

**Contenu du programme et durée de l'action (en jours et en heures) : 44 jours, 344h.  
+ 7h (préparation à l'examen) + 18 soirées (minimum) de 2 heures d'entraînements  
réparties sur 24 mois minimum.**

<p><b>1<sup>er</sup> module : 2 jours ; 14 heures.</b></p> <p>SUJETS TRAITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sophrologie : historique, la sophrologie en France, définitions.</li> <li>- Jacobson et son principe.</li> <li>- Les suggestions.</li> <li>- Le stress : mécanisme.</li> <li>- La respiration.</li> </ul> <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Relaxation auto-régulée.</i></li> <li>- <i>Sophronisation de base.</i></li> <li>- <i>Training Autogène Modifié.</i></li> <li>- <i>Respirations.</i></li> </ul>	<p><b>2<sup>ème</sup> module : 3 jours ; 21 heures.</b></p> <p>SUJETS TRAITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Indications, attitude, notion d'alliance-transfert, parole, suggestion, désagrément.</li> <li>- Présentation du Training Sophrogène.</li> <li>- Quelques notions d'anatomie.</li> <li>- Effets de la sophronisation de base.</li> <li>- Liens avec différents exercices et la respiration.</li> <li>- Le changement d'habitude.</li> <li>- Sources théoriques.</li> <li>- La phénoménologie ; les phénodescriptions.</li> <li>- Analyse phénoménologique de l'induction.</li> <li>- Analyse clinique du Training Autogène de Schultz.</li> <li>- L'envoi en sophrologie.</li> </ul> <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Sophronisation approfondie, sourire intérieur.</i></li> <li>- <i>Espace somato-psychique de recul.</i></li> <li>- <i>Réactions somatiques aux stimuli.</i></li> <li>- <i>Entraînement à la relaxation immédiate</i></li> <li>- <i>Sophro-déplacement du négatif</i></li> </ul>
<p><b>3<sup>ème</sup> module : 3 jours ; 21 heures.</b></p> <p>SUJETS TRAITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation de l'ancienne méthode caycédienne ; principes généraux de la Relaxation Dynamique.</li> <li>- Signification profonde du 1<sup>er</sup> degré de Relaxation Dynamique (ancienne méthode).</li> <li>- « Anatomie » de la conscience + document vidéo.</li> <li>- Effets de la RD1 et liens avec les exercices.</li> <li>- Explications du psychosomatique et du tonus musculaire ; liens avec les exercices.</li> <li>- Analyse clinique du Training Autogène.</li> <li>- La recommandation : l'envoi par un tiers.</li> </ul> <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Sophro-présence immédiate.</i></li> <li>- <i>Relaxation Dynamique 1<sup>er</sup> degré, ancien protocole.</i></li> <li>- <i>Autoscopie.</i></li> <li>- Entraînements supervisés.</li> </ul>	<p><b>4<sup>ème</sup> module : 3 jours ; 21 heures.</b></p> <p>SUJETS TRAITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La sophro-stimulation projective et ses applications.</li> <li>- Relaxation Dynamique, adaptations.</li> <li>- Présentations de travaux écrits.</li> <li>- Discussions.</li> </ul> <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Entraînements supervisés sur les exercices des modules précédents.</i></li> </ul>
<p><b>5<sup>ème</sup> module : 3 jours ; 21 heures.</b></p> <p>SUJETS TRAITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conception et animation d'un programme de séances.</li> <li>- Cerveau droit-cerveau gauche.</li> <li>- Approche de l'anxiété.</li> <li>- Sophrologie et sommeil.</li> <li>- Liens entre anxiété, stress et sommeil perturbé</li> <li>- La Sophro-acceptation-progressive et ses applications, adaptations-variantes possibles.</li> <li>- Entraînements à créer des protocoles SAP.</li> </ul> <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Je Sais – je Veux – je Peux.</i></li> </ul>	<p><b>6<sup>ème</sup> module : 3 jours ; 21 heures.</b></p> <p>SUJETS TRAITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La relation d'aide : notions et différences.