



**SYMBIOFI**  
Innovations en psycho-santé

## Sophrologie pratique

*Sophronisations et relaxations dynamiques*

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

# Sophrologie pratique

Réf : TPC 009

## Sophrisations et relaxations dynamiques

La **sophrologie** est une approche psychocorporelle créée par **Alfonso Caycedo**, visant à développer l'équilibre entre le corps, les émotions et les pensées. Elle s'appuie sur des techniques de **respiration**, de **relaxation**, de **concentration**, de **visualisation mentale** et de **mobilisation corporelle**, dans le but de favoriser une meilleure conscience de soi et une adaptation plus harmonieuse aux événements de la vie.

À la croisée de différentes influences occidentales et orientales, la sophrologie intègre notamment des éléments issus du **training autogène de Schultz**, de la **relaxation progressive de Jacobson**, de la **méditation**, de l'**hypnose** et de certaines pratiques corporelles inspirées du yoga. Son approche se veut à la fois **globale**, **humaniste** et centrée sur l'expérience vécue de la personne.

Les techniques sophrologiques reposent sur la mobilisation volontaire de la conscience à travers deux grandes familles d'outils :

- les **sophrisations**, qui utilisent la détente physique et mentale pour favoriser l'émergence de ressources internes ;
- les **relaxations dynamiques**, qui associent mouvements corporels, respiration, attention et conscience de soi dans une démarche active.

Les outils de la sophrologie trouvent aujourd'hui de nombreuses applications dans le champ de la santé, de la prévention et de l'accompagnement :

- **gestion du stress**, de l'anxiété et des tensions physiques ;
- **amélioration du sommeil** et de la récupération ;
- **accompagnement des troubles émotionnels** et du vécu de certaines pathologies ;
- **préparation mentale** aux examens, compétitions, prises de parole ou événements importants ;
- **développement des ressources personnelles**, de la confiance en soi et de la qualité de vie ;
- **prévention et promotion de la santé mentale** dans les contextes personnels, professionnels ou institutionnels.

Au cours de cette formation, vous découvrirez et expérimenterez les principaux outils de la sophrologie : **respirations guidées**, **relaxations corporelles**, **visualisations**, **concentration sensorielle**, **renforcement du schéma corporel**, **évoation de souvenirs ou de situations ressources**, **méditations guidées**, **travail sur les émotions**, ainsi que les différentes formes de **relaxations dynamiques** développées par Caycedo.

Au-delà de l'apprentissage technique, cette formation vous permettra de comprendre les mécanismes psychologiques et physiologiques mobilisés par les pratiques sophrologiques, ainsi que leur place dans l'accompagnement des personnes confrontées au stress, aux difficultés émotionnelles ou aux défis du quotidien.

Vous découvrirez également les trois principes fondamentaux de la sophrologie :

- **le principe d'action positive**, selon lequel toute action positive sur le corps ou l'esprit tend à produire des effets positifs sur l'ensemble de la personne ;
- **le principe du schéma corporel comme réalité vécue**, qui vise à développer une perception plus juste et plus riche de son corps ;
- **le principe de réalité objective**, invitant le professionnel à adopter une posture respectueuse, centrée sur l'expérience et les objectifs propres de la personne accompagnée.

Cette formation vous permettra ainsi d'acquérir une première maîtrise pratique des principales techniques sophrologiques et de disposer d'une boîte à outils immédiatement mobilisable dans vos accompagnements individuels ou collectifs.

## APPROFONDISSEMENT

Les professionnels souhaitant approfondir la relaxation dans tous ses aspects théoriques, cliniques et thérapeutiques, privilégieront le parcours complet de formation :

- Relaxation thérapeutique, le *Cycle de Spécialisation* en 9 jours

## 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.
- 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 » œuvrent 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, psychanalystes, sexothérapeutes, hypnothérapeutes, art-thérapeutes, gestalt-thérapeutes, préparateurs mentaux / préparatrices mentales, sophrologues, relaxologues, réflexologue, coachs de vie.*
- **Travail** : *intervenante(s) en prévention des risques professionnels (IPRP), coachs professionnel(le)s, formateurs / formatrices / consultant(e)s RPS et QVT, professionnel(le)s de la santé mentale au travail.*

