



## SOPHROTHERAPIE ET TROUBLES DE L'HUMEUR

(Dépressions / Troubles bipolaires)

séminaire STTH

### Pour qui ?

Sophrologues diplômés et étudiants en formation à la sophrologie.

### Niveau de connaissances préalables requis :

Connaissance du vocabulaire, des concepts et des pratiques sophrologiques

**Durée :** 2 journées

**Date :** 14 et 15 déc. 2024

**Enseignant :** Agathe DELISLE – Psychologue clinicienne – Neuropsychologue - Sophrologue

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ☞ Identifier les différents troubles de l'humeur
- ☞ Apprendre les prémices, les types et facteurs de dépression, en reconnaître la nature et l'importance.
- ☞ Connaître la symptomatologie de la dépression dans ses différentes formes :
- ☞ Dépressions - Maladie bipolaire.
- ☞ Savoir choisir l'approche sophrologique adéquate selon les formes et les étapes de la dépression.

### CONTENU

#### Définitions

- ☞ La santé mentale : définitions et facteurs
- ☞ Eléments psychopathologiques :
- ☞ Les mécanismes de défense, les mécanismes contra phobiques.
- ☞ Les facteurs psycho-développementaux de la dépression
- ☞ Abord psychiatrique : Les critères de la dépression selon le DSM, les approches thérapeutiques.

#### Les dépressions

- ☞ Les formes particulières de dépression
- ☞ Les dépressions endogènes
- ☞ Le cas particulier du deuil

#### Différencier

- ☞ Dépression et anxiété
- ☞ Anxio-dépression
- ☞ Dépression et démence
- ☞ Etapes de la dépression

### ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE

- ☞ Le travail sur le schéma corporel :
- ☞ Réactualisation du schéma corporel, revalorisation de soi, nouvelle émergence de la personne
- ☞ Le choix des exercices selon les étapes de la dépression
- ☞ Quelques protocoles spécifiques

### MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES

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