

# SE FORMER À LA SOPHROLOGIE

## La sophrologie, une méthode, un art de vivre

Créée en 1960 par le Dr Alfonso CAYCEDO, neuropsychiatre, la sophrologie, du grec : « *sos, phren et logos* » se définit comme « l'étude de la conscience harmonieuse ».

Elle utilise une méthodologie précise et un ensemble de techniques et pratiques à médiation corporelle favorisant la relation corps-mental.

S'inscrivant dans le courant humaniste actuel comme un art de vivre, elle se révèle être d'une efficacité certaine pour optimiser les capacités de chacun et faire face au quotidien de façon plus sereine. Elle s'adresse aussi bien aux enfants et adolescents qu'aux adultes.

Les techniques sophrologiques sont préconisées dans de nombreux domaines tels que la gestion du stress, les préparations aux examens, au sport, à la maternité, les problèmes de poids et, en complément thérapeutique, dans la prise en charge de la douleur, de l'insomnie, des états de fatigue et d'anxiété, l'accompagnement en fin de vie, ainsi que dans toutes les situations nécessitant le déploiement de ressources positives.

## À qui s'adresse la formation ?

- À tous les professionnels de la santé et des ressources humaines en priorité
- Aux éducateurs, travailleurs sociaux et cadres désirant parfaire leurs connaissances
- À toutes les personnes souhaitant changer d'orientation, s'investir dans une nouvelle formation et en maîtriser les outils
- À tous ceux qui souhaitent simplement s'engager dans un processus de mieux-être et progresser sur le chemin de la connaissance de soi et du « savoir être »

L'exercice de la sophrologie représente aujourd'hui une profession à part entière. Le sophrologue est avant tout un thérapeute qui, par sa réalité objective, délimite sa compétence et son champ d'intervention, aussi sa formation doit-elle être rigoureuse, soutenue et suffisamment concrète.

## L'organisation des cours

Les études sont réparties sur deux années en différents séminaires comprenant des cours théoriques, des ateliers pratiques, des mises en situations et des analyses de cas cliniques soit **285 heures** de formation de base, ateliers et animation de groupe + environ 125 heures de travaux de recherche et exercices pratiques, soit au total **400 h de formation**.

Un contrôle des connaissances ainsi qu'un travail de recherche ont lieu à la fin de chaque année.

Une troisième année (facultative) est présentée sous forme de modules complémentaires (sophrothérapie, hypnose, gestion du poids, gestion du stress, écoute et communication, séminaire enfants et ado, etc.), modules pouvant être effectués par anticipation au cours de la deuxième

Michèle Freud FORMATIONS

157, avenue des Campotels 83700 SAINT RAPHAËL Tél. 04 94 40 44 71

Courriel : [mfreud@wanadoo.fr](mailto:mfreud@wanadoo.fr). Site [www.michelefreud.com](http://www.michelefreud.com)

Siret 39476925100015 APE 8690 F Organisme formation continue enregistré sous le n° 93830385783

année, si le participant le désire. Chaque étudiant devra choisir au moins deux séminaires de cette troisième année pour parfaire sa formation.

Nous proposons régulièrement de nouveaux séminaires, la formation initiale étant ainsi susceptible de se compléter et de s'approfondir sur plusieurs années pour tous ceux qui souhaitent améliorer leurs connaissances.

L'originalité et la particularité des cours résident dans l'étude **théorique** mais surtout **pratique** et vivante de la sophrologie avec des mises en situations, des jeux de rôle et des cas cliniques soumis.

Les séminaires contiennent des ateliers par petits groupes, des exercices pratiques, des démonstrations et des travaux à faire chez soi.

Le futur sophrologue sera ainsi confronté à un large répertoire d'interventions et de situations. Il conduira également des séances lui permettant de maîtriser les techniques apprises et acquérir de nouvelles compétences.

À l'issue de la formation, chacun disposera d'un outil pratique d'une réelle efficacité, immédiatement utilisable dans différents domaines d'application.

