



**INSTITUT de SOPHROLOGIE
et SOPHROTHERAPIE de PARIS
I.S.S.P. S.A.S.**

Siège social : 9 place Jacques Marette 75015 PARIS
RCS Paris SIRET 841 028 087 00010
APE : 8559A n° de déclaration d'activité : 11755771575

E-mail : contact@sophrologie-formation-issp.fr

***PROGRAMME DE FORMATION¹
EN SOPHROLOGIE
Module I
2018-2019***

OBJECTIFS

- Compréhension des concepts et appréhension des techniques de la sophrologie
- Mise à niveau des fondements essentiels en termes de psychologie, physiologie, neurosciences et phénoménologie en relation avec la sophrologie.

MÉTHODOLOGIE

- 9 séminaires annuels de 2 journées chacun, hors pratiques annexes. Chaque séminaire comporte une partie théorique et une partie pratique en relation avec le sujet des exposés.
- 2 contrôles de connaissances répartis sur l'année, dont un contrôle final portant sur l'ensemble des acquis.

HORAIRES : Samedi et Dimanche de 9h à 18h

¹ Programme mis à jour le 10 septembre 2018

Module I - Séminaire N°1
QU'EST-CE QUE LA SOPHROLOGIE ?

Samedi 6 octobre 2018

Dimanche 7 octobre 2018

Définitions et historique

- les sources conceptuelles
- la relaxation de Schultz
- l'hypnose
- la phénoménologie

Les principes fondamentaux

- le schéma corporel comme réalité vécue
- la réalité objective
- l'action positive
- l'adaptabilité

Pratique: La sophronisation de base

Place de la sophrologie dans l'éventail thérapeutique

- les différentes techniques et leurs indications
- les deux versants : statique et dynamique
- le terpnos logos

Travail en profondeur sur la sophronisation de base

- présentation,
- exemple de protocole

Pratique: une sophronisation de base

Module I - Séminaire N° 2
LE SCHÉMA CORPOREL

Samedi 17 novembre 2018

Dimanche 18 novembre 2018

Comprendre le schéma corporel

- physiologie du schéma corporel
- tonus musculaire et dialogue tonique
- le souffle : neurophysiologie de la respiration
- action de la sophrologie dynamique sur le corps

Pratique : Exercices de RD1

Le schéma corporel comme réalité vécue

- historique du schéma corporel
- sensations cénesthésiques, kinesthésiques, sens de l'espace

Schéma corporel et image du corps

- pathologies du schéma corporel
- place de la sophrologie

Pratique: lecture du schéma corporel en sophronisation de base et en RD1

Module I - Séminaire N° 3
LA CONSCIENCE ET LES ÉTATS DE CONSCIENCE MODIFIÉS

Samedi 1^{er} décembre 2018

Dimanche 2 décembre 2018

Qu'est ce que la conscience ?

- autant de définitions que de disciplines concernées
- définition de la conscience en sophrologie
- les états de conscience selon A. Caycédó

Pratique : Initiation à la RD2 - La conscience enveloppante

Les états modifiés de conscience

- action de l'activation intrasophronique

Sophrologie et hypnose

- présentation de l'hypnose (classique et Ericksonienne)
- la rupture Caycédienne
- spécificités de la sophrologie

Exercices pratiques d'hypnose

Module I - Séminaire N° 4
IMAGE ET SOPHROLOGIE

Samedi 12 janvier 2019

Dimanche 13 janvier 2019

L'image du corps : ses fondements analytiques

➤ les composantes de l'image du corps : la sexualité infantile selon Freud, le stade du miroir selon Lacan et l'image inconsciente du corps selon Dolto

Présentation et pratique de la relaxation dynamique 2ème degré (RD2)

- liens entre RD2 et Yogas
- pratique: le voyage imaginaire

Applications, précautions à respecter

L'image mentale et la visualisation

- sa place en sophrologie (Images guidées – Images libres)
- rôle thérapeutique de l'image, technique du rêve éveillé
- la créativité (terpnos logos imagé)

Pratique : rappel de la RD2

- les cinq sens

Module I - Séminaire N° 5
LE SOCLE PHÉNOMÉNOLOGIQUE DE LA SOPHROLOGIE

Samedi 2 février 2019

Dimanche 3 février 2019

Présentation de la Phénoménologie

- historique : des grecs à Husserl
- vocabulaire
- l'analyse existentielle de L.Binswanger

Pratique spécifique de la RD2

- variations imaginatives autour de l'objet et du corps

Les composantes de la rencontre en sophrologie

- l'anamnèse (différents types d'anamnèses)
- l'alliance
- alliance et transfert
- notion de partenariat
- la réalité objective
- le principe de précaution

