



SOPHROTHERAPIE ET PSYCHOTRAUMATOLOGIE

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 : STPT

Durée : 2 journées

Date : 25 et 26 avril 2026

Enseignant :

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

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ▶ Acquérir les connaissances de bases en psychotraumatologie
- ▶ Savoir utiliser des outils de diagnostics, et d'évaluation des traumas
- ▶ Identifier les différentes approches de prise en charge du Trouble de Stress Post Traumatique (TSPT)
- ▶ Savoir choisir l'approche sophrologique spécifique et adaptée selon les formes de traumas

CONTENU

Définitions et historique

- ▶ L'histoire du concept de traumatisme psychique
- ▶ Définition du TSPT
- ▶ Les différents types de traumas
- ▶ Les troubles dissociatifs
- ▶ Les troubles liés et associés à un traumatisme ou à un facteur de stress

Symptômes et conséquences

- ▶ Les éléments clés du trauma et de son impact sur l'équilibre psychocorporel
- ▶ Les principaux symptômes du TSPT
- ▶ Les conséquences sur l'environnement social et familial
- ▶ Les stratégies d'adaptation

Diagnostics et prise en charge

- ▶ Outils de diagnostic et d'évaluation
- ▶ Evaluation et gestion des situations de crises pendant la prise en charge
- ▶ Approches thérapeutiques pour le traitement du TSPT

ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE

- ▶ Réflexion sur le rôle du sophrologue et du sophrothérapeute
- ▶ Réflexion sur les forces et les limites de l'approche par la sophrologie
- ▶ Exercices et protocoles spécifiques et adaptés aux étapes du TPST et aux différents troubles

MOYENS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

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