## L'enseignement

L'École de sophrologie a été créée en 1999 par Michèle FREUD, psychothérapeute, diplômée en psychologie et en psychopathologie clinique. Elle est membre de la société française de sophrologie (**S.F.S.**), de l'association **EMDR** France, de l'**ANFH** (Hypnose clinique), et de la fédération française de psychothérapie et de psychanalyse, (**FF2P**), certificat européen de psychothérapie.

D'abord formée à la sophrologie caycédiennne, puis diplômée de la Faculté européenne de sophrologie de Paris, collège médical, elle enseigne la sophrologie depuis 1992 dans divers instituts de psychologie et continue, à travers ses ouvrages, CD, communications et conférences, à promouvoir la sophrologie.

Au cours des dix sept dernières années, elle a formé de nombreux sophrologues installés et d'autres personnes, tant en institution qu'en entreprise (médecins, pharmaciens, infirmières, personnel soignant en maison de retraite, assistantes sociales, psychologues, kinésithérapeutes, cadres d'entreprises, et personnes en reconversion.).

Elle s'est entourée d'une équipe de professionnels qualifiés, ayant tous acquis des compétences dans leurs domaines spécifiques.

## L'équipe pédagogique

– **Directrice de l'École et enseignante :**

Michèle FREUD, psychothérapeute

– **Directeur pédagogique :**

Théodore NASSÉ, psychologue clinicien, psychanalyste

– **Formateurs :**

Michèle FREUD

Geneviève VERMEIL, responsable des formations, sophrologue et maître praticien en PNL exerçant en cabinet privé

Valérie SCOGLIO, psychologue clinicienne exerçant en cabinet privé

Xavier BORRIGLIONE, sophrologue, exerçant en cabinet privé et intervenant en entreprises pour la gestion du stress

– **Secrétaire de l'École :**

Christine BEAUDON, chargée des relations avec les étudiants

## Les conditions d'inscription

Les inscriptions sont prises en compte, accompagnées :

- du bulletin d'inscription dûment signé
- d'un C.V. détaillé avec une photo d'identité
- d'une lettre de motivation
- d'un chèque d'arrhes de 220 €

L'admission s'effectue sur dossier. Compte tenu du nombre croissant de demandes et des places limitées, celles-ci seront attribuées par numerus clausus (ordre d'arrivée des dossiers complets) et après entretien préalable.

Les arrhes encaissés **après** entretien préliminaire et confirmation d'inscription, sont compris dans le tarif global et seront déduits du coût total de la formation.

Toute formation commencée est due dans son intégralité.

## La validation de la formation

Un diplôme final de **sophrologue** validant l'ensemble de la formation est délivré après contrôle des connaissances, puis rédaction et soutenance d'un mémoire portant sur un thème choisi par le participant, en accord avec l'équipe pédagogique.

Ce diplôme permet de s'installer comme sophrologue, d'exercer **en toute légalité** et d'adhérer à un réseau de professionnels.

**L'École est agréée par la Fédération Française de Sophrologie. (S.F.S.), ce qui ouvre droit, après la certification, à l'inscription dans les registres officiels des sophrologues si vous le souhaitez, ainsi qu'au Syndicat des Sophrologues Professionnels (S.S.P.).**

Au moment de la remise de son diplôme, le stagiaire s'engage :

- À pratiquer les techniques de sophrologie dans les limites strictes de ses compétences
- À transmettre son savoir dans le respect de l'éthique dispensée tout au long de sa formation (respect de l'autre, non jugement, confidentialité et absence de pouvoir)
- À signer et respecter le code de déontologie de l'École et de la Société Française de Sophrologie. (S.F.S.)

L'enseignement est susceptible d'être suivi à titre personnel sans donner lieu à la validation du mémoire de fin de cycle. Dans ce cas, il sera remis une attestation de participation aux différents séminaires, n'autorisant pas l'installation comme sophrologue diplômé de notre école.

## Le coût et les modalités de règlement

Les frais de la formation peuvent être pris en charge soit à titre personnel, soit dans le cadre d'une convention d'entreprise ou d'organisme.

