



Pour qui ?

Sophrologues diplômés et étudiants en formation à la sophrologie.

Durée : 2 journées

Date : 18 et 19 janv. 2025

Niveau de connaissances préalables requis :

Connaissance du vocabulaire, des concepts et des pratiques sophrologiques

Enseignantes : **Agathe DELISLE** - Psychologue clinicienne – Neuropsychologue - Sophrologue
Claude CHATILLON –Psychothérapeute – Sophrologue - Présidente de la Société Française de Sophrologie.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ☞ Identifier les différents troubles, savoir en reconnaître l'importance
- ☞ Comprendre la souffrance exprimée
- ☞ Connaître la symptomatologie de l'anxiété, de ses différentes formes, des TAG (trouble anxieux généralisés), des phobies et des TOC (Troubles Obsessionnels Compulsifs)
- ☞ Mettre en place des modes opératoires d'accompagnement
- ☞ Savoir choisir l'approche sophrologique adaptée aux troubles

CONTENU

JOUR 1 : Angoisse – Anxiété – TAG

Sources et facteurs de l'anxiété

- ☞ La Psychophysiologie de stress et de l'angoisse
- ☞ Le Continuum stress-angoisse-dépression
- ☞ Les facteurs du stress

Les manifestations de l'anxiété

- ☞ Les troubles de l'adaptation, le trouble de stress aigu, le Trouble Anxieux Généralisé
- ☞ Les manifestations somatiques, comportementales, cognitives
- ☞ Les conséquences somatiques et neuronales du stress chronique

JOUR 2 : Phobies et TOC

Les phobies et les TOCS

- ☞ Historique
- ☞ Classification et définitions
- ☞ Exemples cliniques
- ☞ Différents traitements : médicaments, psychanalyse, psychothérapie

ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE

- ☞ L'apport sophrologique : les compétences pour faire face aux différents troubles
- ☞ La respiration, les respirations
- ☞ Les approches selon la nature du trouble
- ☞ Les approches selon la nature des sources et les facteurs des troubles
- ☞ Les approches sophrologiques de première intention
- ☞ La prévention du stress et de l'anxiété
- ☞ L'approche sophrologique par la sophromnésie et la sophro-correction-sérielle

MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Cette formation alterne apports théoriques et pratiques, exercices pratiques individuels et en petits groupes, exposés de cas.