



**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](mailto:contact@sophrologie-formation-issp.fr)**  
**Site : <https://www.sophrologie-formation-issp.fr/>**

---

***PROGRAMME DE FORMATION<sup>1</sup>  
EN SOPHROLOGIE  
Module I  
2019-2020***

**OBJECTIFS**

- Compréhension des concepts et appréhension des techniques de la sophrologie
- Entraînement aux pratiques sophrologiques
- 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**

---

<sup>1</sup> Programme mis à jour le 20 mai 2019

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

*Samedi 5 octobre 2019*

*Dimanche 6 octobre 2019*

<p><b>Définitions et historique</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ les sources conceptuelles</li><li>➤ la relaxation de Schultz</li><li>➤ l'hypnose</li><li>➤ la phénoménologie</li></ul> <p><b>Les principes fondamentaux</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ le schéma corporel comme réalité vécue</li><li>➤ la réalité objective</li><li>➤ l'action positive</li><li>➤ l'adaptabilité</li></ul> <p><b>Pratique: La sophronisation de base</b></p>	<p><b>Place de la sophrologie dans l'éventail thérapeutique</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ les différentes techniques et leurs indications</li><li>➤ les deux versants : statique et dynamique</li><li>➤ le terpnos logos</li></ul> <p><b>Travail en profondeur sur la sophronisation de base</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ présentation</li><li>➤ exemple de protocole</li></ul> <p><b>Pratique: Sophronisation de base – Sophro-déplacement du négatif – Sophro-présence-immédiate</b></p>
--	---

Module I - Séminaire N° 2  
**LE SCHÉMA CORPOREL**

*Samedi 23 novembre 2019*

*Dimanche 24 novembre 2019*

<p><b>Comprendre le schéma corporel</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ physiologie du schéma corporel</li><li>➤ tonus musculaire et dialogue tonique</li><li>➤ le souffle : neurophysiologie de la respiration</li><li>➤ action de la sophrologie dynamique sur le corps</li></ul> <p><b>Pratique : Exercices de RD1 et Sophro-respiration-Synchronique</b></p>	<p><b>Le schéma corporel comme réalité vécue</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ historique du schéma corporel</li><li>➤ sensations cénesthésiques, kinesthésiques, sens de l'espace</li></ul> <p><b>Schéma corporel et image du corps</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ développement croisé du SC et de l'image du corps</li><li>➤ pathologies du schéma corporel place de la sophrologie</li></ul> <p><b>Pratique: lecture du schéma corporel en</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ sophronisation de base – Initiation à la RD2 : Consciente enveloppante – Les 5 sens</li></ul>
--	---

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

*Samedi 7 décembre 2019*

*Dimanche 8 décembre 2019*

<p><b>Qu'est ce que la conscience ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ autant de définitions que de disciplines concernées</li> <li>➤ définition de la conscience en sophrologie</li> <li>➤ les états de conscience selon A. Caycédo</li> </ul> <p><b>Pratique : RD2 - La conscience enveloppante</b></p>	<p><b>Les états modifiés de conscience</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ action de l'activation intrasophronique</li> </ul> <p><b>Sophrologie et hypnose</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ présentation de l'hypnose (classique et Ericksonienne)</li> <li>➤ la rupture Caycédienne</li> <li>spécificités de la sophrologie</li> </ul> <p><b>Exercices pratiques d'hypnose</b></p>
---	--

