



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

Durée : 2 journées

Date : 14 et 15 juin 2025

Enseignant : Judith DUMAS - Sophrologue Humaniste expert@- Sophrothérapeute. Sophroanalyste. Superviseur.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ⊗ Comprendre les enjeux multiples de la relation d'aide, et savoir comment l'établir et la perpétuer
- ⊗ Prendre conscience de l'importance du lieu et du cadre d'exercice dans le processus d'accompagnement
- ⊗ Comprendre le concept d'alliance en sophrothérapie, ses enjeux et responsabilités
- ⊗ Repérer les obstacles à l'alliance et trouver des clefs pour les surmonter
- ⊗ Savoir réaliser l'anamnèse et travailler en approche projet-programme
- ⊗ Mettre en place une posture d'écoute adaptée
- ⊗ S'exercer à l'approche phénoménologique
- ⊗ Rappeler les enjeux de l'éthique et de la déontologie dans le processus d'accompagnement

CONTENU

Introduction

De la rencontre à la relation : quels enjeux pour chacune des parties ?

Le lieu et le cadre, espace-temps de la relation d'aide :

- ⊗ De la salle d'attente au cabinet de consultation : un lieu pour accueillir et sécuriser,
- ⊗ L'espace-temps de la séance, un lieu pour ouvrir au vécu de l'être et autoriser la transformation,
- ⊗ Définir, respecter et comprendre les multiples enjeux du cadre.

La posture du sophrologue : quelle présence à l'autre ?

- ⊗ Les différents niveaux d'écoute, approche théorique et pratique,
- ⊗ L'approche centrée sur la personne de Carl R. ROGERS,
- ⊗ Les attitudes relationnelles de PORTER.

Communiquer pour comprendre le monde de l'Autre :

- ⊗ Les enjeux multiples de la communication,
- ⊗ Le modèle de la communication selon Shannon et Weaver,
- ⊗ Le modèle de la communication orchestrale selon Birdwhistell.

La parole au cœur de la relation d'aide :

- ⊗ Un langage et des langages : le verbal, le paraverbal, le langage du corps,
- ⊗ Logos et terpnos logos,
- ⊗ Ouvrir la parole : un accueil inconditionnel de la vérité de l'Autre.

Installer et perpétuer l'alliance :

- ⊗ La dynamique du lien à l'Autre dans la relation d'aide,
- ⊗ Le cadre de référence d'Edgard MORIN,
- ⊗ L'intelligence du changement : la vision de François ROUSTANG.

Recueillir et comprendre la demande de l'Autre :

- ⊗ L'anamnèse en sophrothérapie, définition et historique,
- ⊗ Pratiquer l'anamnèse et l'enrichir au fil de la cure sophronique,
- ⊗ Définir un projet et bâtir un programme, approche théorique et pratique.

Responsabilité de l'alliance et réalité objective :

- ⊗ Empathie et identification consciente,
- ⊗ Résonances et projection : comprendre l'enjeu de la relation d'aide pour préserver son devenir,
- ⊗ Principe de réalité objective et intérêt de la supervision.

Le prendre soin de soi : une écologie personnelle au cœur de l'équilibre

- ⊗ Ancrage et pratique sur soi,
- ⊗ Se respecter, soi : accueillir et vivre sa réalité objective pour cultiver son équilibre,
- ⊗ De l'analyse de la pratique à celle de la relation d'aide : intérêt et importance de la supervision.

La phénoménologie, socle de la démarche sophrologique :

- ⊗ De Husserl à Heidegger, phénoménologie transcendantale et existentielle,
- ⊗ La phénoménologie, un humanisme ?
- ⊗ L'attitude phénoménologique du sophrologue.

Ethique et déontologie

- ⊗ Principes fondateurs de la sophrologie,
- ⊗ Ethique,
- ⊗ Déontologie et engagement.

CONCLUSION

MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES

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