



**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 :** 9 et 10 janv. 2021

**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.

**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 adaptées 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.