Module I - Séminaire N° 4  
**LE SOCLE PHÉNOMÉNOLOGIQUE DE LA SOPHROLOGIE**

*Samedi 11 janvier 2020*

*Dimanche 12 janvier 2020*

<p><b>Présentation de la Phénoménologie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ historique : des grecs à Husserl</li> <li>➤ vocabulaire</li> <li>➤ l'analyse existentielle de L.Binswanger</li> <li>➤ apports de la phénoménologie dans la relation d'aide</li> </ul> <p><b>Pratique spécifique de la RD2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ variations imaginatives autour de l'objet et du corps</li> </ul>	<p><b>Les composantes de la rencontre en sophrologie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ l'anamnèse</li> <li>➤ l'alliance</li> <li>➤ alliance et transfert</li> <li>➤ le terpnos logos</li> <li>➤ notion de partenariat</li> <li>➤ la réalité objective</li> <li>le principe de précaution</li> </ul> <p><b>Jeux de rôle et cas pratiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ l'anamnèse</li> </ul>
--	---

Module I - Séminaire N° 5  
**LA RELATION D'AIDE EN SOPHROLOGIE**

*Samedi 8 février 2020*

*Dimanche 9 février 2020*

<p><b>Savoir-faire et savoir-être en accompagnements individuels</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ le code de déontologie</li> <li>➤ les différents types d'alliances</li> <li>➤ les différents types d'anamnèse</li> <li>➤ le contrat en sophrologie sociale (précautions)</li> <li>➤ les différents terpnos logos</li> <li>➤ la communication verbale et non verbale en relation d'aide</li> <li>➤ écoute active et reformulation</li> </ul> <p><b>Applications : Jeux de rôles autour de l'accompagnement individuel</b></p>	<p><b>Savoir-faire et savoir-être en accompagnement d'un groupe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ l'anamnèse avec un groupe</li> <li>➤ l'analyse de la demande</li> <li>➤ la mise en place du cadre</li> <li>➤ rôle du sophrologue et posture éthique</li> <li>➤ la communication au sein d'un groupe</li> <li>➤ la dynamique de groupe et la gestion des personnalités difficiles</li> </ul> <p><b>Pratique : Jeux de rôles et mises en situations</b></p>
--	--

Module I - Séminaire N° 6  
**LA MEMOIRE ET LA DOULEUR**

*Samedi 14 mars 2020*

*Dimanche 15 mars 2020*

<p><b>Distinction entre mémoire, attention et concentration</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ les différents modèles de la mémoire</li> <li>➤ sensibilisation aux troubles mnésiques</li> </ul> <p><b>Exercices pratiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ techniques de renforcement de la mémoire selon les types de mémoire (sophro-attention et sophro-concentration)</li> <li>➤ techniques de re-mémorisation</li> <li>➤ présentation de la sophromnésie</li> <li>➤ technique des trois âges</li> </ul>	<p><b>Douleur physique, douleur morale : techniques de sophro-substitution sensorielle et de sophro-anesthésie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ physiologie de la douleur</li> <li>➤ origines de la douleur (les facteurs physiologiques, neurologiques, psychologiques)</li> <li>➤ éléments de psychosomatique (les troubles somatoformes)</li> </ul> <p><b>Exercices pratiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sophro-substitution-sensorielle</li> <li>➤ Sophro-anesthésie</li> <li>➤ Attention dérivée</li> </ul>
---	--

Module I - Séminaire N° 7  
**L'IMAGE EN SOPHROLOGIE**

*Samedi 18 avril 2020*

*Dimanche 19 avril 2020*

<p><b>L'image mentale et la visualisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ sa place en sophrologie (Images guidées – Images libres)</li><li>➤ rôle thérapeutique de l'image</li><li>➤ la créativité (terpnos logos imagé)</li><li>➤ intégration des images dans les différentes techniques</li></ul> <p><b>Les applications :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ stress</li><li>➤ anxiété et angoisse</li></ul> <p><b>Pratiques de visualisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ images ressources</li><li>➤ sophro-onirie et rêve éveillé</li></ul>	<p><b>Intégration des images dans les techniques de futurisation : la Sophro-acceptation-progressive (SAP) et de la Sophro-correction-sérielle (SCS)</b></p> <p><b>Présentation de la SAP</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ importance de l'anamnèse et définition de l'objectif</li><li>➤ construction du scénario conduite de l'exercice</li></ul> <p><b>Les applications :</b> sport, examen, maternité, interventions chirurgicales</p> <p><b>Présentation de la SCS</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Applications : Introduction aux angoisses et phobies</li></ul> <p><b>Exercices pratiques</b></p>
--	---

