



SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Sophro-relaxation enfant adolescent

Les outils pratiques et expérimentiels

Formation ouverte en présentiel/distanciel
Programme des 3 jours
21 heures



Symbiofi SAS
Parc Eurasanté
30 avenue Pierre Mauroy
59120 Loos
contact@symbiofi.com
03.28.55.51.19

Sophro-Relaxation enfant adolescent

Réf : TPC 010

Les outils pratiques et expérientiels

Durant cette formation, il vous sera proposé de découvrir, approfondir et expérimenter les principales techniques de la relaxation et de la sophrologie adaptées à la prise en charge spécifique des enfants et des adolescents.

Les techniques proposées par la sophrologie et par la relaxation, dans leurs aspect pratiques et simples, peuvent être, en effet, très facilement proposées à un jeune public, en individuel ou en groupe, dans une démarche d'accompagnement éducative, de prévention, ou de soin.

Tous trouveront bénéfice à la pratique de la sophrologie, et particulièrement, les enfants et les adolescents souffrant de stress, présentant des troubles anxieux, un mal-être psychologique ou des difficultés à vivre leurs émotions.

La pratique régulière de la sophrologie et de la relaxation, en agissant sur la détente physique, le bien-être et la concentration, agira positivement sur les manifestations d'anxiété et d'agitation en en réduisant significativement l'intensité. (Somatisations, hyperactivité, agressivité, timidité, difficulté de concentration...)

La sophrologie, en développant le sentiment d'exister et en renforçant les structures positives de chacun, apportera également une aide considérable aux enfants et aux adolescents désirant développer la confiance, l'estime de soi et l'ouverture aux autres.

L'objectif suivi dans le déroulement de la formation vous permettra d'aborder les principes généraux de la relaxation et de la sophrologie adaptés aux enfants et aux adolescents ainsi que d'acquérir et expérimenter les principaux outils pour pouvoir commencer le plus rapidement possible une pratique autonome.

La sophrologie étant avant tout pratique, il s'agira, au maximum, pendant ces trois jours, d'expérimenter par soi-même des formes de relaxation ludique. Chaque séquence sera donc articulée autour d'exercices et de pratiques (assis, debout et allongé) qui vous permettront de vivre concrètement la réalité de chaque proposition.

Les exercices pratiques seront l'occasion d'échanges et d'interactivité autour de l'expérience vécue. Un temps important sera ainsi consacré à la discussion à l'issue des expérimentations et à l'accueil du vécu de chacun.

Les pratiques s'appuieront sur des courts exposés théoriques pour vous permettre de mieux comprendre les indications, enjeux et mécanismes mobilisés par les différents outils explorés.

Il vous sera aussi proposé de rejoindre la réalité du monde de l'enfance en vous mettant en relation avec votre propre expérience d'enfant.

Pour développer vos compétences, cette formation s'associera qualitativement avec le module :

- Sophronisations et relaxations dynamiques – 3j.

Prérequis et public visé

Il n'y a pas de prérequis spécifique pour ce module de formation si ce n'est être dans le public concerné ci-dessous.

Les professionnel(le)s "Psys" en santé mentale

- Psychiatres et pédopsychiatres.
- Psychologues : *clinicien, de la santé, social, du travail, neuropsychologue, interculturel, du sport, environnemental, de l'orientation scolaire, criminologue-victimologue, etc.*
- Psychothérapeutes agréé(e)s ARS.
- Psychanalystes.
- Membres de l'équipe pluridisciplinaire en service de psychiatrie : infirmier(e)s, psychomotricien(ne)s.

