



**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
Site : <https://www.sophrologie-formation-issp.fr/>

***PROGRAMME DE FORMATION¹
EN SOPHROLOGIE
Module I
Février à Décembre 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 : Lundi et Mardi de 9h à 18h

¹ Programme mis à jour le 2 septembre 2019

Ce programme et son calendrier sont susceptibles d'être modifiés pour des nécessités pédagogiques

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

Lundi 10 février 2020

Mardi 11 février 2020

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

Module I - Séminaire N° 2
LE SCHÉMA CORPOREL

Lundi 16 mars 2020

Mardi 17 mars 2020

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

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

Lundi 27 avril 2020

Mardi 28 avril 2020

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

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

Lundi 18 mai 2020

Mardi 19 mai 2020

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

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

Lundi 15 juin 2020

Mardi 16 juin 2020

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

Module I - Séminaire N° 6
LAMEMOIRE ET LA DOULEUR

Lundi 14 septembre 2020

Mardi 15 septembre 2020

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

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

Lundi 12 octobre 2020

Mardi 13 octobre 2020

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

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

Lundi 09 novembre 2020

Mardi 10 novembre 2020

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

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

Lundi 14 et mardi 15 décembre 2020

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

PROGRAMME DE FORMATION EN SOPHROLOGIE

Module II

Février à Décembre 2021²

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 : Lundi et Mardi de 9h à 18h.

²(mis à jour le 2 septembre 2019)

Ce programme et son calendrier sont susceptibles d'être modifiés pour des nécessités pédagogiques

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

Lundi 11 janvier 2021

Mardi 12 janvier 2021

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

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

Lundi 08 février 2021

Mardi 09 février 2021

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

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

Lundi 08 mars 2021

Mardi 09 mars 2021

<p>Les différentes étapes Première partie :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ bref rappel des sources bouddhistes ➤ la conscience enveloppante : représentation du corps propre ➤ le voyage imaginaire (dans le temps et l'espace) ➤ techniques de futurisation <p>Applications : Prise de recul, travail sur la mémoire</p>	<p>Relaxation dynamique 2^{ème} degré (RD2) Deuxième partie : les 5 sens</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 ➤ les limites et précautions <p>Exercices pratiques</p>
--	--

Module II – Séminaire N° 4
RELAXATION DYNAMIQUES DES 3^e, 4^eDEGRES et LES SONS

Lundi 12 avril 2021

Mardi 13 avril 2021

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

Module II – Séminaire N° 5
MEMOIRE ET CREATIVITE

Lundi 17 mai 2021

Mardi 18 mai 2021

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

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

Lundi 14 juin 2021

Mardi 15 juin 2021

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

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

Lundi 13 septembre 2021

Mardi 14 septembre 2021

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

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

Lundi 11 et mardi 12 octobre 2021

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

Module II - Séminaire N° 9 – 1^{ère} journée
FORMATION A L'INSTALLATION PROFESSIONNELLE

Lundi 25 octobre 2021

Prévoir son activité future:

- ses objectifs et aptitudes
- son environnement
- sa clientèle
- types de séances

Choix d'un statut juridique, du régime fiscal et social

Obligations fiscales et comptables

Elaborer son business plan

Créer ses outils de communication

Module II - Séminaire N° 9 – 2^{ème} journée
FORMATION A L'INSTALLATION PROFESSIONNELLE

Lundi 22 novembre 2021

Présenter son projet d'installation

Démarrer puis piloter son activité

Questions/Réponses

Module II - Séminaire N° 10
EVALUATION THEORIQUE ET PRATIQUE

Lundi 13 et mardi 14 décembre 2021

Contrôle des connaissances :

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

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
SOUTENANCE DES RAPPORTS DE STAGES

Juin 2022 (date définie ultérieurement)

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