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

*Samedi 30 mai 2020*

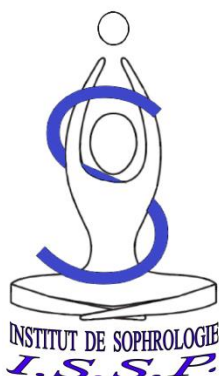
*Dimanche 31 mai 2020*

<p><b>Présentation de la RD3</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ les différentes approches de méditation (zen, pleine conscience...)</li><li>➤ spécificité de la RD3</li><li>➤ les applications</li></ul> <p><b>Pratique:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ respirations</li><li>➤ postures de méditation</li></ul>	<p><b>Présentation de la RD4</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ synthèse de la technique<ul style="list-style-type: none"><li>- les différentes positions</li><li>- manence et rétromanence</li><li>- les valeurs</li></ul></li><li>➤ les applications</li></ul> <p><b>Présentation des sons</b></p> <p><b>Pratique : les différentes approches</b></p>
---	--

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

*Samedi 20 juin 2020 et Dimanche 21 juin 2020*

<p><b>Contrôle écrit et oral des connaissances :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ théorique</li><li>➤ pratique par chaque stagiaire (mise en situation)</li></ul> <p><b>Bilan de l'année</b> <b>Évaluation pédagogique par les stagiaires</b> <b>Présentation du deuxième niveau</b></p>
---



**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](mailto:contact@sophrologie-formation-issp.fr)**  
**Site : <https://www.sophrologie-formation-issp.fr/>**

---

***PROGRAMME DE FORMATION  
EN SOPHROLOGIE  
Module II  
2020-2021<sup>2</sup>***

**OBJECTIFS**

- Approfondissement de la compréhension des concepts, de l'appréhension des techniques
- Pratique par les stagiaires en sous-groupe des différentes techniques de la sophrologie
- Création de protocoles et animation de séances de sophrologie individuelles et de groupes
- Approfondissement des liens entre la sophrologie, ses fondements essentiels et ses champs d'application.
- Recherche de stage et analyse de pratique
- Préparation à l'installation professionnelle

**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.
- Chaque séminaire débute par une pratique à visée d'entraînement menée par les stagiaires
- 2 journées de formation à l'installation professionnelle
- 1 journée de soutenance des rapports de stage

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

---

<sup>2</sup> 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 19 septembre 2020*

*Dimanche 20 septembre 2020*

<p><b>L'anamnèse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ approfondissement et entraînement aux différents types d'anamnèse en lien avec la demande</li> <li>➤ l'alliance</li> </ul> <p><b>Le cadre de la relation thérapeutique</b></p> <p><b>Le Terpnos Logos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ rôle de la suggestion</li> <li>➤ choix des mots, des images, du silence</li> </ul> <p><b>Exercices pratiques – Jeux de rôles et mises en situation</b></p>	<p><b>La technique de sophronisation de Base</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ lecture du schéma corporel</li> <li>➤ action positive</li> <li>➤ rôle et pouvoir de l'image</li> <li>➤ les activations intrasophroniques (rappel des présentations des relaxations de Schultz et Jacobson)</li> <li>➤ indications</li> </ul> <p><b>Exercices pratiques par les stagiaires mis en situation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ SB</li> <li>➤ SDN et cuirasses</li> <li>➤ Sophro-présence-immédiate</li> </ul>
---	--