Les professionnel(le)s "Non Psys" en santé mentale

Plusieurs professionnel(le)s autres que les « psys » œuvrer pour la santé mentale :

- **Soin** : *médecins généralistes, médecins du sport, médecins du travail, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sage-femmes, infirmier(e)s, infirmier(e)s en pratique avancée, infirmier(e)s du travail, infirmier(e)s scolaires, aides-soignant(e)s, cadres de santé, diététicien(ne)s, ergothérapeutes, psychomotricien(ne)s, etc.*
- **Etudiant(e)s** dans les différentes disciplines précitées.
- **Social** : *éducateurs / éducatrices spécialisé(e)s, moniteurs-éducateurs / monitrices-éducatrices, conseillers conjugaux / conseillères conjugales.*
- **Aide et accompagnement** (professions libérales non réglementées) *psychopraticien(ne)s, sexothérapeutes, hypnothérapeutes, art-thérapeutes, gestalt-thérapeutes, préparateurs mentaux / préparatrices mentales, sophrologues, relaxologues, réflexologues, coachs de vie.*

Intervenante

Madame Sylvie DASSONVILLE

- Psychologue - Psychologue du travail (Université de Lille).
- Sophrologue - Diplôme Universitaire de Sophrologie (Service Commun de Formation Permanente de l'Université de Lille).
- Chargée d'enseignement dans le Diplôme Universitaire de Sophrologie au service commun de formation permanente de l'université de Lille.
- Praticienne EFT et Matrix Reimprinting (Institut Français de Psychologie Energétique - Paris).

Objectifs

Adapter les séances de sophrologie et de relaxation aux particularités des enfants et des adolescents en maîtrisant les principes généraux et expérimentant les techniques.

- Aborder les principes généraux de la relaxation et de la sophrologie adaptés aux enfants et aux adolescents.
- Acquérir et expérimenter les principaux outils pour pouvoir commencer le plus rapidement possible une pratique autonome.
- Maîtriser la boîte à outils des exercices de base : exercices respiratoires, exercice pour dénouer les tensions, exercice de postures actives (debout, assis sur le bord d'une chaise...), exercice de « futurisation ».
- Savoir reconnecter un jeune public à la réalité du corps, lui apprendre à ressentir la présence du corps et à créer une relation positive.
- Apprendre à établir un lien de confiance avec l'enfant et avec le parent qui l'accompagne.
- Déterminer des objectifs pour commencer le travail d'accompagnement.

Objectif principal

Adapter les séances de sophro-relaxation aux particularités des enfants et des adolescents en maîtrisant les principes généraux et expérimentant les techniques

Intervenant

Sylvie DASSONVILLE, psychologue et sophrologue

Durée

3 jours – 21 heures

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
----------------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Maîtriser les aspects généraux de la sophro-relaxation avec les enfants et les adolescents	<p>Pratique d'accueil : Mouvements spontanés de détente</p> <p>De la relaxation à la sophrologie ou l'alliance des deux</p> <ul style="list-style-type: none"> . Définitions et objectifs . Les indications de la sophro-relaxation avec les enfants et les adolescents . Les apports de la sophro-relaxation et les axes principaux de travail <p>Aspects généraux de l'accompagnement</p> <ul style="list-style-type: none"> . Le cadre sécurisant . L'établissement du contact . Les séances adaptées en fonction de l'âge et du contexte <p>La posture de l'animateur des séances de sophro-relaxation</p> <p>Principes de base de la sophro-relaxation</p> <ul style="list-style-type: none"> . Prise de conscience . Attitude phénoménologique . Evolution progressive . Répétitions et entraînement R . Principe d'action positive . Description d'une séance type 	<ul style="list-style-type: none"> - Apports théoriques et diaporama illustré - Questions/réponses <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercices pratiques collectifs dirigés pour une intégration des techniques en profondeur. N°1 : Mouvements spontanés de détente <p>Modalités d'évaluation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vérification par l'intervenant ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel - Echanges en direct sur la pratique - Echanges sur le retour d'expérience - Partage des ressentis, - Ajustement des postures/gestes/mots - Débriefing - Questions/réponses
Utiliser les techniques corporelles dans les séances de sophro-relaxation dédiées aux enfants et adolescents	<p>Pratique d'accueil : Relaxation allongée de présence au corps</p> <p>Les techniques corporelles</p> <ul style="list-style-type: none"> . L'intimité entre le corps et le mental . Les mouvements spontanés de détente . La présence au corps . L'ancrage – l'enracinement – la verticalité . La posture . Le mouvement <p>Démonstrations par la pratique</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Apports théoriques et diaporama illustré - Questions/réponses <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <p>Exercices collectifs dirigés sur tapis de sol :</p> <ul style="list-style-type: none"> - N°1 : Relaxation allongée - N°2 : Ancrages - N°3 : Relaxations dynamiques <p>Modalités d'évaluation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vérification par l'intervenant ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel - Echanges en direct sur la pratique - Echanges sur le retour d'expérience - Partage des ressentis, - Ajustement des postures/gestes/mots - Débriefing - Questions/réponses

