

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'appropriier 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): 40h de travail personnel encadré + 8 sessions en direct (2 x 4h/mois) avec la formatrice
6 mois supplémentaires	Stage pratique obligatoire de 35h + Rapport de stage + Rédaction d'un mémoire professionnel de 30 pages + 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*