

SENSIBILISATION A LA SOPHROLOGIE EN SANTE MENTALE ET PSYCHIATRIE

PUBLIC VISE

Professionnels soignants

INTERVENANT

Claudine JASSEY

PREREQUIS

Être amener à utiliser la sophrologie dans sa pratique soignante en santé mentale et psychiatrie

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre les fondements, principes et champs d'application de la sophrologie
- Identifier la pertinence de la sophrologie dans le soutien aux personnes en santé mentale et psychiatrie
- Expérimenter des techniques simples, adaptées et sécurisées
- Savoir repérer les limites d'intervention et intégrer la sophrologie comme outil complémentaire

CONTENU

JOURNEE 1

Accueil et attentes – 1h

Introduction à la sophrologie – 1h30

- Définition, historique, champ d'application
- Principes fondamentaux :
 - Conscience, corporalité, schéma corporel, répétition, action positive
 - Respiration, relaxation et « tension juste », visualisation
 - Phénoménologie et non-jugement
- Ethique, déontologie et cadre d'intervention

Sophrologie et santé mentale : enjeux et indications, et techniques fondamentales– 4h

- La posture du sophrologue vs posture du soignant
- Limites, contre-indications et vigilance
 - Episodes délirants, dissociation, hallucination, traumatismes complexes, ...
- Place de la sophrologie en psychiatrie / santé mentale
 - Gestion du stress
 - L'anxiété, la crise d'angoisse
 - Troubles du sommeil
 - Accompagnements des émotions
- Ce que la sophrologie peut apporter / ce qu'elle ne doit pas remplacer

Ateliers pratiques – Techniques fondamentales

- Exercices respiratoires adaptés : respiration abdominale, cohérence respiratoire douce
- Relaxation dynamique légère : mobilisation douce du corps, contraction / relâchement sécurisés
- Initiation à la sophro-attention : ancrage corporel, repérage des sensations

Bilan de la journée – 0h30

JOURNEE 2

Rappel des acquis et question – 30 min

Adapter la sophrologie en contexte psychiatrique / en santé mentale – 1h

- Adapter les séances selon :
 - Anxiété / phobies
 - Troubles dépressifs
 - Troubles psychotiques stabilisés
 - TSA / TDAH
- Présenter une technique avant de l'animer, les consignes et points de vigilance
- Adapter la durée, le rythme
- Gérer les réactions émotionnelles éventuelles

Construire une mini-séance adaptée – 1h30

Travail en groupe :

- Choisir un public (stressé ou agité, dépressif, charge mentale ou émotionnelle, fatigue, sommeil...)
- Définir un objectif réaliste et une durée
- Sélectionner des techniques adaptées parmi celles que vous avez expérimenté
- Présenter la séance au groupe
- Analyse en plénière des contenus proposés

Ateliers pratiques - Mises en situation – 3h00

Apprendre à guider des techniques simples sans se substituer à un sophrologue certifié

- Les phases incontournables d'une séance

Ateliers en binômes ou petits groupes :

- Guider une séance contenant l'une des techniques expérimentées en J1
- Retour d'expérience méthodique
 - Posture, voix, rythme, cadre sécurisant

Bilan de la formation – 1h

METHODES, OUTILS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

- Test de positionnement, évaluation des connaissances et des acquis de formation
- Remise d'un livret stagiaire à chaque participant
- Remise de textes de séances et d'audio des pratiques expérimentées au J1 (MP3 ou MP4)
- Evaluation de satisfaction de la formation
- Apports théoriques et méthodologiques
- Expérimentations
- Echanges et analyses autour de situations vécues
- Etudes de cas et travaux en sous-groupes
- Jeux de rôles et mises en situations

L'équipe d'ANAXIS Santé vous souhaite une excellente formation et reste disponible si besoin

Cyrielle FUGIER, coordinatrice pédagogique et référent handicap, coordinationpedagogique@anaxis.fr

Nadine GANDIT, assistante de formation, secretariat@anaxis.fr

Stéphanie MORAIS, directrice de la formation, direction@anaxis.fr

Le référent handicap se tient à disposition de toute personne en situation de handicap afin d'échanger sur les adaptations nécessaires.