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Utiliser les techniques de respiration dans les séances de sophro-relaxation dédiées aux enfants et adolescents	<p>Pratique d'accueil</p> <p>Routine énergétique</p> <p>Les techniques de respiration</p> <ul style="list-style-type: none"> . La respiration : un réflexe naturel qui peut se modifier . La prise de conscience de sa respiration . Les différents types de respiration . La maîtrise de la respiration : l'utiliser et jouer avec <p>Applications pratiques</p> <p>Pratiques en lien avec la sensorialité</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Apports théoriques et diaporama illustré - Questions/réponses <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <p>Exercices collectifs dirigés pour une intégration des techniques en profondeur.</p> <ul style="list-style-type: none"> - N°1 : Routine énergétique - N° 2 : Respiration des 3 étages - N° 3 : Respiration dynamique <p>Modalités d'évaluation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vérification par l'intervenant ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel - Echanges en direct sur la pratique - Echanges sur le retour d'expérience - Partage des ressentis, - Ajustement des postures/gestes/mots - Débriefing - Questions/réponses
Utiliser les techniques de visualisation dans les séances de sophro-relaxation dédiées aux enfants et adolescents	<p>Pratique de visualisation</p> <p>La réceptivité et la sensorialité</p> <ul style="list-style-type: none"> . Le développement de la réceptivité . L'activation de la sensorialité . La suggestion des sensations <p>Les images, la visualisation</p> <ul style="list-style-type: none"> . L'activation de l'optimisme . La confiance et l'espoir . Applications spécifiques à l'enfant énergique, l'enfant passif, l'enfant anxieux <p>Pratiques en lien avec la sensorialité</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Apports théoriques et diaporama illustré - Questions/réponses <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <p>Exercices pratiques collectifs dirigés sur tapis de sol.</p> <ul style="list-style-type: none"> - N°1 : Relaxation allongée - N° 2 : Visualisation - N° 3 : Pleine présence - N° 4 : Reconnaissance sensorielle <p>Modalités d'évaluation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vérification par l'intervenant ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel - Echanges en direct sur la pratique - Echanges sur le retour d'expérience - Partage des ressentis, - Ajustement des postures/gestes/mots - Débriefing - Questions/réponses
Bilan	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</p> <p>Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants</p> <p>QCM des acquis de fin</p> <p>Fiche d'évaluation de la qualité</p>

Validation

La formation est ancrée dans une triple démarche multidisciplinaire et intégrative : compétences opérationnelles, boîtes à outils pratiques, savoir-faire expérientiel.

A l'issue de la formation, le professionnel recevra un **Certificat de réalisation d'action de formation** sous réserve de l'assiduité aux journées. Ce certificat reprend les éléments clés de la formation : intitulé, durée, nom du/des intervenant(es), objectif principal.

En complément, une **Attestation de formation** pourra être délivrée sous réserve de satisfaire aux critères d'évaluation de la formation.

Cette évaluation repose sur l'analyse des questionnaires réalisés en amont de la formation et en fin de formation.

Reconnaissance

SYMBIOFI est enregistré sous le numéro 31 59 06883 59 auprès du préfet de région Nord-Pas de Calais, certifié QUALIOPi et habilité à délivrer des actions de formation ANDPC :



Les +

APPUI HOSPITALO-UNIVERSITAIRE

Notre formation bénéficie de la dynamique universitaire. Elle est basée sur les programmes du Diplôme Universitaire de Sophrologie (Faculté de Médecine de Lille).



EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- conçue et animée par une psychologue intervenant dans deux Diplômes Universitaires (DU) et ayant une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics;
- centrée sur l'acquisition de techniques concrètes et utiles, de boîtes à outils pratiques, permettant au professionnel de pouvoir à son tour les mettre en œuvre dans ses interventions auprès de sa patientèle / clientèle afin d'obtenir des effets positifs et durables;
- structurée pour la pratique dans une perspective d'acquisition de la technique à des fins d'accompagnement et de prise en charge de patientèle / clientèle ;
- délivrée à des groupes **restreints** afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires ;

POSSIBILITÉ D'ÊTRE FORMÉ(E) EN MODE DISTANCIEL SYNCHRONE

- Cette formation est possible en mode distanciel, sous la forme visio-live synchrone.
- Symbiofi propose une installation professionnelle : multi-caméras, prise de son d'ambiance, et intervenant, écran TV en fonds de salle pour le retour des stagiaires distanciels, sous salles physiques et virtuelles pour les travaux en sous-groupe (cas pratiques, exercices, jeux de rôle, etc.)

SUPPORTS

- Téléchargement des supports de la formation dans un espace dédié via internet

PLATEAU TECHNIQUE

Un plateau technique de formation de 240 m², dédié, multi-espaces (théorie, pratique, restauration) au cœur du CHRU de Lille.



Bâtiment passif éco-responsable
Basse consommation énergie
Structure bois permettant à la fois de créer une ambiance chaleureuse et de diminuer le bilan carbone



Espace de théorie
Chaises tablette écritoire
Vidéos projecteur plafond
Enceintes
Paper board digital



Espace de pratique
Tablettes numériques SymbioCenter
Tapis de sol + couvertures
Briques de yoga



Espace de restauration
Réfrigérateur
Micro-ondes
Cafetières, théières

Et aussi

L'ACCÈS GRATUIT À LA PLATEFORME WEB SYMBIOCENTER

Les stagiaires pourront bénéficier d'1 accès gratuit d'une durée de 30 jours à la plateforme web innovante et interactive SymbioCenter pour compléter efficacement la prise en charge et le suivi de leurs patients en santé mentale et émotionnelle

<https://www.symbiocenter.fr/>

The screenshot shows the SymbioCenter website interface. At the top, there is a navigation menu with links: Accueil, Solutions, Usages, Équipe, Offres, Formations, Contact. On the right, there are buttons for 'Espace patient' and 'Espace pro'. The main content area features a heading: 'Pour une meilleure prise en charge du stress et des troubles anxio-dépressifs'. Below this, it says 'Impliquez vos patients en consultation & à domicile avec des ressources thérapeutiques validées' and includes a 'Tester gratuitement' button. To the right is an image of a computer monitor displaying the platform's interface. Below the main heading is a section titled 'Disposez-vous de toutes les ressources nécessaires pour accompagner vos patients ?' followed by a table of statistics:

PRÉVENIR	ÉVALUER	ACCOMPAGNER	MONITORER
57	6	86	2
Échelles	Programmes	Exercices	Indices physiologiques

Le SymbioCenter propose aux professionnels de l'aide et de l'accompagnement d'encadrer, d'individualiser et de suivre des programmes d'e-thérapies selon les besoins spécifiques de leurs patients.

Pour combattre et prévenir le stress et les troubles anxieux-dépressifs, ainsi que leurs effets négatifs sur les troubles somatiques et psychiques, le SymbioCenter ouvre des perspectives novatrices de développement des ressources émotionnelles et comportementales des patients en santé mentale et physique.

Le service e-thérapie, partenaire des professionnels, pour une meilleure prise en charge des troubles anxiodépressifs, du stress et des comorbidités associées

Impliquez vos patients,
en consultation et au
domicile, avec des outils
d'e-thérapie validés

pour combattre la
tempête des
symptômes
physiques,
psychologiques,
et émotionnels

Solution pour
les professionnels
de l'accompagnement
www.symbiocenter.fr

Symptômes physiques

Troubles du sommeil, troubles alimentaires, douleurs,
sensations d'essoufflement, d'oppression...