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

*Samedi 17 octobre 2020*

*Dimanche 18 octobre 2020*

<p><b>Pratique de la RDI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ rappel : la source yoga</li> <li>➤ sensations cénesthésiques, kinesthésiques, sens de l'espace</li> <li>➤ la respiration</li> <li>➤ rappel des RDI</li> </ul> <p><b>Pratique par les stagiaires avec décomposition des mouvements</b></p>	<p><b>Les applications de la RDI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ en prophylaxie</li> <li>➤ en sophrologie sociale : gestion du stress</li> <li>➤ en sophrothérapie : états dépressifs, phobies sociales, troubles du schéma corporel, troubles de la motricité</li> <li>➤ en accompagnement médical</li> </ul> <p><b>Jeux de rôle anamnèse et RD1 par les stagiaires mis en situation face à des cas pratique</b></p>
---	--

Module II – Séminaire N° 3  
LA RELAXATION DYNAMIQUE DU 2<sup>ème</sup> DEGRE

*Samedi 14 novembre 2020*

*Dimanche 15 novembre 2020*

<p><b>Les différentes étapes</b> <b>Première partie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ bref rappel des sources bouddhistes</li> <li>➤ la conscience enveloppante : représentation du corps propre</li> <li>➤ le voyage imaginaire (dans le temps et l'espace)</li> <li>➤ techniques de futurisation</li> </ul> <p><b>Applications : Prise de recul, travail sur la mémoire</b></p>	<p><b>Relaxation dynamique 2<sup>ème</sup> degré (RD2)</b> <b>Deuxième partie : les 5 sens</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ rôle et utilisation de l'image</li> <li>➤ les applications en sophrothérapie : l'image du corps, les phobies de l'espace, rééducation des sens</li> <li>➤ applications en sophrologie sociale : créativité et levée des blocages, prise de distance</li> <li>➤ les limites et précautions</li> </ul> <p><b>Exercices pratiques</b></p>
--	--

Module II – Séminaire N° 4  
**RELAXATION DYNAMIQUES DES 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> DEGRES et LES SONS**

*Samedi 12 décembre 2020*

*Dimanche 13 décembre 2020*

<p><b>Pratique de la RD3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ la méditation Zen (bref rappel)</li> <li>➤ spécificité de la RDIII</li> <li>➤ différence entre RDIII et méditation</li> <li>➤ les différentes approches de méditation</li> <li>➤ les applications</li> </ul> <p><b>Pratique par les stagiaires :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ RDIII (respirations, postures)</li> <li>➤ méditation</li> </ul>	<p><b>La RD4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bref rappel de la technique</li> <li>➤ Approfondissement et applications pratiques</li> </ul> <p><b>Les SONS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Approche</li> <li>➤ Applications</li> <li>➤ Pratiques</li> </ul>
---	--

Module II – Séminaire N° 5  
**MEMOIRE ET CREATIVITE**

*Samedi 16 janvier 2021*

*Dimanche 17 janvier 2021*

<p><b>La mémoire : rappel et approfondissement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ les différents modèles de la mémoire</li> <li>➤ l'entraînement de la mémoire</li> <li>➤ les apprentissages</li> </ul> <p><b>Introductions aux pathologies de la mémoire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ les troubles de la mémoire</li> <li>➤ les troubles mnésiques organiques</li> <li>➤ les troubles névrotiques de la mémoire</li> <li>➤ les névroses traumatiques (prise en charge SSPT-Module 3)</li> </ul> <p><b>Exercice pratique : utilisation des techniques adaptées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ technique des 3 âges</li> <li>➤ sophro-attention et sophro-concentration</li> <li>➤ sophro-mnésie et technique de remémorisation</li> </ul>	<p><b>La Créativité et l'imaginaire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ approche de la notion de créativité</li> <li>➤ le symbolisme et le rôle des images, des contes et des mythes</li> <li>➤ valeur symbolique des images, des contes, des mythes et des archétypes</li> </ul> <p><b>Pratique : techniques d'aide à la créativité utilisées en sophrologie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ La stimulation des sens, la visualisation, l'imagination active.</li> </ul>
---	---