Ils s'élèvent, **pour les deux années**, pour les particuliers, à **4 420 €**

ou, dans le cadre d'une prise en charge (convention d'entreprise ou organisme de formation), à **5 860 €**

Ce tarif comprend :

- l'entretien préalable
- l'enseignement théorique et pratique,
- tous les supports de cours et documents pédagogiques
- la correction des devoirs et travaux de recherche
- les évaluations individuelles de chaque étudiant pour la préparation à la certification
- l'encadrement, le soutien et le suivi incluant la mise à disposition de documents pédagogiques, bibliographie, communications diverses, l'accès à la bibliothèque de l'École comprenant les travaux et mémoires d'anciens étudiants ainsi que des informations concernant d'éventuelles offres d'emploi qui nous sont adressées

Le montant de la formation est à régler le jour du premier séminaire.

**Michèle Freud FORMATIONS**

**157, avenue des Campotels 83700 SAINT RAPHAËL Tél. 04 94 40 44 71**

Courriel : [mfreud@wanadoo.fr](mailto:mfreud@wanadoo.fr). Site [www.michelefreud.com](http://www.michelefreud.com)

Siret 39476925100015 APE 8690 F Organisme formation continue enregistré sous le n° 93830385783

Pour les particuliers, possibilité de paiement échelonné **sans frais**. En tenant compte de l'acompte de 220 € versé, règlement du solde sous forme d'un chèque de 450 € encaissé le premier jour de la formation et de 15 chèques de 250 € encaissés ensuite mensuellement.

Dans le cadre d'une prise en charge par un organisme, nous consulter pour tout règlement échelonné.

Ce tarif n'inclut pas la formation complémentaire en modules optionnels proposée au cours de la 3<sup>e</sup> année. **Deux** séminaires minimums seront à choisir en fin de 2<sup>e</sup> année parmi les séminaires optionnels proposés.

À la fin du cursus de seconde année, il vous sera demandé une somme forfaitaire de 180 € pour l'assistance du directeur de recherche qui, à l'issue de la formation, aura une mission d'encadrement et de supervision de vos cas cliniques pendant la préparation de votre mémoire final et ce, jusqu'à l'obtention du titre de sophrologue.

## Le lieu

**L'ensemble de la formation en sophrologie a lieu à St Raphaël (Var)** au bord de la mer, dans un cadre propice à la détente et à la pratique des exercices de sophrologie. L'adresse complète vous sera communiquée avec votre confirmation de rendez-vous.

## Les horaires

De 9 h à 17 h 30 avec petite pause déjeuner.

## La logistique (Repas et hébergement)

Le prix de la formation s'entend hors repas et hébergement.

Nous consulter pour les différentes formules d'hébergement.

Un plan d'accès et toutes informations utiles vous seront communiqués sur demande. Déjeuner pris en général en commun (repas environ 13 €), possibilité aussi de restauration rapide et peu onéreuse également aux alentours.

Pour tout complément d'information, n'hésitez pas à nous contacter par mail : [mfreud@wanadoo.fr](mailto:mfreud@wanadoo.fr). ou par téléphone : 04 94 40 44 71.

# CONTENU DE LA FORMATION SESSION 2010-2012

## 1<sup>ère</sup> Année

### Séminaire I

**2 jours : 6 et 7/11/2010**

Historique, origines et définition de la sophrologie  
Les états de conscience. Les niveaux de conscience  
Les principales indications de la sophrologie  
Les techniques de base : Théorie et pratique en petits ateliers  
Étude de différentes méthodes de relaxation  
Le training autogène de Schultz  
Les techniques respiratoires, 1<sup>ère</sup> partie  
La sophronisation de base  
La relaxation dynamique  
Exercices et ateliers pratiques

