



Formation en Sophrologie

Titre de la Formation : Sophrologue

Durée : 280 heures (réparties sur plusieurs sessions, en présentiel, chaque session pouvant couvrir plusieurs jours)

Objectif Principal : Développer les compétences nécessaires pour pratiquer la sophrologie de manière professionnelle, en comprenant son historique, ses lois, et en maîtrisant les techniques et protocoles spécifiques à cette discipline.

Objectifs de la Formation

- **Connaissance Théorique :** Comprendre les concepts fondamentaux et historiques de la sophrologie.
- **Compétence Pratique :** Utiliser les techniques de sophrologie pour le bien-être des individus.
- **Capacité d'Intervention :** Appliquer les compétences acquises pour des interventions thérapeutiques professionnelle

PLAN DE FORMATION (sessions)

Plan de Formation

Partie 1 : Formation Initiale (140 heures)

Session 1 : Qu'est-ce que la sophrologie ? (2 jours, 12 heures)

- Depuis quand ?
- Historique
- Champs d'application de la sophrologie

Session 2 : Les lois de la sophrologie (2 jours, 12 heures)

- La vivance phronique
- La répétition vivantielle
- Le niveau sophro liminal
- L'information pré sophronique
- La sophronisation
- L'activation intra-sophronique
- La désophronisation
- Le dialogue post-sophronique ou phénodescription vivantielle
- Le terpnos logos
- Mises en pratique et compréhension de la demande
- Exercices et tests : « Le principe d'action positive : les valeurs »

Session 3 : Protocoles de Sophrologie RDC1 (3 jours, 14 heures)

- Exercices de RDC 1 – Présentation par chacun
- Caycedo : les 5 systèmes
- Les 3 techniques clés
- La Technique d'activation intra-sophonique

Session 4 : Protocoles de Sophrologie RDC2 (3 jours, 14 heures)

- RDC 2 : Reprise de chaque exercice et adaptation personnelle en présentation au groupe

Session 5 : La Conscience (2 jours, 12 heures)

- Définition de la CONSCIENCE
- La conscience selon Freud
- L'apport de Jung
- Conscience de soi, prise de conscience
 - Frederick Perls
 - La conscience selon Caycedo
- La conscience physiologique
- Les états modifiés de conscience
 - Sommeil lent
 - Sommeil paradoxal
- Hypnose
- Méditation et prière
- Les états altérés de la conscience
 - Lésions cérébrales
 - Anesthésies et interventions chirurgicales
 - Héminégligence
 - Interprétations produites par la conscience
 - Schizophrénie
 - Epilepsie et OBE
 - Rêve éveillé et thérapie

Session 6 : Le Rêve et la Psychanalyse (2 jours, 12 heures)

- À quoi servent les rêves ?
- La psychanalyse et les liens possibles avec la sophrologie
 - Rêve et interprétation selon Freud
 - Contenu manifeste
 - Contenu latent
 - Technique de l'association libre des idées
 - Critère de cohérence
 - Critère d'efficacité
- Jung et le rêve
 - Fonction générale du rêve
 - Éclosion de la conscience

- EEG
- Mises en pratique et compréhension de la demande
- Études de cas adaptées en fonction des problématiques soulevées par chacun

Session 7 : Jung (1 jour, 6 heures)

- Images archétypales
 - Archétypes fondamentaux
 - Autonomie des archétypes
 - Archétype et instinct
 - Différentes images archétypales

Session 8 : Le Stress (2 jours, 12 heures)

- La découverte du stress
- Les trois composantes du stress
- Les symptômes du stress
- Stress aigu ou chronique ?
- Conséquences du stress
- À la recherche du bon stress
- Effets sur la mémoire
- Stress psychosocial
- Émotions
- Névroses, dépressions, phobies, AD
- Conclusion
- Applications sur cas d'études personnes/patients stressés
- Propositions d'exercices
- Apprentissage des exercices et présentation
- Ateliers de travail par binômes
- Exercices RDC 1 pour exemple
- Mises en pratique et compréhension de la demande
- Exercices et tests

Session 9 : La Mémoire et le Sommeil (2 jours, 12 heures)

- Les mémoires humaines : la mémoire repose sur 5 systèmes
- Le sommeil consolide la mémoire
- La réserve cognitive, soutien de la mémoire
- Le refoulement ; un agencement de la mémoire
 - Définition
 - Refouler pour oublier
 - C'est une stratégie de protection du Moi
 - Peut-on échapper au refoulement ?
- Le sommeil et ses stades
 - L'éveil ou l'état de veille
 - Le sommeil lent
 - Le sommeil paradoxal ou sommeil des rêves
 - Que se passe-t-il au cours d'une nuit de sommeil ?
- Nos horloges biologiques
- Les donneurs de temps