## Intervenante experte

### Sonia FALHOUT

- **Psychologue du travail** (Université Catholique de Lille).
- **Sophrologue**, diplômée du **Diplôme Universitaire de Sophrologie** (Université de Lille).
- **Formatrice** en gestion du stress, prévention des risques psychosociaux (RPS), qualité de vie et conditions de travail (QVCT) et techniques psychocorporelles.
- **Intervenante en entreprise** dans le domaine de la santé mentale au travail, de l'accompagnement des situations de stress et du développement des ressources individuelles et collectives.
- **Praticienne EFT** (Emotional Freedom Techniques).
- **Praticienne Shiatsu et animatrice Do In.**
- **Praticienne en Programmation Neuro-Linguistique (PNL).**
- **Praticienne en manupuncture coréenne.**
- Titulaire d'un **Master 2 Gestion des Ressources Humaines** (IAE de Lille).

# Objectifs

## Objectif principal

- Découvrir et expérimenter les principales techniques de sophrologie – sophronisations et relaxations dynamiques – afin de disposer d’une première boîte à outils pratique mobilisable dans les démarches de prévention, d’accompagnement et de développement des ressources personnelles.

## Objectifs secondaires

- Pratiquer la **relaxation progressive de Jacobson** et en comprendre les **principes fondamentaux**.
- Comprendre les **mécanismes de la sophronisation** et expérimenter les **exercices de base**.
- Comprendre les **principes** et les **processus des relaxations dynamiques**.
- Pratiquer les **exercices fondamentaux** des **relaxations dynamiques de premier niveau (RDC 1)**.
- Pratiquer les **exercices fondamentaux** des **relaxations dynamiques de second niveau (RDC 2)**.
- Pratiquer les **exercices fondamentaux** des **relaxations dynamiques de troisième niveau (RDC 3)**
- Pratiquer les **exercices fondamentaux** des **relaxations dynamiques de quatrième niveau (RDC 4)**.

**SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES**

<b>Objectif principal</b>	<b>Découvrir et expérimenter les principales techniques de sophrologie – sophronisations et relaxations dynamiques – afin de disposer d’une première boîte à outils pratique mobilisable dans les démarches de prévention, d’accompagnement et de développement des ressources personnelles</b>
<b>Intervenante</b>	<b>Sonia FALHOUT, psychologue et sophrologue</b>
<b>Durée</b>	<b>3 jours – 21 heures</b>

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

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les fondements des sophronisations et des relaxations dynamiques.	<p><b>Définition</b></p> <p><b>Etymologie</b></p> <p><b>Origines</b></p> <p><b>Les 2 méthodes principales de références</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Le Training autogène de Schultz</li> <li>. La relaxation progressive de Jacobson</li> </ul>	<p><b>Apports théoriques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diaporama illustré</li> <li>- Exemples et illustrations cliniques</li> </ul> <p><b>Mise en pratique - Intégration techniques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercice 1 : Prendre conscience du corps et des sensations corporelles en position allongée</li> <li>- Exercice 2 : Etirements en pleine conscience</li> <li>→ -Débriefing, soit collectif soit en sous-groupe, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions</li> </ul>
Pratiquer le training autogène de Schultz et en comprendre les principes fondamentaux.	<p><b>Une technique de relaxation profonde et la méthode de référence en autohypnose</b></p> <p><b>La méthode (Cycle inférieur) et déroulé des séances</b></p> <p><b>Les 6 stades : l’expérience de</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>la pesanteur - la chaleur - du coeur</li> <li>la respiration - la chaleur du plexus solaire - la fraîcheur du front</li> </ul> <p><b>Intégration de la technique par les pratiques des exercices formels de base</b></p> <p><b>Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l’entraînement</b></p>	<p><b>Apports théoriques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diaporama illustré</li> <li>- Exemples et illustrations cliniques</li> </ul> <p><b>Échanges et réflexion clinique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Questions / Réponses</li> <li>- Échanges entre participants</li> <li>- Synthèses et débriefings de groupe</li> </ul>
Pratiquer la relaxation progressive de Jacobson et en comprendre les principes fondamentaux.	<p><b>Une technique neuromusculaire progressive encore appelée méthode « analytique »</b></p> <p><b>La méthode et le déroulé des séances</b></p> <p><b>La relaxation différentielle</b></p> <p><b>Intégration de la technique par les pratiques des exercices formels de base</b></p> <p><b>Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l’entraînement</b></p>	<p><b>Apports théoriques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diaporama illustré</li> <li>- Exemples et illustrations cliniques</li> </ul> <p><b>Échanges et réflexion clinique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Questions / Réponses</li> <li>- Échanges entre participants</li> <li>- Synthèses et débriefings de groupe</li> </ul>
Comprendre les mécanismes de la sophronisation et expérimenter les exercices de base	<p><b>Sophrologie et approche phénoménologique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Une approche thérapeutique</li> <li>. Le retour au phénomène, la chose elle même</li> <li>. La suspension du jugement</li> </ul> <p><b>La sophronisation</b> : Relâchement musculaire/Relâchement mental</p> <p><b>Activation intra-sophronique</b> : Seuil sophro-liminal</p> <p><b>Désophronisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Préparation mentale à la sortie du niveau sophro-liminal</li> <li>. Retour de la tonicité corporelle</li> <li>. Retour à l’état de veille</li> </ul>	<p><b>Apports théoriques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diaporama illustré</li> <li>- Exemples et illustrations cliniques</li> </ul> <p><b>Échanges et réflexion clinique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Questions / Réponses</li> <li>- Échanges entre participants</li> <li>- Synthèses et débriefings de groupe</li> </ul> <p><b>Mise en pratique - Intégration techniques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercice : la marche en pleine conscience</li> <li>Débriefing collectif de l’exercice</li> </ul>

