



PROGRAMME DE FORMATION « SOPHROLOGUE »

PUBLIC VISÉ

La formation de sophrologue proposée par l'École Française de Sophrologie de Montpellier s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent devenir sophrologue ou utiliser la sophrologie dans un cadre professionnel. Elle est accessible aux personnes en situation de handicap.

PRÉREQUIS

Afin de suivre au mieux l'action de formation et acquérir les qualifications auxquelles elle prépare, le stagiaire est informé qu'il est nécessaire de posséder, avant l'entrée en formation, le diplôme du baccalauréat ou un diplôme de niveau équivalent (IV).

En cas de niveau d'études inférieur une dérogation pourra éventuellement être accordée par la directrice de l'École Française de Sophrologie de Montpellier lors d'un entretien d'admission.

TITRE VISÉ

La formation prépare à l'obtention du diplôme délivré par l'École Française de Sophrologie de Montpellier donnant le titre de « **Sophrologue** ».

DURÉE ET NOMBRE D'HEURES

- Formation en présentiel : 322 heures, soit 23 sessions de 2 jours réparties sur 18 mois.
- Formation en e-learning : 7 heures, sous forme de 7 sessions d'1 heure chacune, accessibles dès le début de la formation.
- Travail personnel : 4 heures minimum par semaine, soit environ 280 heures en autonomie entre les sessions présentiels.

RYTHME, HORAIRE ET ORGANISATION

La formation se déroule en discontinu sous la forme de 23 sessions de 2 jours en formule « semaine »-Lundi et Mardi ou en formule « week-end »-Samedi et dimanche.

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, 5, rue Castilhon - 34000 Montpellier, ou dans d'autres locaux situés dans le centre-ville de Montpellier.

1/7

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES ET CONTENUS DE LA FORMATION

L'objectif de la formation est d'acquérir l'ensemble des compétences relatives à l'exercice de la profession de sophrologue ou à l'utilisation de la sophrologie dans un cadre professionnel.

La formation est composée des trois blocs de compétences suivants :

1. CREER ET LANCER SON ENTREPRISE

COMPÉTENCES VISÉES

L'Engagement et la légalité

- Définir votre positionnement, votre singularité, votre unicité
- Choisir votre public, définir ses besoins
- Structurer votre offre, vos services, vos prix... ce qui répond aux besoins de votre public
- Ecrire votre discours « commercial », celui qui vous ressemble, que vous assumez complètement, et qui met en lumière le bénéfice que vous apportez à votre public
- Développer votre notoriété, auprès du public avec lequel vous souhaitez évoluer
- Maîtriser les outils de communication digitale
- Développer un réseau vertueux
- Maîtriser les différents canaux de communication digitaux et traditionnels, comprendre leurs enjeux et leurs implications
- Définir votre stratégie de développement à vous, avec laquelle vous vous sentez bien, tant en termes de valeurs que d'investissement
- Définir votre organisation dans l'utilisation de ces outils et cette stratégie, pour maîtriser votre temps



CONTENUS

Engagement – Eveil Entrepreneurial

- Accueillir l'aventure entrepreneuriale
- Fondations éthiques
- Explorer sa puissance intérieure
- Atouts et savoir-faire
- Clarté et ambition
- Ressources et soutiens
- Rencontres fortuites, réseaux et environnement

Légalité – Naviguer dans le monde juridique et financier

- Les statuts – Construire sur des bases solides
- Les aides à la création d'entreprise – Cultiver les possibilités
- Les financements – Semer pour récolter
- Le portage salarial – Équilibre entre Liberté et garanties

- Les réseaux spécialisés – Forger des connexions durables
- Les interlocuteurs administratifs – Naviguer avec confiance
- Les assurances – Sécuriser mon Aventure
- Les obligations légales – Code de Conduite

2. ACCUEILLIR LE CLIENT, CONDUIRE UN ENTRETIEN POUR ANALYSER SA SITUATION EN VUE DE CONCEVOIR UN PROJET D'ACCOMPAGNEMENT STRUCTURÉ.

COMPÉTENCES VISÉES

- Maîtriser l'écoute active : écouter avec empathie, relancer, reformuler, clarifier.
- Mener les différentes phases d'un entretien reliées à des objectifs clairs.
- Mettre en œuvre une approche centrée sur la personne.
- Établir une collaboration basée sur la confiance et responsabilité réciproque.
- Savoir délimiter le champ de compétences et d'intervention du sophrologue.
- Différencier les causes et les conséquences d'une problématique.
- Élaborer une proposition d'accompagnement adaptée aux objectifs et aux spécificités d'une personne.
- Expliquer la sophrologie de façon adaptée à une personne ou un public.
- Présenter le cadre et les modalités des séances : durée, fréquence, déroulement...
- Construire des étapes de travail en accompagnement individuel ou de groupe.

CONTENUS

La sophrologie, apports théoriques :

- Historique : origines, fondements et évolutions de la sophrologie.
- Définitions de la sophrologie, les différents courants.
- L'approche phénoménologique : définition, intérêts et applications pratiques en sophrologie.
- La conscience : définitions, états et niveaux de conscience, relation entre corps et conscience.
- Les théories fondamentales de la sophrologie.

