

## PROGRAMME DE FORMATION « SOPHROLOGUE SPECIALISTE ACP »

### PUBLIC VISÉ ET PRÉREQUIS

La formation de sophrologue spécialiste dans l'approche centrée sur la personne (ACP) s'adresse à tous les sophrologues diplômés qui souhaitent se former ou approfondir les compétences liées à un accompagnement sophrologique centré sur la personne.

Un entretien d'admission est nécessaire pour les sophrologues diplômés hors EFSM.

### TITRE VISÉ

La formation prépare à l'obtention du diplôme privé de « **Sophrologue spécialiste dans l'approche centrée sur la personne (ACP)** » délivré par L'École Française de Sophrologie de Montpellier.

### DURÉE ET NOMBRE D'HEURES

- Formation en présentiel : **126 heures**, soit 18 journées réparties sur environ 6 mois.
- Formation à distance : **120 heures** en autonomie entre les sessions présentielles.

La formation comprend également (non facturées) :

- 12 heures d'activité professionnelle supervisées dans le cadre d'un stage ou de l'exercice en cabinet.
- 5 jours de formation à la création de son activité professionnelle auprès de notre partenaire l'ORIFF-PL.

### RYTHME, HORAIRES ET ORGANISATION

La formation se déroule en discontinu sous la forme de 6 sessions de 3 jours (formule semaine) ou 9 sessions de 2 jours (formule week-end).

Les cours présentiels ont lieu de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30.

### SUIVI DE L'EXECUTION ET APPRÉCIATION DE LA SATISFACTION DES STAGIAIRES

Un questionnaire de satisfaction sera remis aux stagiaires à la fin de chacune des sessions de formation.

À la fin de sa formation le stagiaire recevra une attestation individuelle de fin de formation.

### LIEU DE LA FORMATION

La formation se déroule dans les locaux de l'École Française de Sophrologie de Montpellier.

Adresse : 5, rue Castilhon - 34000 Montpellier.

## ► OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES ET CONTENU DE LA FORMATION

Les objectifs de la formation sont :

- d'une part, de développer et d'enrichir les compétences relatives à l'accompagnement centré sur la personne. Cette méthodologie spécifique créée par l'EFSM sera mise en œuvre dans le cadre du thème de la confiance en soi et des principaux champs d'application de la sophrologie ;
- d'autre part, d'intégrer les compétences liées à la création, au développement et à la pérennisation de l'activité professionnelle.

La formation est composée des quatre blocs de compétences suivants :

### 1. ACCOMPAGNER DANS UNE APPROCHE CENTRÉE SUR LA PERSONNE

(Approfondissement de la formation initiale)

#### 📌 COMPÉTENCES VISÉES

- Mettre en œuvre une approche qui prend en compte le fait que, face aux mêmes difficultés ou symptômes, chacun n'a pas forcément les mêmes besoins et attentes.
- Mener les différentes phases d'un entretien en se centrant sur la personne et non sur le problème.
- Différencier les causes et les conséquences d'une problématique.
- Élaborer une proposition d'accompagnement adaptée aux objectifs et aux spécificités d'une personne.
- Appliquer l'approche centrée sur la personne dans un accompagnement individuel ou en groupe.
- Savoir construire des programmes de séances dans une approche centrée sur la personne.
- Savoir choisir et adapter les techniques sophrologiques pour chaque séance.
- Faire émerger les besoins véritables au-delà des symptômes.
- Adapter l'évolution des séances en fonction des besoins de chacun.
- Mobiliser les ressources de la personne accompagnée.

#### 👤 CONTENUS

L'approche centrée sur la personne, apports théoriques :

- Approche centrée sur la personne / Approche centrée sur le problème.
- L'approche phénoménologique appliquée à l'approche centrée sur la personne.

Les techniques sophrologiques et l'approche centrée sur la personne

- Les étapes de découverte, de développement et d'intégration.
- Les « bonnes » pratiques aux « bons » moments.
- Théorie et pratique des attitudes pédagogiques favorisant le changement et l'autonomie.
- L'approche centrée sur la personne : théorie et mise en application pratique.
- Les spécificités de l'accompagnement en individuel et en groupe.

