comme outil d'expression et de transformation

Développer des interventions fondées sur la peinture, le dessin, la sculpture et d'autres médiations artistiques pour favoriser l'expression émotionnelle, soutenir le processus thérapeutique et proposer des supports d'exploration adaptés au public accompagné.

Intégrer une approche théorique pluridisciplinaire

Mobiliser les apports de Freud, Jung, des approches cognitivo-comportementales et des principes de la PNL pour analyser les besoins, construire une lecture clinique globale et adapter les outils d'accompagnement dans une démarche intégrative.

Poser les bases d'une installation professionnelle en cabinet libéral

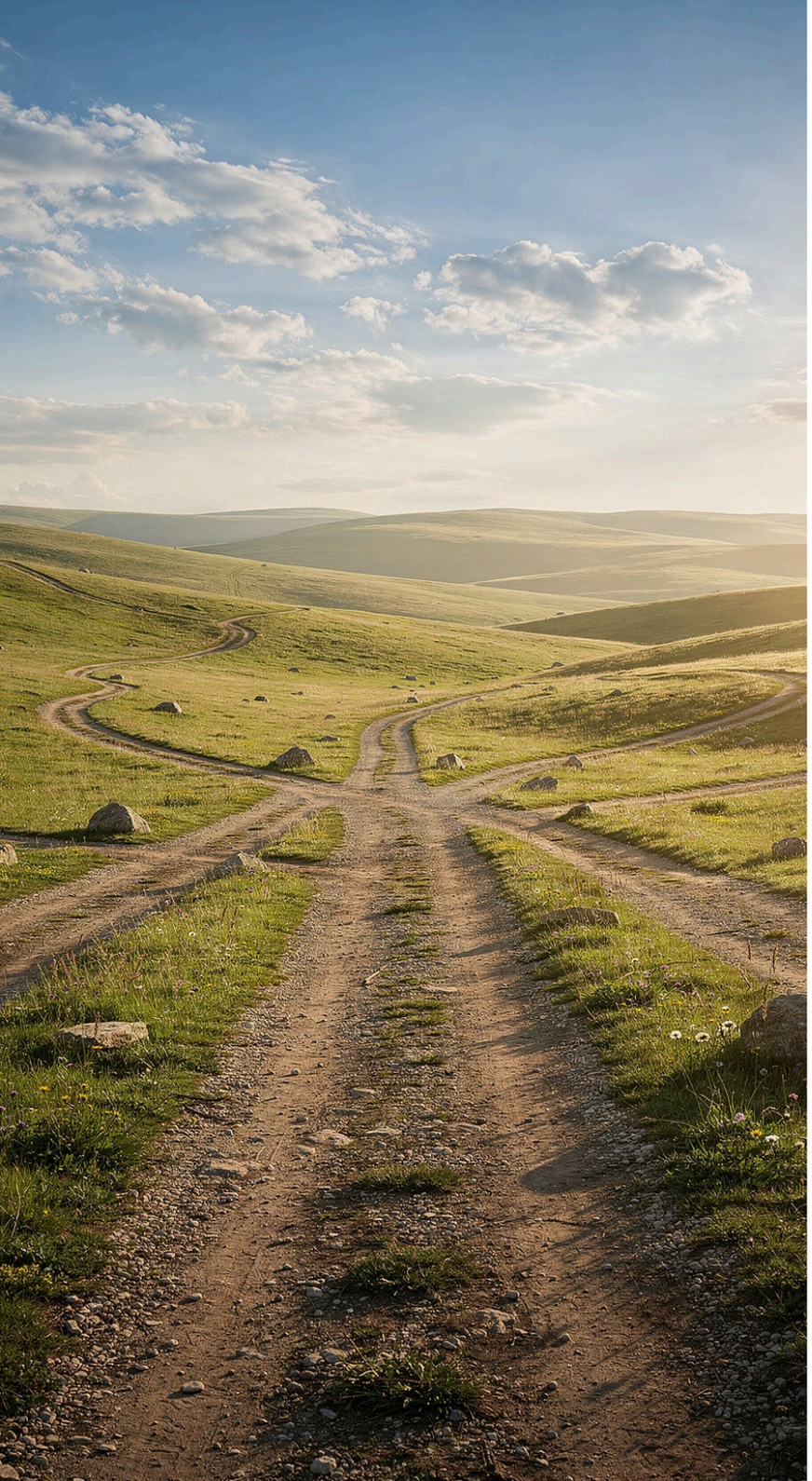
Acquérir les repères juridiques et organisationnels essentiels : choix du statut, cadre déontologique, fixation des tarifs, communication professionnelle et posture d'exercice afin de préparer une installation claire, responsable et conforme aux exigences du métier.

