



## SOPHROTHERAPIE ET RELATION D'AIDE

### 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 : STRA

Durée : 2 journées

Date : 6 et 7 juin 2026

### Enseignants :

Judith DUMAS - Sophrologue Humaniste expert® - Sophrothérapeute - Sophroanalyste - Superviseur

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ▶ 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 PÉDAGOGIQUES

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