Méthodologie

- Comment planifier l'évolution des relaxations dynamiques ?
- L'approche factorielle : organiser la pratique des techniques spécifiques.
- Acquérir une méthode d'élaboration et de construction des séances.
- Favoriser l'autonomisation, initier une démarche personnelle.
- Les ingrédients d'une « bonne » séance de sophrologie.

## 2. APPLIQUER L'APPROCHE CENTRÉE SUR LA PERSONNE AU THÈME DE LA CONFIANCE EN SOI

### COMPÉTENCES VISÉES

- Accompagner une prise de conscience de ce qu'est le manque de confiance au quotidien.
- Intégrer une méthodologie permettant aux personnes que l'on accompagne :
  - de repérer les manifestations de leur manque de confiance à travers leurs choix et leurs actes ;
  - d'identifier les facteurs en relation avec leur manque de confiance en elles ;
  - d'aborder chaque facteur dans une démarche centrée sur la personne.
- Mener des entretiens et analyser les demandes relatives au manque de confiance en soi.
- Élaborer des propositions d'accompagnement claires et pertinentes.
- Réaliser des programmes adaptés à différents publics et champs d'application.
- Définir et adapter les techniques mises en œuvre dans l'accompagnement.
- Évaluer les avancées et adapter le contenu des séances.

### CONTENUS

#### Apports théoriques

- La confiance et le manque de confiance en soi : définitions, origines, construction, manifestations.
- Les complexes, la construction du moi, notions de gains et de pertes.
- L'approche sophrologique centrée sur la personne appliquée au thème de la confiance en soi.
- Expérimentation des techniques spécifiques à l'approche phénoménologique de la confiance ou du manque de confiance, utilisation de contes et d'histoires.
- Comment s'élabore la confiance en soi ? Les étapes du développement de la personnalité, pratiques sophrologiques associées.
- Les complexes d'infériorité, d'échec, de culpabilité, d'exclusion, de supériorité.
- Relation d'aide : le sophrologue et son manque de confiance en lui.

#### Les facteurs relatifs à la confiance en soi

- La relation aux émotions.
- L'écoute du corps (schéma corporel).
- L'image du corps.
- Les conditionnements.
- Les croyances et représentations limitantes.
- Pratique et étude de chaque technique, indications, variantes.
- Adaptation des techniques aux différents publics et champs d'application.

#### Méthodologie et techniques adaptées

- La confiance en soi : approche phénoménologique, techniques spécifiques, méthodologie générale.
- Approche factorielle : adaptation des techniques aux différents publics et champs d'application.
- Entraînement à l'animation des techniques adaptées au développement de la confiance en soi.
- Conception de programmes réutilisables dans son exercice professionnel.
- L'écologie du changement.

#### Les valeurs de vie

- Notion de « valeurs » (approche phénoménologique), exercices de découverte.
- Les difficultés associées aux valeurs : acrasie, procrastination, valeurs inefficaces et conflit de valeurs.
- Étapes méthodologiques et techniques associées.
- Expérimentations, entraînement à l'animation des techniques spécifiques.
- La relaxation dynamique du 4<sup>e</sup> degré.

### 3. APPLIQUER L'APPROCHE CENTRÉE SUR LA PERSONNE DANS LES PRINCIPAUX CHAMPS D'APPLICATION DE LA SOPHROLOGIE

#### COMPÉTENCES VISÉES

- Déterminer les facteurs associés à chaque champ d'application.
- Réaliser des programmes prévisionnels.
- Générer une synergie entre la pratique des relaxations dynamiques et celle des techniques spécifiques.
- Définir et adapter les techniques mises en œuvre dans l'accompagnement.
- Adapter l'évolution des séances.
- Développer une analyse réflexive de sa pratique professionnelle.
- Éclairer les interactions relationnelles.

#### LES PRINCIPAUX CHAMPS D'APPLICATION DE LA SOPHROLOGIE

(Suite de la formation initiale)

##### Le sport

- L'état de performance : définition et caractéristiques.
- L'approche centrée sur la personne appliquée à l'état de performance.
- Spécificités des sports individuels ou collectifs.
- Les gestes techniques. Les stratégies de jeu. Techniques spécifiques.