Assurer le suivi et la traçabilité des accompagnements

Savoir réaliser un bilan d'entrée, définir des objectifs d'accompagnement, suivre l'évolution du patient au fil des séances et rédiger des comptes-rendus structurés pour garantir un suivi rigoureux et professionnel.

Valider les compétences de chaque module

Se préparer aux épreuves de qualification en sophrologie, hypnose, art-thérapie et psychopratique afin de démontrer la maîtrise des acquis théoriques, techniques et relationnels attendus à l'issue du parcours.



DÉBOUCHÉS PROFESSIONNELS

Vos Qualifications Professionnelles

- Sophrothérapeute
- Art-thérapeute
- Maître Praticien en Hypnose
- Reconnaissance de compétences en psychopratique

Organisme de formation reconnu Qualiopi

- → Installation en cabinet libéral
- → Professionnel qualifié multi-approches
- → Maître praticien en hypnose (4 approches)
- → Art-thérapeute et médiateur artistique
- → Intervenant en structures et entreprises
- → Accompagnement individuel et collectif
- → Tous publics : enfants, ados, adultes, seniors
- → Formateur en relaxation et bien-être
- → Coach en développement personnel



PROGRAMME DÉTAILLÉ

Parcours de Formation Complet

630 heures - Qualification Professionnelle Reconnue Qualiopi

MODULE 1 : SOPHROLOGIE (180 heures)

Techniques de relaxation dynamique, gestion du stress, protocoles Caycedo, accompagnement de différents publics

MODULE 2 : HYPNOSE (180 heures)

Hypnose classique, ericksonienne et humaniste, techniques d'induction, spécialisations thérapeutiques

MODULE 3 : ART THÉRAPIE (180 heures)

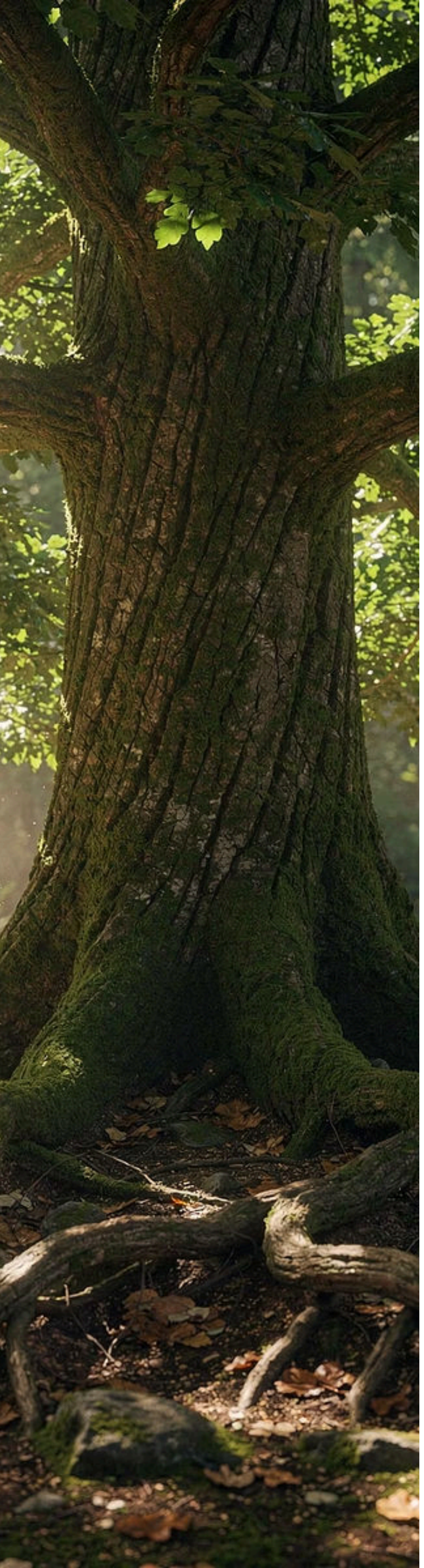
Médiations artistiques, processus créatif, approche jungienne, travail avec différents publics