Pédagogie

- Définition du rôle et des objectifs du sophrologue, cadre et limites d'intervention.
- Caractéristiques de la relation sophrologue-client, l'alliance.
- Les outils de communication dans l'accompagnement sophrologique.
- 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.

Psychologie

- Apports théoriques : schéma corporel, image du corps...
- Notions de psychopathologie.
- Les mécanismes de défense : identification et fonctions. Attitudes du sophrologue.

Relation d'aide

- Qu'est-ce que la relation d'aide ?
- Schémas et enjeux relationnels dans l'accompagnement.
- Quelle conscience avons-nous de l'autre, de nous-mêmes, de notre rôle ?

- Quelles sont nos réactions face à l'autre : ses attitudes, ses émotions, ses valeurs, ses idées ?
- Les catégories de Porter : rassurer, conseiller, enquêter, juger, interpréter, accueillir.
- Processus transférentiels, l'alliance.

3. ANIMER DES SÉANCES DE SOPHROLOGIE

COMPÉTENCES VISÉES

- Définir et adapter les techniques mises en œuvre dans l'accompagnement.
- Éveiller l'intérêt et la participation, créer une alliance.
- Présenter le déroulement d'une pratique et favoriser l'autonomisation.
- Animer les pratiques par un accompagnement verbal respectant les protocoles.
- Adapter le discours d'accompagnement (niveau de langage, niveau de pratique, temps disponible).
- Accueillir l'expression du vécu des exercices pour en renforcer l'intégration.
- Identifier les éléments de l'expression du vécu utiles à l'adaptation des séances ultérieures.
- Évaluer les avancées et adapter le contenu des séances.
- Favoriser l'intégration des bénéfices au quotidien.

CONTENUS

LES TECHNIQUES

Les Relaxations Dynamiques (RD)

- Origines, évolution des protocoles.
- Pratique et étude des différents degrés de la relaxation dynamique.
- Postures, variantes, précautions.
- Adaptations et applications pratiques.

Les Techniques Spécifiques (TS)

- Techniques reliées au passé, au présent, au futur.
- Pratique et étude de chaque technique, indications, variantes.
- Adaptation des techniques aux différents publics et champs d'application.

Compléments théoriques

Les différentes postures en sophrologie.

Le moment présent- Notion de tridimensionnalité.

Les notions de positif et de négatif.

La capacité de visualisation.

Notion de capacités.

Apports des neurosciences.

ANIMATION ET CONDUITE DE SÉANCES

Exercices pratiques sur les différents paramètres de la voix :

- Caractère propositionnel, non directif, non inductif.
- Qualité de présence, naturel.
- Gestion du rythme, de la tonalité, du volume.
- Intention du discours d'accompagnement.

Accompagner les techniques

- Expérimentation des différents pronoms (je, nous, vous, tu, on).
- Gestion des temps de silence et des pauses d'intégration.
- Entraînement progressif à l'animation des relaxations dynamiques.
- Entraînement progressif à l'animation des techniques spécifiques.

Mises en situations professionnelles, entraînements et jeux de rôle

- La phase de sensibilisation : éveiller l'intérêt et la participation.
- Expliquer le déroulement des techniques.
- Accueillir l'expression du vécu des exercices.
- Gérer le cadre.

La sophrologie récréative

- Approche récréative des séances de sophrologie.
- Adaptation ludique des techniques de la sophrologie.
- La musique : rôle et utilisations possibles.
- L'utilisation des contes en sophrologie.
- L'imaginaire : une capacité sans limite.

LA MÉTHODE DE TRAVAIL DU SOPHROLOGUE

- Les différentes approches méthodologiques en sophrologie.
- L'approche sophrologique centrée sur la personne (méthodologie développée par l'École Française de Sophrologie®, elle est une évolution de la méthode de travail classique en sophrologie).
- Méthodologie : construction d'une séance, d'un programme de séances.

LES FACTEURS SOPHROLOGIQUES

Méthodologie centrée sur la personne et exercices spécifiques créés et développés par l'École Française de Sophrologie®.

La respiration

- Identifier les besoins : pratique d'exercices de découverte (approche phénoménologique).
- Apports théoriques : le système respiratoire, le diaphragme, la symbolique de la respiration.
- Exercices respiratoires : pratique et entraînement à l'animation des techniques et de leurs variantes.

Le tonus et la capacité de détente

- Les troubles toniques : un symptôme à comprendre. Pratique d'exercices de découverte.
- Étude et expérimentation des méthodes de relaxation référentes : Schultz, Vittoz, Jacobson.
- Les techniques de relaxation rapides, la cohérence cardiaque, l'eutonie.
- Entraînement à l'adaptation et à l'animation de différentes techniques de relaxation.
- Notions de base anatomiques et physiologiques : le système nerveux, le cerveau, le tonus.
- Notions de psychosomatique et de « carapace musculaire », le dialogue tonique, la fatigue chronique.