##### La santé

- Rester acteur de son mieux-être corporel et psychique pendant la maladie.
- La sophrologie en tant que support de soins lors de :
  - cancers, accompagnement lors des différentes étapes des soins ;
  - maladies et problèmes de santé chroniques ;
  - fibromyalgie : apports théoriques et techniques spécifiques.
- Préparation aux examens de santé et aux interventions chirurgicales : techniques spécifiques.
- La gestion de la douleur : apports théoriques et techniques spécifiques.
- Les acouphènes : causes et mécanismes, troubles associés, techniques spécifiques.
- Les addictions : définitions, caractéristiques et méthodologie, application au sevrage tabagique et aux troubles des conduites alimentaires.

##### L'enfant et le monde scolaire

- Le développement psychomoteur de l'enfant.
- Spécificités de l'accompagnement, adaptation des techniques.
- Le monde scolaire : définitions, identification des besoins, facteurs associés.
- La théorie des intelligences multiples et les apports des neurosciences : intérêt en sophrologie.
- L'approche centrée sur la personne appliquée aux besoins des enseignants, étude d'un programme.
- L'approche sophrologique appliquée aux besoins des apprenants, étude d'un programme.

#### ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE SUPERVISÉE

Supervision du début d'activité professionnelle dans le cadre d'un stage pratique en entreprise ou de son activité en cabinet.

- Analyse des pratiques professionnelles.
- Études de cas rencontrés.
- Étude des interactions relationnelles.
- Dynamique individuelle ou de groupe.

## 4. GÉRER ET DÉVELOPPER L'ACTIVITÉ DE SOPHROLOGUE

### COMPÉTENCES VISÉES

- Comprendre le fonctionnement d'une création d'entreprise libérale d'un point de vue juridique, comptable, fiscal et social.
- Déterminer la forme juridique de l'activité professionnelle.
- Élaborer une offre de services lisible et ciblée.
- Réaliser une étude de marché et rédiger un business plan intégrant un prévisionnel sur 3 années.
- Assurer le suivi administratif, comptable et financier.
- Établir des relations avec les prescripteurs potentiels.
- Assurer la promotion et le développement de l'activité : site internet, réseaux sociaux, brochures, etc.

### CONTENUS

#### Préparation à l'exercice professionnel

- De l'idée au projet : les étapes.
- Les différentes structures juridiques.
- La fiscalité des professionnels libéraux.
- Le régime social des professions libérales.
- Les démarches et les formalités de la création.
- Les assurances professionnelles.
- La tarification, la facturation.
- Le local professionnel.
- Code de déontologie.
- Les organisations professionnelles.

#### Élaboration d'une communication professionnelle

- Présenter la sophrologie en fonction du public visé.
- Éviter les erreurs de communication les plus courantes.
- Se différencier par son professionnalisme.
- Diversifier ses supports de communication.
- Se faire connaître : réseaux sociaux, prescripteurs, publicité, réseaux professionnels.

**EN OPTION (gratuit) :** Ce bloc de compétences peut être complété par cinq jours de formation supplémentaires dans le cadre de notre partenariat avec l'ORIFF PL Occitanie Montpellier (programme consultable sur notre site).

L'équipe pédagogique principale présentée ci-dessous est complétée par d'autres intervenants qui interviendront plus ponctuellement sur des points de spécialisation.

#### Hélène FAUCON-MARTIN

Directrice, formatrice, sophrologue, ancienne infirmière et cadre de santé. Titulaire du diplôme de Cadre de Santé, d'une Licence en Ingénierie de la santé, d'un DU en Éducation pour la Santé et du diplôme d'État d'infirmière. Formatrice et consultante au sein d'établissements de santé. Anime des séances d'analyse de la pratique et de supervision pour les sophrologues en exercice. Membre du Conseil d'Administration de l'ORIFF-PL Occitanie Montpellier. Hélène est la référente handicap au sein de l'école ainsi que la référente qualité.

#### Magali BES

Coordnatrice pédagogique, formatrice, sophrologue exerçant à Perpignan, spécialisée dans l'apprentissage, l'éducation et la parentalité. Professeur des écoles depuis 1998 et formée à l'approche centrée sur la personne et à la Méthode Gordon. Magali Bes anime des séances d'analyse de la pratique et de supervision pour les sophrologues en exercice.