MODULE 4 : PSYCHOPRATICIEN (90 heures – OFFERTE)

Psychanalyse, PNL, intégration des approches, éthique professionnelle, installation

VALIDATION FINALE

Trois stages pratiques (105h) + Trois rapports de stage + Mémoire professionnel + Soutenance devant jury + Supervision annuelle



MODULE 1 – SOPHROLOGIE (180 heures)

1

FONDAMENTAUX

- Introduction à la sophrologie : histoire, origines, champs d'application
- Les lois de la sophrologie et principes fondamentaux
- Vivance phronique et répétition vivantielle
- Niveau sophro-liminal et information pré-sophronique
- Sophronisation et activation intra-sophronique
- Désophronisation et dialogue post-sophronique
- Sophro-Déplacement du Négatif (SDN) de la RDC1
- Relaxations Dynamiques de Caycedo (RDC 1 à 4) : techniques de relaxation progressive
- Les 5 systèmes selon Caycedo : respiration, corps, mental, émotions, valeurs
- Protocoles et physiologie : comprendre l'action sur le corps
- Le terpnos logos : la voix du sophrologue

2

APPROFONDISSEMENTS

- Le stress : identifier, comprendre et gérer le stress aigu et chronique
- La conscience selon Freud et Jung : comprendre les mécanismes psychiques
- La mémoire et le sommeil : techniques pour améliorer la qualité du sommeil
- Le rêve et son interprétation : travail sur l'inconscient
- Le schéma corporel et principe d'action positive
- Réalité objective et alliance sophronique
- L'écoute, l'acceptation et l'absence de jugement
- L'empathie et la congruence
- Mise en pratique : animer une séance complète de 45 minutes

