

# Initiation à la sophrologie dans le soin

<https://www.estim-formation.com/formation-initiation-sophrologie-soin>

## Objectifs de la formation

- Connaître les fondamentaux de la sophrologie.
- S'approprier les techniques de relaxation
- Intégrer la pratique non-médicamenteuse dans le parcours de soin
- Mener une séance de sophrologie adaptée

## Programme pédagogique

### Introduction à la sophrologie

- Définition et objectifs de la sophrologie, et de ses champs d'application dans le soin
- Origine de la méthode sophrologique et évolution dans le domaine médical et paramédical
- Comprendre les concepts fondamentaux et leur importance dans l'accompagnement des patients
- Terpnos logos : compréhension de la notion de discours apaisant, rôle de la voix et du langage

### Respiration et prise de conscience

- Mettre en place la respiration abdominale (ou respiration diaphragmatique). Connaître ses effets physiologiques et psychologiques sur le stress
- Développer la conscience du corps et le schéma corporel. Marquer l'importance de l'écoute des sensations et de la reconnexion au corps dans le soin
- Explorer les différents états de conscience (veille, relaxation, sophronique) pour comprendre leur utilité dans la pratique

### Techniques et pratiques

- Découvrir la relaxation de base au travers des exercices simples de relâchement corporel et mental, adaptables au parcours de soin
- La relaxation progressive de Jacobson et le principe de contraction et relâchement musculaire (gestion des tensions physiques et psychiques)
- Training autogène de Schultz. Savoir détendre profondément grâce à la suggestion et la concentration
- La méthode Vittoz, une approche centrée sur la rééducation de l'attention pour les troubles anxieux et les difficultés de concentration
- Méthode Sapir : introduction à cette approche dans une visée thérapeutique

### Déroulement d'une séance type

- Anamnèse et connaissance de la personne suivie et de son parcours
- Mettre en place une relaxation dynamique par un enchaînement de mouvements doux associés à la respiration, favorisant la détente
- Connaître les méthodes de sophronisation pour mettre en place des phases de relaxation guidée
- Désophronisation pour établir un retour progressif à l'état de veille et une reprise de contact avec l'environnement

### Apports théoriques et pratiques

- Applications concrètes via des cas cliniques classiques : stress, douleurs, peurs, émotions, mémoire
- Gestion de l'évènement ou d'une situation anxigène : techniques spécifiques pour préparer ces situations génératrices de stress
- Outils complémentaires d'hypnose, auto-hypnose, méditation, relaxation
- Etude de situations réelles ou proposées en fonction des cas rencontrés par les stagiaires. Adaptations des

pratiques en fonction du contexte professionnel des participants

Mise en pratique

- Exercices de relaxation dynamique
- Sophronisation
- Techniques de respiration et cohérence cardiaque

Plan d'amélioration des pratiques professionnelles

- Analyse des pratiques et outils à disposition

Création d'une boîte à outils rapides, simples et utilisables concrètement dès demain en poste

## **Prérequis et public cible**

### **Public concerné :**

- Professionnels de santé
- Intervenant en milieu médical et hospitalier

## **Modalité d'évaluation pédagogique**

### **Méthodes d'apprentissage :**

- Etudes de cas
- Mise en pratique