### Séminaire II

**3 jours : 10-11-12/12/2010**

Le processus de sophronisation avec les différents stades  
L'élaboration d'une séance  
Le discours du sophrologue : le terpnos logos  
L'entretien : l'anamnèse, 1<sup>ère</sup> partie  
Le training autogène modifié  
Les techniques respiratoires, 2e partie  
Les techniques de mieux-être essentiellement recouvrantes :  
    La sophro acceptation progressive pour optimiser son mental  
    La technique conditionnée utilisée pour gérer les états de stress  
    La sophro substitution sensorielle pour la maîtrise de la douleur, 1ère partie  
La philosophie de la relaxation dynamique  
La relaxation dynamique 1<sup>er</sup> degré, théorie et pratique  
Ateliers pratiques

### Séminaire III

**2 jours : 15-16/1/2011**

Approfondissement des états et des niveaux de conscience  
La relation patient-thérapeute : le contrat, l'alliance : bases et modalités  
Le transfert et le contre-transfert  
Déontologie et Éthique. Droits et devoirs du sophrologue  
L'anamnèse 2<sup>o</sup> partie : conduite d'un entretien, pratique et mise en situation  
Les techniques respiratoires, 3e partie. Pratique  
La sophronisation de base et ses variantes  
Approfondissement de la sophro acceptation progressive et de l'imagerie mentale  
Ateliers par petits groupes. Analyse et études de cas cliniques

**Michèle Freud FORMATIONS**

**157, avenue des Campotels 83700 SAINT RAPHAËL Tél. 04 94 40 44 71**

Courriel : [mfreud@wanadoo.fr](mailto:mfreud@wanadoo.fr). Site [www.michelefreud.com](http://www.michelefreud.com)

Siret 39476925100015 APE 8690 F Organisme formation continue enregistré sous le n° 93830385783

#### Séminaire IV

**3 jours : 11-12-13/2/2011**

La sophro correction sérielle pour les troubles anxieux généralisés  
La relaxation dynamique 1<sup>er</sup> degré, 2<sup>e</sup> partie  
La sophro substitution sensorielle, approfondissement :  
    La douleur 1<sup>ère</sup> partie  
Sophrologie et intervention chirurgicale  
Sophrologie et asthme  
Sophrologie et migraine  
L'insomnie, La fatigue  
Anamnèse 3e partie : savoir écouter  
Ateliers pratiques, études de cas et travail par petits groupes.

#### Séminaire V

**2 jours : 12-13/3/2011**

Sophro-pédagogie, 1<sup>ère</sup> partie :  
    Sophrologie et adolescence  
    La préparation à l'examen  
    L'enfant et la sophrologie  
    La préparation à l'accouchement  
La relaxation dynamique 2<sup>e</sup> degré  
Les techniques de groupe  
Visualisation et activation sur les cinq sens  
Pratique de la Relaxation dynamique  
Étude de cas cliniques

#### Séminaire VI

**3 jours : 8-9-10/4/2011**

Les conduites de dépendance, 1<sup>ère</sup> partie :  
    Le sevrage tabagique,  
    L'alcoolisme,  
    Les troubles du comportement alimentaire  
Schéma corporel et image de soi  
Sophrologie et gestion du poids  
Sophro-pédagogie, 2<sup>e</sup> partie :  
    Sport et sophrologie  
Cas cliniques et pratique

#### Séminaire VII

**2 jours : 4-5/6/2011**

Les conduites de dépendance, 2<sup>e</sup> partie :  
    La dépendance affective  
Sophrologie et gestion des émotions  
Assurance et confiance en soi  
La Relaxation dynamique 3<sup>e</sup> degré  
Ateliers pratiques  
Contrôle des connaissances.