Module I - Séminaire N° 6
L'ANGOISSE ET L'ANXIÉTÉ

Samedi 16 mars 2019

Dimanche 17 mars 2019

Angoisse et Stress

- psychophysiologie de l'angoisse
- l'approche de la sophrologie: techniques de respiration et de sophro-acceptation-progressive
- le stress et les techniques de gestion du stress (respiration, RD1, sophro-déplacement du négatif, sophro-présence immédiate)

Exercices pratiques

Angoisse et phobies : technique de la sophro-correction sérielle

- qu'est ce que la phobie : symptômes et structures
- névrose phobique et obsessionnelle
- les troubles obsessionnels compulsifs (TOC)

Exercice pratique

Module I - Séminaire N° 7
LA DOULEUR ET LES MANIFESTATIONS PSYCHOSOMATIQUES

Samedi 6 avril 2019

Dimanche 7 avril 2019

Douleur physique, douleur morale : techniques de sophro-substitution sensorielle et de sophro-anesthésie

- physiologie de la douleur
- origines de la douleur (les facteurs physiologiques, neurologiques, psychologiques)

Exercices pratiques

Éléments de psychosomatique et champs d'applications

- définition et manifestations
- diagnostic différentiel

Exercices pratiques

Module I - Séminaire N° 8
SOPHROLOGIE – MEDITATION - OUVERTURE DU CHAMP DE CONSCIENCE

Samedi 11 mai 2019

Dimanche 12 mai 2019

Présentation de la RD3

- la méditation Zen
- spécificité de la RDIII
- les applications

Pratique:

- respirations
- postures de méditation

Présentation de la RD4

- synthèse de la technique
- les applications

Pratique : les différentes approches

Approche de la RD5 - Les sons

Module I - Séminaire N° 9
BILAN DE L'ANNÉE - EVALUATION

Samedi 22 juin 2019 et Dimanche 23 juin 2019

Contrôle écrit et oral des connaissances :

- théorique
- pratique par chaque stagiaire (mise en situation)

Bilan de l'année

Évaluation pédagogique par les stagiaires

Présentation du deuxième niveau



**INSTITUT de SOPHROLOGIE
et SOPHROTHERAPIE de PARIS
I.S.S.P. S.A.S.**

Siège social : 9 place Jacques Marette 75015 PARIS
RCS Paris SIRET 841 028 087 00010
APE : 8559A n° de déclaration d'activité : 11755771575

E-mail : contact@sophrologie-formation-issp.fr

***PROGRAMME DE FORMATION
EN SOPHROLOGIE
Module II
2019-2020²***

OBJECTIFS

- Approfondissement de la compréhension des concepts, appréhension des techniques et entraînement à mener les pratiques de la sophrologie
- Création de protocoles et animation de séances de sophrologie individuelles et de groupes
- Liens entre la sophrologie et les fondements essentiels en termes de psychologie, physiologie, neurosciences et phénoménologie

MÉTHODOLOGIE

- 9 séminaires de 2 journées chacun, chaque séminaire comporte une partie théorique et une partie pratique en relation avec le sujet des exposés.
- 2 contrôles de connaissances répartis sur l'année, dont un contrôle final portant sur l'ensemble des acquis.
- 1 journée de formation à l'installation professionnelle.
- Chaque séminaire débute par une pratique à visée d'entraînement menée par les stagiaires

HORAIRES : Samedi et Dimanche de 9h à 18h.

² Les dates sont programmées sous réserve de modifications en raison des dates de vacances scolaires non définies

Module II - Séminaire N° 1
ANAMNESE ET SOPHRONISATION DE BASE

Samedi 28 septembre 2019

Dimanche 29 septembre 2019

L'anamnèse

- rappel des différents types d'anamnèse
- l'alliance

Le Terpnos Logos

- historique
- rôle de la suggestion
- choix des mots, des images, du silence

Exercices pratiques

La technique de sophronisation de Base

- lecture du schéma corporel
- action positive
- rôle et pouvoir de l'image
- les activations intrasophoniques (rappel des présentations des relaxations de Schultz et Jacobson)
- indications

Exercices pratiques par les stagiaires mis en situation

Module II - Séminaire N° 2
LA RELAXATION DYNAMIQUE DU 1ER DEGRE

Samedi 12 octobre 2019

Dimanche 13 octobre 2019

Pratique avec décomposition des mouvements

- historique (rappel : la source yoga)
- sensations cénesthésiques, kinesthésiques, sens de l'espace
- la respiration