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les principes et les processus des relaxations dynamiques.	<p><b>Relaxation dynamique : homme total</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. L'imaginaire : le monde de la pensée - CERCLE</li> <li>. Le symbolique : sentiment, émotion - CROIX</li> <li>. Le réel : instinct, enracinement - CARRE</li> </ul> <p><b>Les 3 principes de base de l'entraînement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Principe du schéma corporel</li> <li>. Principe de base de l'entraînement</li> <li>. Principe d'action positive</li> </ul> <p><b>Les 2 lois</b> : Loi du Vécu et Loi de la Répétition</p> <p><b>Les 3 étapes</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Découverte : observer</li> <li>. Conquêtes : changer</li> <li>. Transformation : transformer</li> </ul> <p><b>Les 4 degrés des relaxation dynamiques</b></p>	<p><b>Apports théoriques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diaporama illustré</li> <li>- Exemples et illustrations cliniques</li> </ul> <p><b>Mise en pratique - Intégration techniques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercice 1 : identifier au moins un événement stressant impliquant des changements, désagréments, dérangements, contrariétés, menaces qui touchent tous les domaines de votre vie quotidienne</li> <li>- Exercice 2 : prise de conscience par des étirements</li> <li>→ Debriefing collectif des exercices.</li> </ul> <p>Partage des ressentis, des sensations, des émotions</p>
Pratiquer les exercices fondamentaux des relaxations dynamiques de premier niveau RDC 1.	<p><b>La vivance phronique du corps</b> : RD 1a et RD 1b</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. RD 1a : la sensation vécue dans 3 zones de départ</li> <li>. RD 1b : la centration sur un objet extérieur au corps, l'objet neutre</li> </ul> <p><b>Les états et niveaux de conscience</b></p> <p><b>Les techniques associées RD1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. SDN: Sophro Déplacement du Négatif</li> <li>. SPI: Sophro Présence Immédiate</li> <li>. SSS : Sophro Substitution Sensorielle</li> <li>. SPL: Sophro Protection Liminale</li> </ul>	<p><b>Mise en pratique - Intégration techniques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercice 1 : expulser le négatif à l'expiration</li> <li>- Exercice 2 : mobiliser une sensation, un sentiment positif à travers le corps</li> <li>- Exercice 3 : substituer une sensation positive à une autre, à priori inconfortable, négative</li> <li>→ Debriefing collectif des exercices.</li> </ul> <p>Partage des ressentis, des sensations, des émotions</p>
Pratiquer les exercices fondamentaux des relaxations dynamiques de second niveau RDC 2.	<p><b>La vivance phronique de l'esprit</b> : RD 2a et RD 2b</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. RD2a: Vivre des expériences «hors du corps»</li> <li>. RD2b : La méditation sur les 5 Sens</li> </ul> <p><b>Les techniques associées RD2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. SAP: Sophro Acceptation Progressive</li> <li>. SPF: Sophro Programmation Future</li> <li>. SCS: Sophro Correction Sérielle</li> <li>. SSP: Sophro Stimulation Projective</li> </ul>	<p><b>Mise en pratique - Intégration techniques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercice 1 : expulser le négatif à l'expiration</li> <li>- Exercice 2 : mobiliser une sensation, un sentiment positif à travers le corps</li> <li>- Exercice 3 : substituer une sensation positive à une autre, à priori inconfortable, négative</li> <li>→ Debriefing collectif des exercices.</li> </ul> <p>Partage des ressentis, des sensations, des émotions</p>
Pratiquer les exercices fondamentaux des relaxations dynamiques de troisième niveau RDC 3	<p><b>La vivance phronique de la rencontre corps-esprit</b></p> <p><b>Intégration dynamique de l'être</b></p> <p><b>Les techniques associées RD3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Sophro mnésie libre</li> <li>. Sophro mnésie senso-perceptive</li> <li>. Sophro stimulation mnésique</li> <li>. Sophro substitution mnésique</li> </ul>	<p><b>Mise en pratique - Intégration techniques -</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercice 1 : surmonter les pensées stressantes par la pleine conscience.</li> <li>- Exercice 2 : se centrer sur les bruits environnants</li> <li>→ Debriefing collectif des exercices.</li> </ul> <p>Partage des ressentis, des sensations, des émotions</p>
Pratiquer les exercices fondamentaux des relaxations dynamiques de quatrième niveau RDC 4	<p><b>La vivance phronique de totalisation</b></p> <p><b>Synthèse des RD1, RD2 et RD3</b></p> <p><b>Découverte de la région phronique et des valeurs existentielles de l'être</b></p> <p><b>Les techniques associées RD2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Sophromanence - Sophro-rétro-manence</li> <li>. Sophro-présence des valeurs de l'être</li> <li>. Sophro-tridimension-interne</li> </ul>	<p><b>Mise en pratique - Intégration techniques -</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercice 1 : surmonter les pensées stressantes par la pleine conscience.</li> <li>- Exercice 2 : se centrer sur les bruits environnants</li> <li>→ Debriefing collectif des exercices.</li> </ul> <p>Partage des ressentis, des sensations, des émotions</p>
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 s'inscrit dans une démarche **multidisciplinaire et intégrative**, articulée autour de trois axes complémentaires :