3

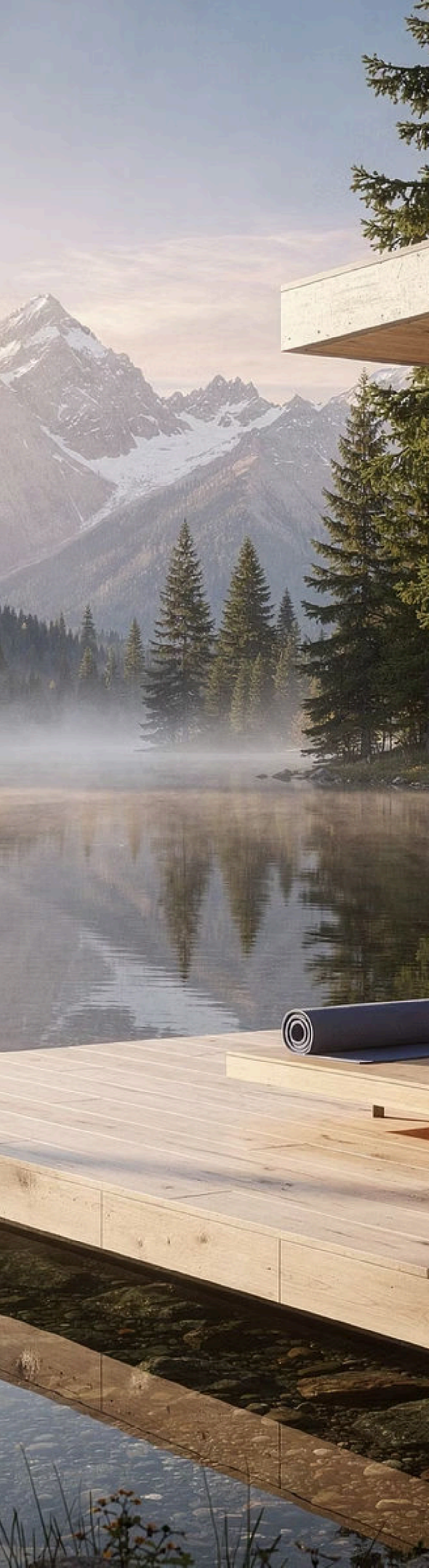
SPÉCIALISATIONS

- Les Relaxologues : méthodes Vittoz, Jacobson, Schultz
- Gestion de la douleur : protocoles pour accompagner les douleurs chroniques
- Protocoles spécifiques : stress, phobies, troubles du sommeil
- Sophrologie et enfants : protocoles pour hyperactivité (5 séances types)
- Sophrologie et femmes enceintes : ateliers individuels et collectifs
- L'éducation somatique et approche holistique
- Sophronisation correction sérielle et sophro acceptation progressive

Méthodes Pédagogiques

- Cours théoriques et démonstrations pratiques
- Exercices de relaxation en binômes et en groupe
- Études de cas réels et mises en situation
- Feedback personnalisé après chaque pratique

À l'issue de ce module, vous saurez :
✓ Animer une séance de sophrologie individuelle ou collective
✓ Adapter les protocoles selon les besoins (stress, sommeil, douleur)
✓ Accompagner différents publics (adultes, enfants, seniors)



MODULE 2 – HYPNOSE (180 heures)

1

FONDAMENTAUX

- Historique de l'hypnose : de Mesmer à Erickson, comprendre l'évolution
- Accueil thérapeutique : créer un cadre sécurisant et bienveillant
- Écoute active : techniques de reformulation et clarification
- Comment tenir une séance d'hypnose : induction, approfondissement, suggestions, réveil
- B.A.BA émotionnel : identifier et gérer les émotions en séance
- Détermination d'objectifs SMART avec le client

2

TECHNIQUES ET APPROCHES

- Hypnose classique : École de Nancy, techniques de Bernheim
- Hypnose ericksonienne : Milton Modèle, métaphores, suggestions indirectes
- Hypnose humaniste : approche de Lockert, association et dissociation
- Techniques de Dave Elman : induction rapide et profonde
- Hypnose conversationnelle : intégrer l'hypnose dans la conversation
- Logique de transes et calibrations : observer les signes de transe
- Présupposés de l'hypnose ericksonienne
- Conscience et états modifiés de conscience
- Techniques de communication indirecte

3

SPÉCIALISATIONS

- Travail sur le sommeil et les troubles associés
- Travail avec la mémoire : renforcer, retrouver, transformer
- Techniques de visualisation guidée et relaxation profonde
- Techniques dissociatives pour la gestion de la douleur
- Métaphores thérapeutiques personnalisées
- Suggestions post-hypnotiques et ancrage des changements
- Techniques de régression en sécurité

Méthodes Pédagogiques

- Alternance théorie/pratique avec séances supervisées
- Jeux de rôles et mises en situation thérapeutique
- Exercices de calibration et d'observation
- Études de cas célèbres (Erickson, Elman) et contemporains
- Feedback individualisé sur votre pratique

Stage Pratique (40 heures)

- Stage en entreprise ou structure thérapeutique
- Mise en pratique des connaissances acquises
- Supervision et accompagnement professionnel
- Rapport de stage à remettre

À l'issue de ce module, vous saurez :
✓ Conduire une séance d'hypnose complète (45-60 min)
✓ Utiliser différentes approches selon le profil du client
✓ Traiter les problématiques courantes (stress, phobies, sommeil)