La capacité d'écoute du corps

- Identifier les besoins : pratique d'exercices de découverte (approche phénoménologique).
- Apports théoriques : le schéma corporel, perceptions et sensations, la relation au plaisir.
- Pratique d'exercices de développement progressif de la capacité d'écoute du corps.
- Entraînement à l'animation de différentes techniques.
- Exemples d'applications mettant en jeu le schéma corporel et la capacité d'écoute du corps.

L'image du corps

- Identifier les besoins : pratique d'exercices de découverte (approche phénoménologique).
- Apports théoriques : le stade du miroir, identité et estime de soi, les distorsions identitaires.
- Expérimentation de techniques associées au développement d'une image de soi positive.
- Entraînement à l'animation de techniques reliées à l'image du corps.
- Exemples d'applications mettant en jeu l'image de soi.

Les capacités d'attention et de concentration

- Définitions, facteurs favorisant (ou défavorisant), notions de volonté et de lâcher-prise.
- Les difficultés d'attention ou de concentration : symptôme à écouter ou capacité à entraîner ?
- Expérimentation des techniques relatives aux capacités d'attention et de concentration.
- Entraînement à l'animation des techniques et de leurs variantes ; exemples d'applications.

Les 5 sens

- Pratique d'exercices de découverte (approche phénoménologique).
- Apports théoriques : les capacités de perceptions extéroceptives.
- Pratique de techniques spécifiques associées au développement des 5 sens.
- Entraînement à l'animation de techniques reliées aux cinq sens ; exemples d'applications.

Les émotions désagréables

- Re-découvrir la nature et la fonction des émotions (approche phénoménologique), expérimentations.
- Historique des définitions de l'émotion, approche pluridisciplinaire, apports des neurosciences.
- Les émotions : un facteur essentiel dans le développement des capacités d'adaptation.
- L'approche sophrologique des émotions : étapes méthodologiques et techniques associées.
- Les émotions comme outil de connaissance de soi et de développement personnel.
- Le sophrologue et ses émotions.

LES THÈMES ET CHAMPS D'APPLICATIONS

Étude et approfondissement méthodologique, choix des facteurs associés, compléments théoriques, techniques spécifiques, réalisation de programmes d'intervention.

Le stress et la capacité d'adaptation

- Définitions du « stress », les stratégies de coping et d'ajustement.
- Les mécanismes comportementaux, émotifs, physiologiques et cognitifs du stress.
- Spécificités du stress professionnel, facteurs de stress, burn-out et bore-out.
- La gestion des manifestations du stress, l'équilibre général.
- Le sommeil : le rôle du sommeil, les cycles du sommeil, l'accompagnement des troubles du sommeil.
- Agir à la source du stress : la capacité d'adaptation.
- Étapes du travail sophrologique appliquées au thème de la capacité d'adaptation.

L'épanouissement personnel

- La sophrologie comme moyen de connaissance de soi et de développement personnel.
- Les thématiques de base : la vitalité, la relation au plaisir, le rapport aux émotions désagréables.
- Le stress : un symptôme de ses difficultés d'adaptation.
- Stress et confiance en soi.
- L'approche sophrologique centrée sur la personne appliquée au thème de l'épanouissement personnel.
- Conception de programmes réutilisables dans son exercice professionnel.



L'équipe pédagogique principale présentée ci-dessous est complétée par d'autres formateurs 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 Comité de rédaction de la revue professionnelle « Soins Psychiatrie ». Hélène Faucon-Martin est la référente handicap au sein de l'école ainsi que la référente qualité.

Magali BES

Coordinatrice 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. Titulaire d'un Certificat d'Université de pédagogie des pratiques psychocorporelles. Ancien président de la Fédération des Écoles Professionnelles en Sophrologie (FEPS).

Docteur Emeric GOUDARD

Pédiatre, Pneumo-Pédiatre, Sophrologue, DU développement psychologique du nourrisson. Emeric exerce son activité de pédiatre en exercice libéral. Il est également médecin vacataire au CHU Arnaud de Villeneuve à Montpellier, dans le service de Pneumo-pédiatrie au sein duquel il anime aussi des ateliers de sophrologie pour les enfants asthmatiques.

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).

* 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.



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.



L'École Française de Sophrologie de Montpellier dispose de ses propres locaux (140 m²) répondant aux normes des établissements recevant du public (ERP) et d'accessibilité aux personnes à mobilité réduite (PMR).

- Une salle de formation de 70m² climatisée, équipée d'un écran, de tables et de chaises, un vidéo projecteur et un tableau papier.
- Un hall d'accueil de 70 m², deux locaux techniques et 3 toilettes.
- Dans chaque salle de formation : un vidéo projecteur et un tableau papier.



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 reconstituée de conduite d'un entretien, analyse des besoins et proposition de programme de sophrologie adapté.

- **Animer des séances de sophrologie.**

Modalités : mise en situation professionnelle reconstituée d'animation de séance de sophrologie, analyse des besoins et proposition d'objectifs d'accompagnement.

- **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.

