



Programme

Sophrologie et Troubles anxieux

10 et 11 janvier 2026

2 jours - 14 h

Présentiel - Paris

Objectifs de la formation

- Identifier les différents troubles, savoir en reconnaître l'importance
- Comprendre la souffrance exprimée
- Connaître la symptomatologie de l'anxiété, de ses différentes formes, des Troubles Anxieux Généralisés (TAG), des phobies et des Troubles Obsessionnels Compulsifs (TOC)
- Mettre en place des modes opératoires d'accompagnement
- Savoir choisir l'approche sophrologique adaptée aux troubles

Public

- Sophrologue en activité
- Étudiant avancé en Sophrologie

Pré-requis

- Connaissance du vocabulaire des concepts et des pratiques sophrologiques

Programme

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

Formation animée par

Agathe DELISLE : Psychologue clinicienne- Neuropsychologue- Sophrologue

Claude CHATILLON : Psychothérapeute- Sophrologue- Co-Présidente de la Société Française de Sophrologie

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

Méthode d'évaluation

Questionnaire d'évaluation

Moyens pédagogiques

Cette formation active et participative alterne théorie et pratique. Un cahier de formation vous sera remis. Des cas pratiques propres à chaque participant feront l'objet d'étude pratique collective, jeux de rôles et mises en pratiques permettront à chaque participants la vivance et la conquête des outils afin de trouver leur modus operandi.

Coordonnées

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