</li> <li>- L'identification des besoins.</li> <li>- Les entretiens : types, positions, concordance,...</li> <li>- Les mécanismes de défense.</li> <li>- Psychologie des personnes en situation de demande ou de besoin.</li> <li>- Transferts et contre-transferts.</li> </ul> <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Mises en situations filmées et débriefings.</i></li> <li>- <i>Clarifications.</i></li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Entraînements supervisés.</i></li> <li>- <i>La Sophro-Substitution-Sensorielle.</i></li> <li>- <i>Entraînement bilatéral du cerveau.</i></li> <li>- <i>Protection sophroliminale du sommeil.</i></li> <li>- <i>Techniques d'endormissement.</i></li> </ul>	
<p><b>7<sup>ème</sup> module : 3 jours ; 21 heures.</b></p> <p>SUJETS TRAITÉS :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Signification profonde du 2<sup>ème</sup> degré de relaxation dynamique (ancienne méthode).</li> <li>- Neurophysiologie de l'image du corps <u>et</u> de la situation dans l'espace ; liens avec les exercices de RD2.</li> <li>- Les apports de l'Analyse Transactionnelle.</li> </ul> <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Relaxation Dynamique 2<sup>ème</sup> degré de l'ancienne méthode.</i></li> <li>- <i>La rencontre avec l'enfant.</i></li> <li>- <i>La rencontre avec l'animal.</i></li> <li>- <i>Le voyage dans le soleil.</i></li> <li>- <i>La programmation du futur.</i></li> <li>- <i>Entraînements supervisés.</i></li> </ul>	<p><b>8<sup>ème</sup> module : 3 jours ; 21 heures.</b></p> <p>SUJETS TRAITÉS :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La Sophro-Correction-Sérielle et ses applications ; adaptations et variantes.</li> <li>- La sophrologie caycédienne actuelle : présentation, différence avec l'ancienne méthode.</li> <li>- Sophrologie caycédienne : définitions nouvelles.</li> <li>- Les objectifs de l'école caycédienne.</li> <li>- Les moyens pratiques de l'école caycédienne.</li> <li>- Phase préparatoire de la méthode caycédienne actuelle.</li> <li>- Théories caycédiennes actuelles.</li> </ul> <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Entraînements à la conception de séances et animations.</i></li> <li>- <i>La Sophro-Correction-Sérielle.</i></li> <li>- <i>Technique de focalisation.</i></li> <li>- <i>Technique de Simonton.</i></li> <li>- <i>Vivance de la posture Isocay.</i></li> <li>- <i>Vivance de la Sophro-Stimulation-Vitale.</i></li> <li>- <i>Vivance des 5 systèmes Isocay.</i></li> <li>- <i>1<sup>er</sup> degré de l'actuelle Relaxation Dynamique.</i></li> <li>- <i>Entraînements supervisés.</i></li> </ul>
<p><b>9<sup>ème</sup> module : 3 jours ; 21 heures.</b></p> <p>SUJETS TRAITÉS :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- RD2 actuelle, les points techniques, différences ancienne et actuelle méthodes.</li> <li>- Présentations de travaux écrits.</li> </ul> <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Entraînements à l'animation de séances.</i></li> <li>- <i>Connaître et repérer les points techniques de chaque séance.</i></li> </ul>	<p><b>10<sup>ème</sup> module : 3 jours ; 21 heures.</b></p> <p>SUJETS TRAITÉS :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1<sup>ère</sup> analyse des pratiques : évaluation des besoins,</li> <li>- L'anamnèse et le 1<sup>er</sup> entretien.</li> <li>- Comment présenter la sophrologie.</li> <li>- Approche du problème de la douleur.</li> <li>- Aide aux traitements de la douleur par la sophrologie et différences avec l'hypnose.</li> <li>- Aide par l'hypnose Ericksonienne.</li> <li>- L'Image de soi, constitution et changement.</li> </ul> <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Etudes de cas.</i></li> <li>- <i>« La galerie des héros » (adaptation douleur).</i></li> <li>- <i>« Vérification et acceptation de l'Image de soi ».</i></li> <li>- <i>« Trouver son meilleur Moi ».</i></li> </ul>
