



### Pour qui ?

Sophrologues diplômés, quelle que soit l'école de Sophrologie et étudiants en formation à la sophrologie. Médecins, psychologues, psychothérapeutes, IDE, AMP, hypnothérapeutes, praticiens en relation d'aide.

### Niveau de connaissances préalables requis :

Connaissance du vocabulaire et des concepts sophrologiques

**Durée :** 3 journées

**Date :** 10, 11 et 12 nov. 2023

**Tarif\* :** 600 € Net de Taxe

*\*Si plusieurs séminaires cf. fiche tarifs*

Annulation du séminaire possible pour manque de participants, au plus tard 15 jours avant la date.

**Enseignante :** Judith DUMAS – Sophrologue Humaniste expert® – Sophrothérapeute \_ SophroAnalyste. Enseignante en ressources humaines. Conférencière.

## OBJECTIFSPEDAGOGIQUES

### Accompagner la haute sensibilité par la sophrologie et la relation d'aide

- ☞ Comprendre les spécificités de la personnalité hautement sensible selon le modèle DOES de Elaine ARON,
- ☞ Identifier les caractéristiques aux plans sensoriel, émotionnel, affectif, physiologique et cognitif,
- ☞ Caractériser les besoins spécifiques et les plaintes associées,
- ☞ Savoir bâtir un programme d'accompagnement en lien avec les différents acteurs,
- ☞ Bénéficier des outils offerts par la sophrologie et la psychologie humaniste pour optimiser l'accompagnement.

## CONTENU

### Introduction

Vous avez dit hypersensible ? Travail en groupe et description des caractéristiques connues.

### PARTIE I / DETECTER ET COMPRENDRE

#### I.1.1 Le modèle DOES

- ☞ Les caractéristiques majeures de la haute sensibilité dans le modèle DOES,
- ☞ Personnalité hautement sensible et microbiote, rythme et énergie,
- ☞ Personnalité hautement sensible et spiritualité.

#### I.1.2 Un fonctionnement global

- ☞ L'apport des neurosciences,
- ☞ Fonctionnement cognitif et formes d'intelligence,
- ☞ Personnalité hautement sensible et neurodiversités : une contribution à une société plus inclusive, sensible et humaine.

#### I.1.3 La détection du HPS

- ☞ Découvrir et utiliser le test pour adulte d'Elaine ARON,
- ☞ Les tests adaptés à l'enfant,
- ☞ La stimulation comme autre élément du comportement : découvrir et utiliser le test chercheur de sensations nouvelles.

#### I.1.4 Energie, affectivité et relation à l'environnement

- ☞ Orientation de l'énergie psychique, modes de ressourcement et nature des interactions sociales des personnalités hautement sensibles dans l'introversion / extraversion,
- ☞ Les relations affectives,
- ☞ La relation au travail et à l'environnement.

#### I.1.5 Le cadre de lecture de l'analyse transactionnelle

- ☞ Les états du Moi,
- ☞ Injonctions, permissions, programmes et croyances : la matrice de scénario,

- ⦿ Identifier et comprendre ses positions de vie : protocoles adaptés.

## **PARTIE II / ACCOMPAGNER**

### **II.1.1 Comprendre les besoins et recueillir les attentes**

- ⦿ Identifier les besoins et repérer les plaintes associées,
- ⦿ Savoir prioriser la demande pour optimiser l'accompagnement,
- ⦿ L'intérêt de la psychoéducation dans le renforcement des capacités d'adaptation.

### **II.1.2 La posture de relation d'aide**

- ⦿ Détecter sa propre sensibilité : impact de notre réalité objective dans les phénomènes de résonance et projection,
- ⦿ L'alliance thérapeutique : entre proximité et distance, construire le processus relationnel et manier la relation d'aide dans l'accompagnement des personnalités hautement sensibles,
- ⦿ Les spécificités de l'anamnèse,

### **II.1.3 Mettre en place une écologie personnelle**

- ⦿ Dans et avec le corps : la suspension du jugement / l'amortissement au plan sensoriel,
- ⦿ Accompagner la personne hautement sensible à identifier et prioriser ses besoins : protocoles adaptés,
- ⦿ Gérer la charge mentale, réguler les rythmes sociaux et rebooster son énergie.

### **II.1.4 L'amortissement émotionnel : s'accueillir, Soi.**

- ⦿ Liens entre émotions et besoins : se reconnaître être, oser exprimer,
- ⦿ S'accueillir, Soi : développer l'auto-compassion à l'appui de la CNV,
- ⦿ Mettre en place une boussole intérieure pour affirmer sa souveraineté et renforcer son autonomie.

### **II.1.5 Donner du sens : valeurs et projet existentiel de l'être.**

- ⦿ Comprendre où se situe le problème : la pyramide des niveaux logiques de Robert Dilts,
- ⦿ Initier un questionnement existentiel : pratique de la question radicale.
- ⦿ Identifier son système de valeurs pour renforcer ses ressources intérieures.

## **Conclusion**

Mettre en place un accompagnement complet, bienveillant, et respectueux.  
Travailler en réseau : quelles professions connexes, pourquoi et comment ?

## **ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE**

### **Techniques et protocoles sophrologiques adaptés aux Personnes Hautement Sensibles**

- ⦿ Une sophrologie adaptée à la mise en place d'une écologie personnelle
- ⦿ Pratiques pour favoriser l'accueil et l'harmonisation des émotions
- ⦿ Sophrologie de renforcement des valeurs de vie
- ⦿ Protocoles sophrologiques issus du cycle radical permettant l'émergence d'un projet de vie ...

## **MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES**

Cette formation alterne apports théoriques et pratiques, vidéos, jeux de rôles, tests, cas pratiques, réflexions et analyse. Cette formation s'appuie sur des outils de psychologie humaniste.