Symptômes émotionnels

Sensibilité et nervosité accrues, angoisse, excitation,
tristesse, troubles anxio-dépressif, mal-être...

Symptômes intellectuels

Perturbation de la concentration, difficultés à prendre des
décisions, altération de la relation sociale...

DES CHIFFRES ALARMANTS !

- 20 millions de personnes sont concernées par une maladie chronique, soit 35% de la population
- 5 millions de français consomment des psychotropes
- 2 millions souffrent d'une maladie psychiatrique
- 10% des adultes ont souffert d'une dépression sur les 12 derniers mois et 13% de troubles anxieux généralisés
- 200 000 tentatives de suicide et 10 000 morts par an
- Le trouble mental au 3ème rang des maladies fréquentes et en 2^{ème} deuxième position des dépenses de santé



Lutter contre la chronicisation dangereuse

- Déficience du système immunitaire
- Insomnies
- Complications psychiatriques
- Troubles cardio-vasculaires
- Maladies digestives
- Troubles dermatologiques

Vous accompagnez votre patient sur 4 niveaux de ressources :

- ① évaluations psychométriques
- ② monitoring physiologique
- ③ programmes thérapeutiques
- ④ téléconsultation & chat

avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi

Valorisation
de la recherche
hospitalo-universitaire

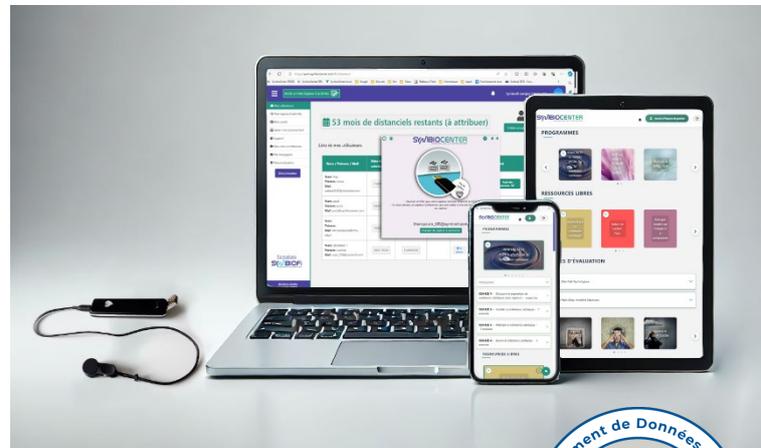


L'espace professionnel de gestion

- Individualiser par patient le parcours digital non médicamenteux
- Suivre son observance, ses résultats et progrès
- Utiliser en séance présenteielle ou inter-séances
- Recevoir des notifications, communiquer par chat

L'espace d'activités thérapeutiques

- 60 échelles psychométriques validées, 2 bilans psychologiques flash : *repérer et évaluer*
- 2 indices physiologiques (cohérence cardiaque et lâcher-prise) avec biofeedback : *monitorer*
- 6 protocoles cliniques structurés pour l'apprentissage sur 8-12 semaines et plus de 100 exercices libres : *entraîner et prendre en charge*



L'Hébergement Données de Santé

- Assurer la sécurisation de vos données

La réponse à vos besoins professionnels

- Renforcer l'alliance thérapeutique et la relation fonctionnelle d'aide et de confiance au patient
- Proposer un complément thérapeutique innovant et accroître *la satisfaction patient*
- Rendre le patient actif dans la prise en charge et améliorer l'observance par le travail en inter-séances
- Evaluer les activités et les progrès par les données de suivi et tableaux de résultats
- Encadrer le patient sur l'émergence du numérique en santé mentale



L'appui hospitalo-universitaire

Des protocoles interactifs validés par des professionnels reconnus, soucieux de l'éthique, de la confidentialité et de l'aide aux patients.

La solution responsabilisante

Des programmes basés sur l'implication et la responsabilisation vis-à-vis de sa santé : être acteur du changement pour acquérir de nouvelles compétences émotionnelles.

La santé globale

Des exercices concrets et efficaces pour agir sur les émotions, les comportements et le corps avec une vision active et préventive : la santé durable.