- Les facteurs sociaux
- Mémorisation et sommeil
- Le sommeil de l'adolescent
- Les 3 rythmes biologiques

Session 10 : Les Relaxologues (3 jours, 18 heures)

- Roger VITTOZ :
 - Biographie
 - Ses 4 exercices
 - Les 2 parties de la technique
 - Réponse à l'angoisse
 - Le Vittoz psychique
 - L'objet intermédiaire
 - En quoi Vittoz change la pratique
- Edmund JACOBSON :
 - Indications
 - Comment se passe une 1ere séance
 - Méthode de relaxation différentielle
 - Moyens de contrôle
 - Relaxation progressive de Jacobson
 - RPJ : phase active
 - RPJ ; phase différentielle
- Johannes Heinrich SCHULTZ :
 - Biographie
 - La méthode
 - Induction au calme
 - Rééquilibrage énergétique
 - Reprise
 - Décontraction et thérapie

Session 11 : Le schéma corporel, principe d'action positive, etc. (2 jours, 12 heures)

- Le schéma corporel
- Le principe d'action positive
- La réalité objective
- L'Alliance sophronique
- L'Ecoute
- L'acceptation
- L'absence de jugement
- L'empathie
- La congruence

Session 12 : La Douleur (2 jours, 12 heures)

- Expliquer la douleur au patient
 - Les différentes douleurs
- Comment contrôler la douleur
 - Relaxation et respiration
 - Les visualisations positives et l'endorphine

- Les croyances du patient
 - Croyance inconsciente
 - Croyance récurrente
- La sophrologie et la gestion de la douleur
- Les techniques dissociatives
 - Sophronisation correction sérielle
 - Sophro acceptation progressive
 - Métaphores de la douleur
- Protocoles
- Les sous-modalités de la douleur

Session 13 : Exercices et Protocoles (2 jours, 12 heures)

- RDC 3 – RDC 4
- Exercices et mises en place de sophro selon cas
- Exemples de 5 séances pour hyperactivité
- Sophrologie et enfants
- Sophrologie et femmes enceintes
- Ateliers individuels et/ou collectifs
- L'éducation somatique
- Approche holistique
- Praticien ou éducation somatique
- Apprendre à tout âge
- Les séances d'éducation somatique
- Présence de l'éducation somatique

Session 14 : Les Sportifs (2 jours, 10 heures)

- Études de cas, exemples : à traiter ensemble – revisite des techniques sophrologiques et des techniques de relaxologues – Tais
- Mises en pratique et compréhension de la demande

Session 15 : Jeu de Sable et Art-Thérapie (1 jour, 6 heures)

- Introduction au jeu de sable et à l'art-thérapie (3 heures)
- Applications pratiques et expérimentation (3 heures)

Session 16 : Qualification professionnelle sur examen (2 jours, 10 heures)

- Remise des certificats de qualifications professionnelles
- Lecture des rapports de stage
- Rendez-vous individuel, rapport de la formation
 - Commentaires et partages + axes d'amélioration

Session 17 : Partie Juridique de la Mise en Place d'un Cabinet (1 jour, 6 heures)

- Aspects légaux et réglementaires (2 heures)
- Établissement des dossiers et formalités (2 heures)
- Pourquoi oui ou non, et conseils pratiques (2 heures)

Partie 2 : Formation Complémentaire et Spécialisée (140 heures)

Session 18 : PNL - Études de Cas et Mises en Pratique (12 jours, 72 heures)

- Études de cas approfondies (24 heures)
- Mises en pratique intensives (24 heures)
- Techniques avancées de PNL (12 heures)
- Applications et intégration des concepts (12 heures)
- Séances de feedback et ajustements (6 heures)

Session 19 : Stage et Rapport de Stage (10 à 12 jours, 35 à 70 heures)

- Réalisation du stage (35 à 70 heures)
- Rédaction du rapport de stage (10 heures)
- Préparation et présentation du mémoire devant jury (10 heures)

Session 20 : Qualification professionnelle sur examen (2 jours, 10 heures)

- Rendez-vous individuel, rapport de la formation
- Lecture des rapports de stage
- Passage devant jury pour délibération sur mémoire
- Remise des certificats de qualifications professionnelles

Pédagogie Proposée

- **Prérequis** : Les stagiaires auront en leur possession un manuel de sophrologie et une bibliographie pour travailler.
- **Méthodologie** : Chaque stagiaire présentera et appliquera les protocoles de sophrologie appris en formation.
- **Interaction** : Chaque session sera l'occasion de questionner, d'échanger, de travailler sur des études de cas pratiques.