Programme de Formation

Introduction à la sophrologie comme outil thérapeutique non médicamenteux en psychiatrie

Organisation

Durée : 28 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout professionnel de santé exerçant en psychiatrie

Objectifs pédagogiques

Définir les bases théoriques et méthodologiques de la sophrologie.

Appliquer des exercices de sophrologie auprès d'un public de patients ou d'usagers.

Construire une séance de sophrologie.

Cibler les exercices selon les spécificités des patients ou usagers pris en charge.

Description

Définition de la sophrologie.

Connaissance de base en sophrologie :

- La sophrologie caycédienne
- L'étymologie
- Les sources et l'histoire de la sophrologie

Les 3 phases de la sophrologie :

- Découverte
- Conquête
- Transformation

Les 6 pré-requis de la pratique selon Caycédo :

- L' alliance sophronique
- Le principe de la réalité objective
- Le principe de l'adpatabilité
- Le principe d'intégration du schéma corporel
- Le principe d'activation positive
- Le terpnos logos

Les différents niveaux et états de conscience selon Caycédo.

Les théories de la vivance.

La physiologie et les outils pratiques :

- La respiration
- La détente musculaire
- La posture
- La formulation
- L'entrainement

La méthode Caycédo :

- La relaxation dynamique
- La sophronisation

Rappels neurophysiologiques des effets de la sophrologie :

- Organisation et fonction du système nerveux autonome
- Régulation et contrôle
- La notion d'homéostasie
- Les émotions, leurs définitions, caractéristiques et rôles
- Les mécanismes du stress

Précisions sur la méthode Caycédo en psychiatrie.

La méthode Caycédo :

- Phase préparatoire.
- Cycle fondamental.
- Phase d'introduction au 2e cycle.
- Cycle radical.
- Phase d'introduction au 3e cycle.
- Cycle existentiel.

Les différentes techniques de sophrologie ciblées sur un public spécifique :

- Enfants/adolescents.
- Adultes.
- Personnes âgées.

et selon une pathologie spécifique :

- Syndrome du stress.
- Troubles dépressifs et anxieux.
- Problématiques d'addiction.
- Troubles psychotiques.

Elaboration d'un entretien d'anamnèse afin de pouvoir adapter la séance de sophrologie aux ressources et fragilités du patient.

La sophrologie : prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres.

Les différents processus de la sophrologie selon des situations cliniques spécifiques.

Voici quelques exemples selon la demande et les besoins des participants :

- Activation de la conscience corporelle : primauté des sensations.
- Expérience et apprentissage de la détente : variations toniques et détente tonico/respiratoire.
- Techniques de recentrage, prise de conscience des points d'appuis, apprivoisement de l'immobilité.
- Abaissement du niveau de vigilance : vers la proximité du sommeil, états modifiés de conscience.
- Exploration de l'état de sophronisation et expérience d'intériorisation.
- Apaiser et contenir : la sophrologie comme approche non-médicamenteuse de l'anxiété.
- La question de la crise : indication et contre-indications en différenciant anxiété, angoisse et crise.
- Travail à partir de l'imagerie mentale, imaginaire.

Ateliers pratiques avec analyse réflexive :

- La relaxation dynamique.
- La sophronisation de base.
- Exercices d'auto-sophronisation.
- Le terpnos logos selon Caycédo : Exercices de voix.
- Construction d'un protocole individualisé :
  - La prophylaxie
  - Le palier curatif
  - Le palier préventif
  - L'expérimentation

Prérequis

Aucun

Modalités pédagogiques

Nos méthodes pédagogiques s'articulent selon deux axes :

- Une activité cognitive pour l'acquisition des connaissances théoriques et pratiques, associée à une démarche interactive et participative, elle engage les participants à co-construire avec l'intervenant la dynamique du processus pédagogique.
- Une analyse des pratiques professionnelles : basée sur l'étude de cas et situations cliniques, elle favorise l'intégration des contenus à travers le partage des expériences

Moyens et supports pédagogiques

Nos supports pédagogiques reposent sur des références actualisées (scientifiques, réglementaires, organisationnelles, méthodologiques, etc).

Modalités d'évaluation et de suivi

Un dispositif adaptable d'évaluation est mis en place en fonction des besoins et demandes spécifiques du client :

- Questionnaire en amont pour cerner les attentes et besoins du/de la stagiaire.
- Évaluation des connaissances au début de la formation.
- Évaluation des acquis en continu : quiz, questionnaires, étude de cas, mises en situation.
- Évaluation des acquis en fin de formation donnant lieu à la délivrance d'un certificat de réalisation.
- Questionnaire individuel de satisfaction.
- Questionnaire « à froid » 3 mois après la formation (dispositif optionnel)