

Institut de  
**Sophrologie Humaniste**

Lille



*Renforcer la relation  
Au patient  
Avec la Sophrologie*



## FORMATION PROFESSIONNELLE EN SOPHROLOGIE POUR LES PERSONNELS DE SANTÉ

L'institut de Sophrologie Humaniste/Jacqueline Baudet vous propose une formation dédiée aux personnels de santé, afin de développer leurs compétences de relation au patient.

La formation s'appuie sur plusieurs approches non-médicamenteuses :

### L'approche sophrologique :

- ✓ Considérer la personne dans sa globalité, pas seulement dans sa pathologie, avec ses propres capacités et ressources.
- ✓ Orienter vers le positif, comment la personne peut agir pour elle-même.
- ✓ Aider la personne à se placer comme individu global, avec une histoire, pas seulement un « malade ».

### Les techniques sophrologiques :

- ✓ Des techniques concrètes, simples à utiliser (concentration, détente, récupération...)
- ✓ Adaptées pour le patient dans le cadre du soin
- ✓ Qui pourront être utilisées par le personnel de santé.

### L'approche centrée sur la personne :

- ✓ Savoir mettre la personne au centre du soin
- ✓ Une méthode qui permet l'efficacité soignant /soigné

127, Boulevard de la Liberté  
59000 LILLE  
sophrolille@gmail.com

## **C'est une Formation Action, présentielle et "expérientielle"**

Les stagiaires expérimentent et s'approprient les techniques sophrologiques qu'ils seront amenés à proposer dans le cadre de leur profession.

### **Public :**

- ✓ Personnels de santé, de terrain (infirmières, aides-soignantes ...)
- ✓ Sophrologues en activité depuis plus d'un an.

### **Compétences visées :**

- ✓ **Connaître les principes de bases de la sophrologie**
- ✓ **Savoir animer des techniques de sophrologie en réponse à un besoin du patient**
- ✓ **Adapter des outils inspirés de la sophrologie à sa pratique professionnelle**
- ✓ **Adopter une posture d'accompagnant**
- ✓ **Utiliser des techniques de relation d'aide**

### **Durée : 5 jours – 35 heures**

- ✓ 2 modules de 2 jours
- ✓ 1 jour de retour sur expériences professionnelles (2 mois plus tard)
- ✓ Soit 5 x 7 heures de formation

### **Méthodes et Moyens pédagogiques**

- ✓ Apports théoriques synthétiques et pratiques, avec échanges interactifs
- ✓ Pratiques de sophronisations
- ✓ « Travaux Pratiques » : créations de séances adaptées par/avec les stagiaires, à partir de cas concrets.
- ✓ Études de cas
- ✓ Retour sur expérience.
- ✓ Supports méthodologiques, documentation synthétique.

### **La formatrice :**

#### **Jésabelle MORICEAU**

Infirmière depuis 22 ans et sophrologue depuis 2006.

Elle utilise les outils de la sophrologie dans la prise en charge des patients notamment dans la gestion de la douleur grâce à son DIU de prise en charge de la douleur.

Elle s'est formée à l'éducation thérapeutique qu'elle exerce auprès d'associations.

Formatrice en IFSI et auprès des professionnels de santé.

Superviseur certifiée.

### **Dates :**

- ✓ 1er module : 21 et 22 février
- ✓ 2ème module : 21 et 22 mars
- ✓ Jour 5 : 23 mai

**Horaires :** 8h30 – 12h 30 / 13h30 – 16h30

**Nombre de stagiaires :** 8 à 12 participants

### **Coût total de la formation :**

✚ Financement personnel = **595 €** (Tarif horaire de 17 €)

✚ Prise en charge = 200 € de frais de dossier supplémentaire

Si vous êtes salarié d'un établissement ou d'une entreprise, vous pouvez bénéficier des avantages offerts par la loi sur la formation permanente et demander une prise en charge en constituant un dossier de convention.

### **Conditions d'inscription :**

Il est demandé aux candidats un curriculum vitae et une lettre de motivation

### **Renseignements et inscriptions :**

- ✓ Par mail : [sophrolille@gmail.com](mailto:sophrolille@gmail.com)
- ✓ Par téléphone : 06 78 05 39 76

# PROGRAMME

## 1ER MODULE : J1 ET J2

### OBJECTIFS :

- ✓ CONNAITRE LES FONDAMENTAUX DE LA SOPHROLOGIE
- ✓ INTEGRER LA POSTURE DE LA RELATION D'AIDE

#### J1 - Matin

- + Accueil
- + L'historique de la sophrologie
- + Les principes de la sophrologie
- + Expérimentation de la technique de sophrologie telles que : SB ou SBV

#### J1 - Après-midi

- + La différence de posture de soignant et d'accompagnant
- + Le métier de sophrologue /le métier de soignant
- + Expérimentation de la technique de sophrologie telles que : SB ou SBV

#### J2 - Matin

- + La conscience : ( état et niveau de conscience)
- + Le terpnos logos
- + Expérimentation de techniques de sophrologie

#### J2 - Après-midi

- + La réflexivité
- + L'approche centrée sur le patient
- + Travail sur les représentations : proposition d'intégrer des techniques non médicamenteuses (sans prescription médicales) aux soins
- + Expérimentation de techniques de sophrologie

## 2EME MODULE : J3 ET J4

### OBJECTIFS :

- ✓ ANIMER DES TECHNIQUES SOPHROLOGIQUES
- ✓ INTEGRER LA SOPHROLOGIE DANS UNE PRISE EN CHARGE

#### J3 - Matin

Animation d'outils sophrologiques sur le thème :

- ✚ L'écoute des sensations corporelles comme lieu d'information
- ✚ Les capacités de détente /Récupération
- ✚ Place de ses outils dans une démarche de soins

#### J3 - Après-midi

- ✚ Apprendre à canaliser et défocaliser la pensée
- ✚ L'importance de la voix dans l'accompagnement sophrologique
- ✚ La phénoménologie
- ✚ Place de ses outils dans une démarche de soins

#### J4 - Matin

- ✚ Étude de cas à partir de cas concret des stagiaires
- ✚ Échanges et jeux de rôle

#### J4 - Après midi

- ✚ Échange autour de la différence du besoin du soignant et du besoin du patient
- ✚ Communication soignant/soigné
- ✚ Intérêt de la méthode pendant une phase aiguë, dans une maladie chronique.

#### J5 - RETOUR SUR EXPERIENCE

Cette journée sera construite en relation avec les besoins des stagiaires. Elle s'articulera de « la révision » d'une technique ou d'un thème abordé dans les jours précédents jusqu'au bilan de formation.