



INSTITUT de SOPHROLOGIE et SOPHROTHERAPIE de PARIS - I.S.S.P.

SOPHROTHERAPIE ET TROUBLES DE L'HUMEUR (Dépressions / Troubles bipolaires)

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 : STTH

Durée : 2 journées

Date : 13 et 14 décembre 2025

Enseignant : Agathe DELISLE - Psychologue clinicienne - Neuropsychologue - Sophrologue

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ▶ 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 : 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 de la personne
- ▶ Le choix des exercices selon les étapes de la dépression
- ▶ Quelques protocoles spécifiques

MOYENS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

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