- le développement de **compétences opérationnelles** ;
- l'appropriation d'une **boîte à outils cliniques** ;
- l'acquisition d'un **savoir-faire expérientiel** directement mobilisable en pratique.

À l'issue de la formation, le stagiaire reçoit un **Certificat de réalisation d'action de formation**, sous réserve de son assiduité.

Ce certificat mentionne les éléments clés de la formation :

- l'intitulé du module ;
- la durée ;
- le(s) intervenant(s) ;
- l'objectif pédagogique principal.

En complément, une **Attestation de formation** peut être délivrée, sous réserve de satisfaire aux **modalités d'évaluation prévues**, notamment au travers des questionnaires de début et de fin de formation.

## Reconnaissance

SYMBIOFI est un organisme de formation :

- enregistré sous le numéro **31 59 06883 59** auprès du Préfet de région Hauts-de-France ;
- certifié **QUALIOPi**, au titre des actions de formation ;
- habilité à dispenser des actions de formation relevant de l'**ANDPC**.



## Les +

### APPUI HOSPITALO-UNIVERSITAIRE

Notre formation bénéficie de la dynamique hospitalo-universitaire. Elle s'appuie sur les enseignements délivrés dans le cadre du **Diplôme Universitaire de Sophrologie de l'Université de Lille** et sur l'expérience de terrain d'une professionnelle associant **psychologie du travail, sophrologie** et **approches psychocorporelles** dans l'accompagnement des personnes et des collectifs.



### EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- **conçue et animée par une psychologue du travail et sophrologue**, diplômée du **Diplôme Universitaire de Sophrologie de l'Université de Lille**, disposant d'une expérience de thérapeute, de formatrice et d'intervenante auprès de différents publics ;
- **centrée sur l'acquisition de techniques concrètes et directement utilisables**, permettant aux professionnels d'intégrer les outils de la sophrologie, des sophronisations et des relaxations dynamiques dans leurs pratiques d'accompagnement, de prévention et de développement des ressources personnelles ;
- **largement fondée sur l'expérimentation**, afin de permettre aux participants de vivre eux-mêmes les différentes pratiques, d'en comprendre les mécanismes et d'en favoriser l'appropriation
- **structurée autour d'exercices pratiques**, de mises en situation et d'échanges d'expériences facilitant le transfert des acquis dans les contextes professionnels ;
- **délivrée à des groupes restreints** afin de favoriser la qualité de l'enseignement, l'implication des participants et les échanges multidisciplinaires.

### DISTANCIEL SYNCHRONE HAUT DE GAMME

La formation est accessible en **distanciel synchrone (visio-live)**, dans des conditions techniques permettant de maintenir un haut niveau de qualité pédagogique.

Le dispositif mis en place comprend :

- une installation professionnelle multi-caméras ;
- une captation audio optimisée (intervenant et ambiance) ;
- des écrans de retour pour l'intégration des participants à distance ;

- des sous-groupes de travail, en présentiel et en distanciel, pour les **cas pratiques, exercices et jeux de rôle.**

et permet de :

- participer activement aux échanges et aux analyses cliniques
- réaliser les exercices et mises en situation à distance
- bénéficier d'une expérience **immersive et interactive**, proche des conditions du présentiel.

## SUPPORTS

Les stagiaires bénéficient de **soutils pédagogiques téléchargeables**, facilitant :

- la **révision des contenus**,
- la **structuration des pratiques**,
- la **réutilisation des outils en situation professionnelle.**

## PLATEAU TECHNIQUE

Symbiofi dispose d'un **plateau technique de formation de 240 m<sup>2</sup>**, situé au cœur du **CHRU de Lille**, permettant :

- une **articulation optimale entre apports théoriques et mises en pratique**
- des **conditions d'apprentissage favorisant l'immersion clinique**
- un **cadre propice aux échanges entre professionnels**

Pensé pour répondre aux exigences pédagogiques, cet espace est structuré en **plusieurs zones complémentaires** :

- espace de formation théorique ;
- espace de mise en pratique et d'expérimentation ;
- espace de convivialité et de restauration.



## SymbioCenter® : une extension clinique de la formation

Dans une logique de continuité entre formation et pratique, Symbiofi propose un accès de 30 jours à la plateforme **SymbioCenter®**, solution digitale dédiée à l'accompagnement en santé mentale.

Elle permet aux professionnels de **structurer leurs accompagnements, individualiser les parcours et assurer un suivi entre les séances**, facilitant ainsi l'intégration concrète d'outils de repérage et de prise en charge.




### Une approche structurée en 4 étapes

- **Évaluer** : repérer les problématiques à l'aide d'échelles validées
- **Monitorer** : objectiver certains états internes (biofeedback)
- **Accompagner** : proposer des programmes et exercices adaptés
- **Suivre** : analyser l'évolution et ajuster les prises en charge




**Programmes**



**AGIR sur l'AUTO-CRITIQUE et la HONTE**

PROGRAMME SÉLECTIONNÉ ✕ Fermer



**AGIR sur la DÉPRESSION**

< ● ● ● >

Séance 1 S'auto-évaluer en début	●	1 exercices <span>▼</span>
Séance 2 Comprendre et se détendre	● ● ● ● ● ● ●	7 exercices <span>▼</span>
Séance 3 Trier et se détacher	● ● ● ● ● ● ●	6 exercices <span>▼</span>
Séance 4 Se programmer un avenir attirant	● ● ● ● ● ● ●	5 exercices <span>▼</span>
Séance 5 Intégrer et accepter pour mieux consolider	● ● ● ● ● ● ●	5 exercices <span>▼</span>
Séance 6 S'auto-évaluer en fin	●	1 exercices <span>▼</span>

### Des outils directement mobilisables

La plateforme propose :

- échelles d'évaluation validées
- indicateurs physiologiques (biofeedback)
- programmes et exercices utilisables en séance et inter-séances

Elle permet de :

- renforcer l'alliance thérapeutique
- favoriser l'engagement du patient
- suivre et objectiver les évolutions

### Un cadre fiable et sécurisé

- protocoles validés cliniquement
- collaborations hospitalo-universitaires (CHU de Lille)
- hébergement sécurisé des données de santé (HDS)