#### Norbert CASSINI

Consultant pédagogique, formateur, conférencier, auteur de « La sophrologie » aux éditions Eyrolles. Fondateur de l'École Française de Sophrologie. Sophrologue, formé par le créateur de la sophrologie (1992-1993). Titulaire d'un Certificat d'Université de pédagogie des pratiques psychocorporelles. Ancien président de la Fédération des Écoles Professionnelles en Sophrologie (FEPS).

#### Maéva CABALLERO

Sophrologue, formatrice, diplômée de l'École Française de Sophrologie de Montpellier. Maéva intervient en entreprises, centres de formation, centres de soins et en centres pénitentiaires. Elle a créé le cabinet de Sophrologie du Pôle Médical St Jean où elle reçoit en individuel et en groupe.

#### Amélie PERNELLE-THURET

Sophrologue diplômée de l'École Française de Sophrologie de Montpellier, formatrice, ancienne juriste d'entreprise, Titulaire d'un Master 2 en Droit de la propriété intellectuelle. Formée à la Sophro-Analyse intégrative. Amélie exerce au sein de son cabinet à Jacou et elle intervient en entreprises ainsi qu'en organismes de formation professionnelle.

#### Isabelle BOURGIN

Sophrologue diplômée de l'École Française de Sophrologie de Montpellier, formatrice. Isabelle exerce au sein de son cabinet à Montpellier et elle intervient au sein d'établissements de santé, en entreprises et à l'Université de Montpellier (Deust-Staps).

#### Jean-Luc MARCHESANI

Sophrologue, formateur, diplômé de l'École Française de Sophrologie de Montpellier. Spécialisé dans l'accompagnement des enfants et des adolescents. Intervenant au sein de la Maison des Enfants Extraordinaire de Sauve auprès d'enfants ayant des troubles « Dys » et autistiques.

\* Les formateurs, le contenu de la formation, les moyens pédagogiques et techniques ainsi que les modalités d'évaluation des compétences sont susceptibles de modifications en fonction des considérations pédagogiques ou des aléas pouvant apparaître en cours de formation.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

La formation est conçue autour d'une pédagogie active par objectifs. La pratique et la participation des stagiaires sont privilégiées dans un esprit d'expérimentation favorisant l'acquisition des compétences et l'autonomisation.

Elle s'appuie sur l'alternance de différents moyens pédagogiques :

- Des pratiques guidées par les formateurs.
- Des cours théoriques utilisant des vidéos et des diaporamas en vidéo projection.
- Des travaux pratiques encadrés, individuels, en sous-groupes ou binômes.
- Des mises en situations professionnelles sous forme de jeux de rôle en sous-groupes ou binômes.
- Des supports de cours intégrant des questionnaires d'auto-évaluation.
- Analyse de la pratique et supervision sur la base d'une activité professionnelle encadrée.

## MOYENS TECHNIQUES

L'École Française de Sophrologie de Montpellier dispose de ses propres locaux (280 m2) répondant aux normes des établissements recevant du public (ERP) et d'accessibilité aux personnes à mobilité réduite (PMR).

- Deux salles de formation de 70 et 100 m2 climatisées, équipées d'écrans, de tables et de chaises.
- Un hall d'accueil de 70 m2, un bureau, deux locaux techniques et 4 toilettes.
- Dans chaque salle de formation : un vidéo projecteur et un tableau papier.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Régulièrement au cours de la formation, les formateurs amèneront les stagiaires à se positionner sur leur niveau d'acquisition des connaissances et compétences à travers différents outils : grilles d'auto-évaluation, questions-réponses, jeux formatifs, mises en situations professionnelles.

Pour l'obtention du Diplôme délivré par l'EFSM, des évaluations sommatives sont réalisées afin de valider les différents domaines de compétences :

- **Accueillir le client, conduire un entretien pour analyser sa situation en vue de concevoir un projet d'accompagnement structuré.**

**Modalités :** mise en situation professionnelle réelle dans le cadre d'un stage pratique en entreprise (ou de son activité en cabinet), analyse des besoins, production et animation d'un programme de sophrologie adapté. Rapport d'activité et soutenance. Mise en situation professionnelle réelle de supervision.

- **Développer l'activité de sophrologue.**

**Modalités :** présentation écrite et orale d'un projet d'installation comprenant : prévisionnel de gestion à 3 ans, projet d'action commerciale, kit de communication et de promotion des activités.

## RÉFÉRENCES DE L'ORGANISME