MODULE 3 – ART THÉRAPIE (180 heures)

1

FONDAMENTAUX

- Définition et historique de l'art-thérapie : origines et évolution
- Champs d'application : santé mentale, handicap, enfance
- Bénéfices thérapeutiques : expression émotionnelle, estime de soi
- Techniques d'écoute active et empathie dans la relation thérapeutique
- Bases PNL appliquées à l'art-thérapie : communication et observation
- Méthodes de relaxation intégrées : préparer le corps et l'esprit

2

PSYCHOPATHOLOGIE ET OUTILS

- Névroses et psychoses : comprendre pour mieux accompagner
- Alliance thérapeutique, transfert et contre-transfert
- Gestion des publics fragiles : adapter sa posture
- Processus créatif : étapes, blocages et déblocages
- Matériaux artistiques : secs (crayons, pastels), liquides (peinture), 3D (modelage)
- Techniques créatives : gribouillis, collage, autoportrait, marionnettes, masques

3

APPROCHES AVANCÉES

- Concepts jungiens : archétypes, processus d'individuation, symboles
- Mandalas : création et interprétation thérapeutique
- Contes et récits : utiliser la narration en thérapie
- Imagination active et dialogue intérieur
- Travail en groupe, couples, familles : dynamiques collectives
- Approches systémique et humaniste

Méthodes Pédagogiques

- Ateliers pratiques avec différents médiums artistiques
- Expérimentation personnelle du processus créatif
- Études de cas en santé mentale, handicap
- Analyse d'œuvres et supervision de groupe
- Création d'une œuvre collective finale

À l'issue de ce module, vous saurez :
✓ Animer un atelier d'art-thérapie individuel ou en groupe
✓ Choisir les médiums adaptés selon les objectifs thérapeutiques
✓ Accompagner différents publics (enfants, adultes, personnes âgées, handicap)



MODULE 4 – PSYCHOPRATICIEN (90 heures – OFFERTE)

Formation complémentaire pour devenir Psychopraticien

PSYCHANALYSE

- Psychanalyse freudienne : inconscient, ça/moi/surmoi
- Stades psychosexuels et complexes
- Théories jungiennes : archétypes, individuation
- Inconscient collectif et synchronicité
- Analyse des rêves selon Freud et Jung
- Études de cas célèbres

TECHNIQUES THÉRAPEUTIQUES

- Association libre et analyse des rêves
- Mécanismes de défense (Anna Freud)
- Transfert et contre-transfert
- PNL : communication thérapeutique
- Ancrage et recadrage
- Métaphores et stratégies de changement

INTÉGRATION PROFESSIONNELLE

- Intégration des 4 approches (Sophrologie, Hypnose, Art Thérapie, Psychanalyse)
- Études de cas complexes
- Éthique et déontologie professionnelle
- Cadre thérapeutique et confidentialité
- Réglementations légales
- Synthèse et développement professionnel



Formation Juridique et Installation Professionnelle

FORMATION JURIDIQUE OFFERTE

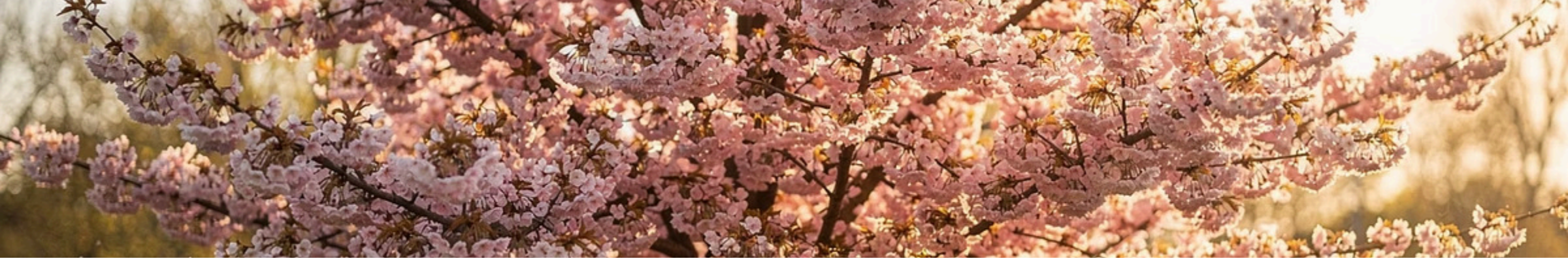
Une formation d'une journée pour apprendre et comprendre tout ce que vous devez savoir sur le côté juridique du métier.

