



## SOPHROTHERAPIE ET TROUBLES ANXIEUX

### 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 : STTA

Durée : 2 journées

Date : 10 et 11 janvier 2026

### Enseignantes :

**Agathe DELISLE** - Psychologue clinicienne - Neuropsychologue - Sophrologue

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

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ▶ Identifier les différents troubles, savoir en reconnaître l'importance
- ▶ Comprendre la souffrance exprimée
- ▶ Connaître la symptomatologie de l'anxiété, de ses différentes formes, des Troubles Anxieux Généralisés (TAG), des phobies et des Troubles Obsessionnels Compulsifs (TOC)
- ▶ Mettre en place des modes opératoires d'accompagnement
- ▶ Savoir choisir l'approche sophrologique adaptée aux troubles

### CONTENU

#### JOUR 1 : Angoisse – Anxiété – TAG

##### Sources et facteurs de l'anxiété

- ▶ La Psychophysiologie de stress et de l'angoisse
- ▶ Le Continuum stress-angoisse-dépression
- ▶ Les facteurs du stress

##### Les manifestations de l'anxiété

- ▶ Les troubles de l'adaptation, le trouble de stress aigu, le Trouble Anxieux Généralisé
- ▶ Les manifestations somatiques, comportementales, cognitives
- ▶ Les conséquences somatiques et neuronales du stress chronique

#### JOUR 2 : Phobies et TOC

##### Les phobies et les TOCS

- ▶ Historique
- ▶ Classification et définitions
- ▶ Exemples cliniques
- ▶ Différents traitements : médicaments, psychanalyse, psychothérapie

### ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE

- ▶ L'apport sophrologique : les compétences pour faire face aux différents troubles
- ▶ La respiration, les respirations
- ▶ Les approches selon la nature du trouble
- ▶ Les approches selon la nature des sources et les facteurs des troubles
- ▶ Les approches sophrologiques de première intention
- ▶ La prévention du stress et de l'anxiété
- ▶ L'approche sophrologique par la sophromnésie et la sophro-correction-sérielle

### MOYENS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

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