



## SOPHROLOGIE ET TROUBLES DE L'HUMEUR

(Dépressions / Troubles bipolaires)

séminaire ST5

### Pour qui ?

Sophrologues diplômés, quelle que soit l'école de Sophrologie et étudiants en formation à la sophrologie.

Médecins, psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, IDE, hypnothérapeutes et praticiens en relation d'aides intéressés.

### Niveau de connaissances préalables requis :

Connaissance du vocabulaire et des concepts sophrologiques

**Durée** : 2 journées

**Date** : 28 et 29 nov. 2020

**Tarif\*** : 380 € Net de Taxe

*\*Si plusieurs séminaires c.f. fiche tarifs*

Annulation du séminaire possible pour manque de participants, au plus tard 15 jours avant la date.

**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 :
- ☞ Abord psychanalytique, 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 du sujet
- ☞ 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.