

## *Théorie, méthodologie*

### **Généralités :**

Historique – Étymologie et définition de la sophrologie.  
Les concepts fondamentaux, épistémologies de la sophrologie.  
Définitions et champs d'application de la Sophrologie, indications et contre-indications.

### **Principes fondamentaux et hypothèses théoriques :**

Les états et niveaux de conscience.  
Le principe d'action positive.  
Le principe de réalité objective et d'adaptation  
La respiration et les diaphragmes.  
Le schéma corporel comme réalité vécue.  
Du schéma corporel au schéma existentiel.  
Les différentes formes de langage lors des animations.  
Conscience, postures et systèmes corporels  
Les structures, capacités de la conscience.  
L'intégration dynamique de l'être.

Le système musculaire.

Sensations – perceptions.

Éléments de **linguistique appliquée** : le langage type d'une séance, enjeux, analyses critiques et recommandations.

Théorie des **techniques spécifiques** dans les paramètres du présent, futur, passé et techniques de **tridimensionnalité**.

Méthodologie approfondie des **Relaxations Dynamiques** du 1er au 4ème degré.

(CF4) Initiation à l'**Approche Centrée sur la Personne** ou « écoute active » (C. Rogers) : les 6 principaux types d'écoute (test d'auto-évaluation ; intérêts, limites) ; l'entretien non-directif ; l'empathie, la congruence.  
La psychologie humaniste.  
Enjeux et méthodologie des dialogues pré et post-pratiques.  
L'anamnèse, l'analyse de la demande.  
Le choix des techniques. Le contrat.  
Le suivi en sophrologie.  
Alliance en sophrologie, le transfert et contre-transfert.  
(CF8) Les courants de la sophrologie.  
Etudes de cas.

### **Apports de phénoménologie (R. Esposito) :**

CF1 Définition générale de la phénoménologie.  
CF2 Une dimension centrale de notre existence : le temps.  
CF3 Un questionnement sur l'un des cinq sens : le toucher.  
CF5 La présence paradoxale de l'autre.  
CF7 Une approche phénoménologique du corps.

### **Introduction à la psychopathologie, P. Charbonnel (3x4 h)**

Supports audio et écrits fournis. Enregistrements possibles des séances et cours.

Ces contenus sont donnés à titre indicatif et peuvent être modifiés en fonction de l'intérêt et des demandes du groupe.

## *Pratique, expérimentations et animations*

**CF1 - Relaxation Dynamique du 1<sup>er</sup> degré (RD1), techniques spécifiques** liées au présent : techniques de concentration ; exercices synchronisés avec la respiration ; stimulations corporelles.

Travail diaphragmatique.

**CF2 - Relaxation Dynamique du 2<sup>ème</sup> degré (RD2), techniques spécifiques** liées au futur :

révisions des techniques et méthodes du 1er degré.  
Techniques de futurisation ; stimulations mentales.  
Méthode personnalisée : adaptation des RD 1 et 2.

Exercices tension-détente.

**CF3 - Relaxation Dynamique du 3<sup>ème</sup> degré (RD3), techniques spécifiques** liées au passé :

révisions des techniques et méthodes du 2ème degré.  
techniques de dynamisation du passé positif ;  
renforcement de l'interaction physique et psychique.  
Apprentissage précis des RD1, RD2 et des techniques spécifiques.  
Méthode personnalisée : adaptation des RD 1 à 3.

**CF4 - Relaxation Dynamique du 3<sup>ème</sup> degré (RD3)**

Révisions des techniques et méthodes du 3ème degré.  
Apprentissage précis de la RD3 et des techniques spécifiques.

### **Écoute Active :**

Mise en application en sous-groupes de l'écoute générale ou spécifique à la sophrologie.  
Évaluations pratiques  
Coanimations d'une séance spécifique.

**CF5 et 7 - Évaluations formatives (complètent T.P.), Relaxation Dynamique du 4ème degré (RD4), techniques spécifiques globales :**

Chaque stagiaire anime, devant un responsable de l'équipe, au moins trois séances complètes en groupe : techniques spécifiques ; RD1 ; RD2 ou RD3 (tirage au sort).  
Chaque séance bénéficie d'une analyse linguistique et comportementale avec des recommandations personnalisées.  
Apprentissage précis de la RD4 et des techniques spécifiques.  
Méthode personnalisée : adaptation des 4 R.D.  
**Exercices pratiques de linguistique.**

**CF6 - Relaxation Dynamique du 5ème degré (RD5) et les stimulations sonores.**

Techniques de rencontres dynamiques.

**CF8 - De la relaxation à la sophrologie existentielle**

Expérimentation d'autres courants de la sophrologie et d'autres méthodes:

Hypnose - Training Autogène de Schultz.

Relaxation différentielle et progressive de Jacobson, etc.

**CF8 - De la relaxation à la sophrologie existentielle**

Expérimentation d'autres courants de la sophrologie et d'autres méthodes:

Hypnose - Training Autogène de Schultz.

Relaxation différentielle et progressive de Jacobson, etc.