



Programme de formation

Sophrologie et Sommeil

Public	Modalités	Prérequis
Sophrologues diplômés et étudiants en sophrologie. Médecins, psychologues, psychothérapeutes, IDE, AMP, hypnothérapeutes, praticiens en relation d'aide et responsables RH	Durée : 3 jours (21 heures) Date : du 10 au 12 avril 2026 e Tarif : 480 €	Connaissance du vocabulaire et des concepts sophrologiques

Formation animée par

Caroline ROME : Sophrologue spécialisée dans le sommeil - Rattachée au centre du sommeil de l'Hôtel Dieu - Paris

Objectifs de la formation

- Identifier les mécanismes du sommeil et de la vigilance
- Identifier les troubles du sommeil pour la mise en place d'une gestion appropriée
- Repérer les pathologies nécessitant l'orientation vers des spécialistes
- Savoir appliquer la sophrologie pour améliorer le sommeil et la vigilance

Contenu

Comprendre le sommeil et l'éveil

- Les mécanismes avec l'organisation et les stades du sommeil
- L'horloge biologique avec les rythmes circadiens
- Les différentes fonctions du sommeil
- L'évolution au cours de la vie

Les troubles du sommeil

- Les insomnies avec les facteurs d'aggravation
- Les différentes pathologies du sommeil
- Les différentes prises en charge

La gestion des rythmes sommeil / vigilance

- Écologie des rythmes veille/sommeil
- Les champs d'application de la sophrologie sur la gestion des rythmes
- Au quotidien / Au travail / Au volant

Accompagnement Sophrologique

Partage d'expérience, comment mener une séance individuelle, construire un protocole pour un groupe

Moyens et outils pédagogiques

Cette formation alterne apports théoriques, pratiques, mises en situation, études de cas réels, réflexions et analyse. Différents outils numériques (présentation, vidéos, documents remis aux stagiaires) compléteront l'intervention.