



SOPHROTHERAPIE ET PSYCHOLOGIE POSITIVE

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

Séminaire : STPP

Durée : 2 journées

Date : 8 et 9 novembre 2025

Enseignant : **Judith DUMAS** - Sophrologue Humaniste expert® - Sophrothérapeute - Sophroanalyste - Superviseur

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les principes fondamentaux de la psychologie positive
- Comprendre les liens entre la psychologie positive et la sophrologie
- Mettre en application la psychologie positive dans l'approche sophrologique

CONTENU

Historique et périmètre

- Le stress : une programmation par défaut
- La psychologie positive : une vision
- Définition
- Une autre conception de la santé mentale
- Ce que n'est pas la psychologie positive
- Les influences de la psychologie humaniste sur la psychologie positive
- Les fondateurs de la psychologie positive
- Le concept de Flow
- Cadre de référence

Les 3 niveaux de la psychologie positive

- Personnel
- Interpersonnel
- Social et politique
- L'impact des interventions
- Les contre-indications

Le modèle PERMA

- Les émotions positives
 - Le ratio de LOSADA ou la force du langage
 - Le ratio de fleurissement
 - La prophétie autoréalisatrice ou effet Pygmalion
 - L'expression physique des émotions : feedback corporel
 - Être présent
 - Repérer les freins
- L'engagement
 - Le sentiment de stagnation
- Les relations positives : cultiver sa gentillesse
- La CNV, une approche complémentaire à la psychologie positive
- Le sens de la vie
- Le sentiment d'accomplissements

CONTENU

Sophrologie et Psychologie positive

- ▶ Principes de sophrologie adaptés à la psychologie positive
- ▶ Les propositions positives dans les 4 RD et autres protocoles
- ▶ Une dimension expérientielle et vivantielle
- ▶ Le biais de négativité et la neuroplasticité
- ▶ L'appréciative inquiry
 - L'approche narrative
 - Identifiez et appréciez le meilleur « de ce qui est »
 - Imaginez votre avenir : « Ce qui pourrait être »
 - Concevez et décidez de « ce qui devrait être »
 - Projeter « Ce qui sera »
- ▶ Les biais de perception
- ▶ Aller plus loin : L'optiréalisme

ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE

- ▶ Mise en situation d'anamnèses spécifiques
- ▶ Application pratique avec la Sophrologie
- ▶ Création de techniques

MOYENS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

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