**Michèle Freud FORMATIONS**

**157, avenue des Campotels 83700 SAINT RAPHAËL Tél. 04 94 40 44 71**

Courriel : [mfreud@wanadoo.fr](mailto:mfreud@wanadoo.fr). Site [www.michelefreud.com](http://www.michelefreud.com)

Siret 39476925100015 APE 8690 F Organisme formation continue enregistré sous le n° 93830385783

## 2<sup>e</sup> Année

### Séminaire VIII

**2 jours : 10-11/9/2011**

La douleur, 2<sup>e</sup> partie  
Le traitement de la douleur par la sophrologie  
Sophrologie et sexologie  
Étude de cas cliniques et ateliers

### Séminaire IX

**2 jours : 15-16/10/2011**

Sophrologie et vieillissement  
Le deuil. Les différentes étapes  
La dépression  
La relaxation dynamique 4<sup>e</sup> degré  
Ateliers pratiques

### Séminaire X

**2 jours : 19-20/11/2011**

La gestion du stress : Définition et physiologie  
Les différentes phases du stress  
Stress et chômage  
Le stress en entreprise  
Ateliers pratiques, étude de cas cliniques

### Séminaire XI

**3 jours : 6-7-8/1/2012**

Les concepts psychanalytiques de base  
Psychopathologie adultes et enfants  
Les différents profils psychologiques  
Les troubles du comportement  
Faire face aux gens difficiles  
Ateliers pratiques, jeux de rôle et mises en situation

### Séminaire XII

**2 jours : 17-18/3/2012**

La douleur, 3<sup>e</sup> partie  
Les soins palliatifs et l'accompagnement des personnes en fin de vie  
La sophrologie découvvrante : la sophrothérapie  
Ateliers pratiques

### Séminaire XIII

**3 jours : 15-16-17/6/2012**

Aide à l'installation et à la préparation des mémoires  
Révision des pratiques  
Mises en situations, exercices et ateliers et examen de fin de cycle

*Au cours de la 2<sup>e</sup> année, des journées d'ateliers pratiques supplémentaires (inclus dans le tarif) vous seront proposés. Les dates seront définies ensemble ultérieurement.*

**Michèle Freud FORMATIONS**

**157, avenue des Campotels 83700 SAINT RAPHAËL Tél. 04 94 40 44 71**

Courriel : [mfreud@wanadoo.fr](mailto:mfreud@wanadoo.fr). Site [www.michelefreud.com](http://www.michelefreud.com)

Siret 39476925100015 APE 8690 F Organisme formation continue enregistré sous le n° 93830385783

## CALENDRIER ET TARIFS

### Session 2010-2012

#### 1ère année

<b>Module I</b>	2 jours	6-7/11/2010	
<b>Module II</b>	3 jours	10-11-12/12/2010	
<b>Module III</b>	2 jours	15-16/1/2011	
<b>Module IV</b>	3 jours	11-12-13/2/2011	
<b>Module V</b>	2 jours	12-13/3/2011	
<b>Module VI</b>	3 jours	8-9-10/4/2011	
<b>Module VII</b>	2 jours	4-5/6/2011	

#### 2ème année

<b>Module VIII</b>	2 jours	10-11/9/2011	
<b>Module IX</b>	2 jours	15-16/10/2011	
<b>Module X</b>	2 jours	19-20/11/2011	
<b>Module XI</b>	3 jours	6-7-8/1/2012	
<b>Module XII</b>	2 jours	17-18/3/2012	
<b>Module XIII</b>	3 jours	15-16-17/6/2012	
Coût total pour les 2 années		– Particuliers – Prise en charge entreprise ou organisme	<b>4 420 €</b> ou <b>5 860 €</b>

**BULLETIN D'INSCRIPTION**  
**Pour la formation complète en sophrologie**

Exemplaire à conserver

Nom

Prénom

Adresse

Code Postal

Ville

Profession

Tél. personnel ou professionnel

n° de portable

E mail

- Je m'inscris à la formation en sophrologie, session 2010-2012 débutant le 6/11/2010 et je joins :
- un chèque d'arrhes d'un montant de 220 €(qui sera déduit du coût total de la formation)
- un C.V détaillant mon parcours et mes diplômes
- une photo d'identité
- une lettre de motivation.

Extrait du règlement :

« Toute inscription est prise en compte dans la mesure où elle est accompagnée du dossier **complet** (bulletin dûment complété, règlement d'arrhes de 220 €, C.V avec photo et lettre de motivation).