Les applications de la RDI

- en prophylaxie
- en sophrologie sociale : gestion du stress
- en sophrothérapie : états dépressifs, phobies sociales, troubles du schéma corporel, troubles de la motricité

Module II - Séminaire N° 3
LA RELAXATION DYNAMIQUE DU 2^{ème} DEGRE

Samedi 16 novembre 2019

Dimanche 17 novembre 2019

Les différentes étapes

Première partie :

- bref rappel des sources bouddhistes
- la conscience enveloppante : représentation du corps propre
- le voyage imaginaire (dans le temps et l'espace)

Exercices pratiques

Relaxation dynamique 2^{ème} degré (RD2)

Deuxième partie : les 5 sens

- rôle et utilisation de l'image
- les applications en sophrothérapie : l'image du corps, les phobies de l'espace, rééducation des sens
- applications en sophrologie sociale : créativité et levée des blocages, prise de distance

Exercices pratiques

Module II – Séminaire N° 4
RELAXATION DYNAMIQUES DES 3^{ème} ET 4^{ème} DEGRES

Samedi 14 décembre 2019

Dimanche 15 décembre 2019

Pratique de la RD3

- la méditation Zen (bref rappel)
- spécificité de la RDIII
- les différentes approches de méditation
- les applications

Pratique:

- RDIII (respirations, postures)
- méditation

Pratique de la RD4

- bref rappel de la technique
- les applications

Module II – Séminaire N° 5
SOPHROLOGIE ET MEMOIRE

Samedi 18 janvier 2020

Dimanche 19 janvier 2020

La mémoire

- les différents modèles de la mémoire
- l'entraînement de la mémoire
- les apprentissages

Pathologies de la mémoire

- les troubles de la mémoire
- les troubles mnésiques organiques
- les névroses traumatiques
- les troubles névrotiques de la mémoire

Exercice pratique

- la technique des 3 âges

Distinction entre mémoire, attention et concentration

- techniques de renforcement de la mémoire selon les types de mémoire
- techniques de mémorisation
- présentation de la sophromnésie

Exercices pratiques

Module II - Séminaire N° 6
LA SOPHRO-ACCEPTATION – PROGRESSIVE

Samedi 22 février 2020

Dimanche 23 février 2020

Présentation de la technique

- importance de l'anamnèse et définition de l'objectif
- construction du scénario
- conduite de l'exercice

Les applications de la SAP

- sport, examen, maternité, interventions chirurgicales

Exercices pratiques

Module II - Séminaire N° 7
SOPHRO-SUBSTITUTION-SENSORIELLE et SOPHRO-CORRECTION-SERIELLE

Samedi 21 mars 2020

Dimanche 22 mars 2020

La sophro-substitution-sensorielle

- reprise de la technique
- exercices pratiques
- le rapport à l'hypnose

Les applications

- douleurs chroniques
- douleurs cervicales
- interventions sans anesthésie

Exercices pratiques

La sophro-correction-sérielle

- pratique par les stagiaires
- approche des phobies
- travail sur l'anamnèse et l'alliance
- posture du sophrologue

Exercices pratiques

Module II - Séminaire N°8
CAS PRATIQUES : mise en situation

Samedi 16 mai 2020 et Dimanche 17 mai 2020

Travail sur les différentes indications de la sophrologie et les différentes techniques

- étude de cas et mise en situation, (proposés par les stagiaires)
 - Analyse des cas
 - proposition d'accompagnement
 - choix d'une technique et justificatifs

Préparation de protocoles personnalisés et/ou déroulé d'un protocole

Module II - Séminaire N° 9
EVALUATION THEORIQUE ET PRATIQUE

Samedi 13 juin 2020 et Dimanche 14 juin 2020

Contrôle des connaissances :

- Théoriques (cas pratiques, mise en situation)
- Pratiques (prise en charge d'un groupe, prise en charge en individuel)

Évaluation pédagogique par les stagiaires

Présentation de spécialités proposées en troisième niveau :

- Cours de sophrothérapie et psychopathologie
- Cours de sophrologie socio-pédagogique
- Supervision

Module II
JOURNEE DE FORMATION A L'INSTALLATION PROFESSIONNELLE

Matin

27 juin 2020

Après-midi

Choix d'un statut juridique

Obligations fiscales et comptables

Questions diverses

Prévoir son activité future:

- son environnement
- sa clientèle
- types de séances

Elaborer son business plan

Créer ses outils de communication

Démarrer puis piloter son activité

Questions/Réponses

Module II
SOUTENANCE DES RAPPORTS DE STAGES

Novembre 2020 (date définie ultérieurement)

Remise d'un rapport de stage écrit (1 mois avant la soutenance)

Soutenance orale de 30 mn devant un jury