<p><b>11<sup>ème</sup> module : 3 jours ; 21 heures.</b></p> <p>SUJETS TRAITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La mémoire.</li> <li>- Mémoriser avec la sophrologie : méthodologie et pratique.</li> <li>- L'imaginaire et son utilisation.</li> <li>- La pensée positive.</li> <li>- Vérification des acquis.</li> </ul> <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jeux de rôles : préparation à la pratique.</i></li> <li>- <i>« La pensée positive ».</i></li> <li>- <i>Entraînements supervisés RD2 ancienne méthode.</i></li> </ul>	<p><b>12<sup>ème</sup> module : 3 jours ; 21 heures.</b></p> <p>SUJETS TRAITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Signification profonde du 3<sup>ème</sup> degré de Relaxation Dynamique, ancienne méthode.</li> <li>- Le zen et la méditation.</li> <li>- La bioénergie : REICH – LOWEN.</li> <li>- La sophrologie en oncologie.</li> <li>- Préparation à la mort.</li> <li>- Présentation des applications des techniques découvrautes.</li> </ul> <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Relaxation Dynamique 3<sup>ème</sup> degré, ancien protocole.</i></li> <li>- <i>« Respiration – Activation – Sophronisation ».</i></li> </ul>

<p>- <i>Entraînements supervisés RD2 méthode actuelle.</i></p>	<p>- « <i>Les 7 vallées</i> ».  - « <i>La rencontre avec le Vieux Sage</i> ».  - « <i>Le ruisseau</i> ».  - <i>La Sophro-substitution-mnésique.</i></p>
<p><b>13<sup>ème</sup> module : 3 jours ; 21 heures.</b></p> <p>SUJETS TRAITÉS :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Signification profonde du 4<sup>ème</sup> degré de la Relaxation Dynamique, ancienne méthode.</li> <li>- La théorie des Grandes Valeurs de l'existence (Caycedo).</li> <li>- Les symboles.</li> <li>- JUNG : interprétation des rêves, le complexe pathologique.</li> <li>- Approche de la gestion des groupes.</li> <li>- Les techniques de groupe et leurs applications.</li> <li>- Liens avec le processus de maturation d'un groupe.</li> </ul> <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Relaxation Dynamique 4<sup>ème</sup> degré, ancien protocole.</i></li> <li>- <i>Vérifications des connaissances.</i></li> <li>- <i>Elaborations de plans de travail à partir d'anamnèses : cas cliniques.</i></li> </ul>	<p><b>14<sup>ème</sup> module : 3 jours ; 20 heures.</b></p> <p>SUJETS TRAITÉS :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relaxation Dynamique 3<sup>ème</sup> degré, méthode actuelle : signification profonde, théorie actuelle.</li> <li>- Phénoménologie, sophrologie et Relaxation Dynamique.</li> <li>- La Sophro-Analyse-Vivantielle.</li> <li>- Théorie de l'actuelle RD4.</li> </ul> <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>3<sup>ème</sup> degré de la Relaxation Dynamique actuelle.</i></li> <li>- <i>Préparations aux jeux de rôles pour la pratique.</i></li> <li>- <i>Préparations aux rapports d'activité ou mémoire.</i></li> <li>- <i>4<sup>ème</sup> degré de la Relaxation Dynamique actuelle.</i></li> <li>- <i>Manence – Rétromanence.</i></li> <li>- <i>Tridimensionnalité.</i></li> </ul>

<p><b>15<sup>ème</sup> module : 3 jours ; 22 heures.</b></p> <p>SUJETS TRAITÉS :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Une journée, une vie.</li> <li>- Le geste juste. Se guérir.</li> <li>- Vivre l'état de présence.</li> <li>- Concentration, méditation, contemplation.</li> <li>- Le rêve éveillé.</li> <li>- Se nourrir.</li> <li>- L'expérimentation des sens.</li> <li>- La puissance des sons.</li> <li>- Être au monde.</li> <li>- Le sexe et l'identité.</li> </ul> <p>EXERCICES PRATIQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Concentration, méditation, contemplation.</i></li> <li>- <i>Sons.</i></li> <li>- <i>Travail sophrologique d'équilibres et de réciprocités relationnelles en piscine chauffée.</i></li> <li>- <i>La technique d'élimination.</i></li> </ul>	
--	--