Module II - Séminaire N° 6  
**LA SOPHRO-ACCEPTATION-PROGRESSIVE & SOPHRO-CORRECTION-SERIELLE**

*Samedi 20 février 2021*

*Dimanche 21 février 2021*

<p><b>Pratique de la sophro-acceptation-progressive par les stagiaires</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ importance de l'anamnèse et définition de l'objectif</li> <li>➤ construction du scénario</li> </ul> <p><b>Conduite de l'exercice en fonction des applications</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ sport, examen, maternité, interventions chirurgicales</li> </ul>	<p><b>Angoisse et phobies – Distinction et prise en charge</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ physiologie de l'angoisse</li> <li>➤ qu'est ce que la phobie : symptômes et structures</li> <li>➤ névrose phobique et obsessionnelle</li> <li>➤ les troubles obsessionnels compulsifs (TOC)</li> </ul> <p><b>Pratique de la sophro-correction-sérielle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ pratique par les stagiaires</li> <li>➤ travail sur l'anamnèse et l'alliance</li> <li>➤ posture du sophrologue</li> </ul>
---	--

Module II - Séminaire N° 7  
**PRISE EN CHARGE DE LA DOULEUR**

*Samedi 20 mars 2021*

*Dimanche 21 mars 2021*

<p><b>La sophro-substitution-sensorielle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ reprise de la technique</li> <li>➤ exercices pratiques</li> <li>➤ le rapport à l'hypnose</li> </ul> <p><b>Les applications</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ douleurs chroniques</li> <li>➤ douleurs cervicales</li> <li>➤ interventions sans anesthésie</li> <li>➤ douleurs psychosomatiques</li> </ul> <p><b>Exercices pratiques par les stagiaires</b></p>	<p><b>La douleur : rappel et approfondissement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ éléments de psychosomatique (les troubles somatoformes)</li> </ul> <p><b>Les champs d'applications</b></p> <p><b>Exercices pratiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sophro-anesthésie (dérivé de l'hypnose)</li> <li>➤ Attention dérivée</li> </ul> <p><b>Exercice pratique : utilisation des techniques adaptées par les stagiaires mis en situation de cas pratiques</b></p>
--	--

Module II - Séminaire N°8  
**CAS PRATIQUES : MISE EN SITUATION et ANALYSE DES PRATIQUES**

*Samedi 8 mai 2021 et Dimanche 9 mai 2021*

<p><b>Travail sur les différentes indications de la sophrologie et les différentes techniques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ étude de cas et mise en situation, (proposés par les stagiaires) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analyse des cas</li> <li>- proposition d'accompagnement</li> <li>- choix d'une technique et justificatifs</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Préparation de protocoles personnalisés et/ou déroulé d'un protocole</b></p>
--

Module II - Séminaire N° 9  
**EVALUATION THEORIQUE ET PRATIQUE**

*Samedi 12 juin 2021 et Dimanche 13 juin 2021*

**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 - Séminaire N° 10  
**FORMATION A L'INSTALLATION PROFESSIONNELLE**

*26 juin 2021*

*27 juin 2021*

<p><b>Choix d'un statut juridique</b></p> <p><b>Obligations fiscales et comptables</b></p> <p><b>Prévoir son activité future:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ ses objectifs et aptitudes</li><li>➤ son environnement</li><li>➤ sa clientèle</li><li>➤ types de séances</li></ul>	<p><b>Elaborer son business plan</b></p> <p><b>Créer ses outils de communication</b></p> <p><b>Démarrer puis piloter son activité</b></p> <p><b>Questions/Réponses</b></p>
--	--

Module II  
**SOUTENANCE DES RAPPORTS DE STAGES**

*Novembre 2021 (date définie ultérieurement)*

**Remise d'un rapport de stage écrit (1 mois avant la soutenance)**  
**Soutenance orale de 30 mn devant un jury**