Le solde global pour l'ensemble de la formation (au comptant ou échelonné) sera versé le premier jour du séminaire. Le nombre de place étant limité, les inscriptions sont prises en considération dans l'ordre chronologique de réception.

Les arrhes ne pourront faire l'objet d'aucun remboursement. En cas de désistement, celui-ci devra intervenir au minimum 21 jours avant le début du stage par lettre ou e mail dûment circonstancié. Dans ce cas, les arrhes pourront être répartis sur un autre séminaire. Dans la mesure où le désistement interviendrait après les 21 jours, ces arrhes ne seront pas remboursables et demeureront acquis à l'École.

Toute formation commencée est due dans son intégralité. »

Date

Signature

Précédée de la mention *Lu et approuvé*

**BULLETIN D'INSCRIPTION**  
**Pour la formation complète en sophrologie**

À retourner rempli et signé accompagné des pièces demandées à :  
Michèle FREUD Formations, 157 avenue des Campotels 83700 Boulouris SAINT RAPHAEL

Nom

Prénom

Adresse

Code Postal

Ville

Profession

Tél. personnel ou professionnel

n° de portable

E mail

- Je m'inscris à la formation en sophrologie, session 2010-2012 débutant le 6/11/2010 et je joins :
- un chèque d'arrhes d'un montant de 220 €(qui sera déduit du coût total de la formation)
- un C.V détaillant mon parcours et mes diplômes
- une photo d'identité
- une lettre de motivation.

Extrait du règlement :

« Toute inscription est prise en compte dans la mesure où elle est accompagnée du dossier **complet** (bulletin dûment complété, règlement d'arrhes de 200 €, C.V. et lettre de motivation). Le solde global pour l'ensemble de la formation (au comptant ou échelonné) sera versé le premier jour du séminaire. Le nombre de place étant limité, les inscriptions sont prises en considération dans l'ordre chronologique de réception.

Les arrhes ne pourront faire l'objet d'aucun remboursement. En cas de désistement, celui-ci devra intervenir au minimum 21 jours avant le début du stage par lettre ou e mail dûment circonstancié. Les arrhes pourront dans ce cas être répartis sur un autre séminaire. Dans la mesure où le désistement interviendrait après les 21 jours, ces arrhes ne seront pas remboursables et demeureront acquies à l'École. Toute formation commencée est due dans son intégralité. »

Date

Signature

Précédée de la mention *Lu et approuvé*

**Michèle Freud FORMATIONS**  
**157, avenue des Campotels 83700 SAINT RAPHAËL Tél. 04 94 40 44 71**  
Courriel : [mfreud@wanadoo.fr](mailto:mfreud@wanadoo.fr). Site [www.michelefreud.com](http://www.michelefreud.com)

Siret 39476925100015 APE 8690 F Organisme formation continue enregistré sous le n° 93830385783

## FORMATION COMPLÉMENTAIRE

Des séminaires présentés sous forme de modules optionnels sont susceptibles d'être suivis à la fin du cursus de 2<sup>e</sup> année ou en 3<sup>e</sup> année par toute personne désireuse de parfaire sa formation. Chaque participant à la formation complète devra obligatoirement opter pour deux séminaires de son choix.

Ces séminaires spécifiques sont destinés à affiner et approfondir vos connaissances dans des domaines spécifiques que tout sophrologue se doit de connaître et de maîtriser.

Contenu détaillé des séminaires sur demande.

## CALENDRIER

Ces séminaires ont lieu tous les ans pour chaque promotion.

<b>Mincir et se réconcilier avec soi</b>	St Raphaël	2 jours	Dates à préciser
<b>L'art de la communication efficace</b>	St Raphaël	2 jours	Dates à préciser
<b>L'enfant et l'adolescent</b>	St Raphaël	2 jours	Dates à préciser
<b>Hypnose pratique</b>	St Raphaël	2 jours	Dates à préciser
<b>Sophrologie analytique</b>	St Raphaël	2 jours	Dates à préciser
<b>L'enfant et l'adolescent</b>	St Raphaël	2 jours	Dates à préciser