- Introduction aux aspects juridiques de l'ouverture d'un cabinet de thérapie
- Réglementations et obligations légales
- Démarches administratives pour l'ouverture du cabinet
- Statuts juridiques et choix de structure
- Assurances professionnelles obligatoires
- Questions-réponses personnalisées

ACCOMPAGNEMENT À L'INSTALLATION

Des temps sont prévus pour analyser votre pratique et répondre à toutes vos interrogations.

- Aide à l'élaboration des trois rapports de stage
- Aide à l'élaboration du mémoire professionnel
- Temps d'analyse de pratique et supervision
- Réponses à toutes vos interrogations sur votre installation



VALIDATION FINALE

Validation Finale et Qualification Professionnelle

01

Stage Pratique

- Trois stages de 35 heures chacun (105 heures au total)
- Observation et pratique des compétences acquises dans un environnement professionnel
- Convention de stage tripartite
- Carnet de stage et rapport d'activité pour chaque stage

02

Rapport de Stage Personnalisé

- Aide personnalisée à l'élaboration des rapports
- Structure et méthodologie de rédaction
- Analyse des expériences et apprentissages

03

Mémoire Professionnel

- Élaboration d'un mémoire avec aide personnalisée
- Choix d'une thématique professionnelle pertinente
- Recherche bibliographique et études de cas
- Évaluation de votre réflexion critique et capacité d'analyse

04

Passage devant Jury

- Présentation des rapports de stage
- Présentation du mémoire
- Soutenance devant jury
- Questions et réponses avec le jury
- Feedback du jury et recommandations

05

Supervision

- Supervision sur une année
- 2 séances de supervisions obligatoires
- Accompagnement dans le développement de votre pratique professionnelle

06

Critères d'Évaluation

- Présence et engagement tout au long de la formation
- Qualité des rapports de stage et du mémoire
- Cohérence et clarté de la présentation orale
- Capacité à intégrer les retours critiques
- Évaluation de la réflexion critique et aptitude à intervenir de manière autonome

07

Célébration et Remise des Qualifications Professionnelles

À l'issue de la formation complète, vous obtiendrez vos qualifications professionnelles :

- Sophrothérapeute
- Art-thérapeute
- Maître Praticien en Hypnose
- Reconnaissance de compétences en psychopratique

Qualifications Professionnelles - Organisme de formation reconnu Qualiopi

Prêt à Commencer Votre Parcours ?

Rejoignez notre prochaine promotion et transformez votre passion pour le bien-être en une carrière épanouissante. Notre équipe pédagogique vous accompagne à chaque étape, de la découverte des pratiques thérapeutiques jusqu'à votre installation professionnelle.

01

Contactez-nous

Prenez rendez-vous pour un entretien gratuit et sans engagement. Nous échangerons sur votre projet et répondrons à toutes vos questions.

02

Validez votre inscription

Après validation de votre dossier, réservez votre place dans la prochaine session. Places limitées pour garantir un suivi personnalisé.

03

Démarrez votre formation

Après signature du contrat, recevez votre livret d'accueil et vos accès à la plateforme Digiforma. Préparez-vous à vivre une expérience transformante qui changera votre vie professionnelle.

📞 Contact : 06 74 79 01 97
📧 Email : lesateliersdusud.formations@gmail.com
📍 Adresse : 31 rue de Paris, 06000 Nice

Planning établi - Places limitées !