# Formation Professionnelle en Sophrologie en e-learning

# Le format e-learning et les obligations de présence

La formation de praticien en sophrologie proposée ici s'appuie sur une **pédagogie hybride**, combinant **e-learning**, travail personnel encadré et accompagnement en présentiel synchrone.

Le **e-learning** désigne l'ensemble des apprentissages réalisés à distance via une plateforme numérique sécurisée. Dans notre dispositif, cela comprend :

- L'accès mensuel à un module complet (cours théoriques, supports audio et vidéo, exercices pratiques)
- La possibilité de réviser à son rythme, en autonomie, dans un cadre flexible et accessible 24h/24
- Un suivi pédagogique continu assuré par la formatrice, via des échanges réguliers et des travaux dirigés

**Cependant, cette autonomie pédagogique ne remplace pas la nécessité d'une présence active et engagée**. C'est pourquoi la formation impose :

- Des **séances en direct deux fois par mois (4h chacune)** avec la formatrice, en visioconférence
- **Des temps de regroupement obligatoires**, notamment au moment de la qualification (stage, supervision, soutenance)
- **L'émargement systématique** pour chaque session synchronisée, afin d'attester de l'assiduité et du sérieux du stagiaire

Ces temps de présence sont essentiels pour :

- **Ancrer la posture professionnelle**, développer une réelle légitimité et s'approprier les protocoles
- **Approfondir les dimensions psychologiques et relationnelles** de la sophrologie à travers l'échange, les partages d'expérience et la mise en situation
- **Accéder pleinement à la richesse du métier**, qui ne se limite pas à une simple application technique mais requiert une compréhension fine de la conscience, des émotions et du lien à l'autre

**Obtenez la qualification de Praticien en Sophrologie en 16 mois**

# Objectifs Professionnels de la Formation

**En vue de l'obtention de la qualification de « Sophrologue »**

## 1. Élaborer une pratique sophrologique fondée sur les concepts fondamentaux de la discipline

- Identifier les origines, les principes et les champs d'application de la sophrologie
- Intégrer les notions de vivance, terpnos logos, sophronisation et phénoménologie dans la pratique

## 2. Maîtriser les protocoles Caycédiens RDC 1 à 4 et les techniques associées

- Réaliser des exercices guidés, les adapter aux publics et les restituer avec fluidité
- Utiliser la répétition vivantielle comme outil d'ancrage

## 3. Conduire une séance individuelle ou collective adaptée aux besoins d'un bénéficiaire

- Structurer une séance selon un objectif défini
- Évaluer l'impact des pratiques et ajuster les propositions

## 4. Mobiliser les connaissances en conscience, rêve et psychanalyse pour enrichir la posture de praticien

- Analyser les niveaux de conscience et états modifiés dans une visée d'accompagnement
- Explorer les apports de Freud et Jung pour mieux comprendre les représentations internes du bénéficiaire

## 5. Identifier et prévenir les effets du stress sur l'organisme et les fonctions cognitives

- Appliquer des techniques de gestion du stress et de relaxation
- Adapter les pratiques sophrologiques selon les profils (enfant, femme enceinte, troubles de l'attention…)

## 6. Exploiter les outils de la relaxologie dans une approche complémentaire et cohérente

- Intégrer les méthodes Vittoz, Jacobson et Schultz dans une séance complète
- Favoriser l'écoute corporelle et la conscience sensorielle

## 7. Connaître les bases biologiques de la mémoire et du sommeil pour enrichir les accompagnements

- Identifier les liens entre rythmes circadiens, consolidation mnésique et équilibre psychique
- Proposer des pratiques favorisant la qualité du sommeil

## 8. Concevoir un accompagnement structuré, de l'évaluation initiale au suivi

- Recueillir les besoins, poser un objectif de travail et créer un protocole personnalisé
- Assurer un suivi documentaire rigoureux (fiche séance, synthèse, bilan)

## 9. S'inscrire dans une démarche éthique et responsable dans l'exercice du métier

- Construire une posture d'écoute, de non-jugement et de respect du cadre déontologique
- Identifier les limites d'intervention et orienter si besoin

## 10. Assurer la création et la gestion d'un cabinet de sophrologie dans un cadre légal

- Connaître les démarches d'installation, les obligations réglementaires et les modèles juridiques possibles

### Format de la formation

| Durée | Contenu |
|---|---|
| 10 mois | 80h en e-learning (1 module / mois):<br>40h de travail personnel encadré<br>+ 8 sessions en direct (2 x 4h/mois) avec la formatrice |
| 6 mois supplémentaires | Stage pratique obligatoire de 35h<br>+ Rapport de stage<br>+ Rédaction d'un mémoire professionnel de 30 pages<br>+ Soutenance devant jury (3 personnes) |

# Programme de la Formation – 10 Modules / 10 Mois

## Module 1 : Fondamentaux de la Sophrologie

- Définition, origines, courants et lois fondamentales
- Concepts clés : vivance phronique, sophronisation, phénodescription
- Introduction à la dynamique de groupe et à la posture de praticien

## Module 2 : Protocoles RDC 1 et Techniques Fondamentales

- Exercices guidés de RDC1 (présentation, expérimentation)
- Les 5 systèmes selon Caycedo
- Techniques spécifiques d'activation intra-sophronique

## Module 3 : Protocoles RDC 2 et Études de Cas

- Reprise et adaptation des exercices de RDC2
- Mise en situation, présentation individuelle
- Études de cas et construction de séances

## Module 4 : Conscience et États Modifiés

- Conscience selon Freud, Jung et les neurosciences
- Conscience de soi, conscience physiologique
- Hypnose, méditation, prière, états altérés

## Module 5 : Psychanalyse et Interprétation des Rêves

- Fonction du rêve, contenus manifeste et latent
- Interprétation freudienne et jungienne
- Techniques d'association libre, EEG et cas pratiques

## Module 6 : Archétypes et Approche Jungienne

- Archétypes fondamentaux et images collectives

- Autonomie archétypale et rôle dans l'inconscient
- Applications en séance de sophrologie

## Module 7 : Stress, Mémoire et Sommeil

- Physiologie du stress et stratégies de gestion
- Mémoires humaines, réserves cognitives
- Lien entre sommeil et consolidation de la mémoire

## Module 8 : Relaxologie et Schéma Corporel

- Méthodes Vittoz, Jacobson, Schultz
- Intégration dans les séances de sophrologie
- Schéma corporel, alliance sophronique, écoute active

## Module 9 : Protocoles Avancés et Publics Spécifiques

- Exercices RDC3 et RDC4
- Séances pour enfants, femmes enceintes, hyperactivité
- Ateliers individuels et collectifs

## Module 10 : Cadre Professionnel et Préparation à la Qualification

- Installation, aspects juridiques et administratifs
- Préparation au stage et au mémoire
- Supervision et entraînement à la soutenance

## Validation

- **Critères** : assiduité, implication, rapport de stage, qualité du mémoire et de la soutenance
- **Diplôme délivré** : *Qualification Professionnelle de Praticien en Sophrologie*