



# LA SOPHROLOGIE EN ERGOTHÉRAPIE

Développer une approche complémentaire dans l'accompagnement du handicap

**615 Avenue de Montpellier 34970 LATTES**

**Téléphone : 04 67 54 76 55      Web : [www.ifcees.fr](http://www.ifcees.fr)**

**FORMATION RESERVÉE AUX ERGOTHERAPEUTES**

**DUREE : 3 JOURS (2+1)**



## INTRODUCTION

Cette formation permet d'acquérir les bases de la sophrologie en tant que boîte à outils pratique et complémentaire au métier d'ergothérapeute pour ses patients ainsi que pour lui-même.

Il ne s'agit en aucun cas d'une formation certifiante.

## CONTEXTE

La sophrologie est une méthode pratique corporelle qui met les possibilités et capacités du corps en avant. Elle permet de se reconnecter à soi et de (re)découvrir ses capacités dans une nouvelle dimension pour mieux gérer ses douleurs, son stress, son sommeil et ses émotions face au changement dans le présent et dans l'avenir.

A partir d'exercices simples et accessibles à tous, la sophrologie s'inscrit totalement dans une démarche d'autonomisation de la personne au quotidien quel que soit son âge, sa maladie ou son handicap.

La sophrologie prolonge et complète l'accompagnement de l'ergothérapeute.

## RÉSULTATS ATTENDUS DE LA FORMATION

### Objectifs pédagogiques :

- Appliquer les bases et principes de la sophrologie, notamment au niveau du schéma corporel comme réalité vécue du moment,
- Utiliser des exercices simples en mobilisant les capacités subsistante du patient pour lui permettre de redécouvrir et ré-investir son corps au-delà du handicap, de la maladie et de la perte,
- Utiliser la méthode de la sophrologie pour découvrir son propre schéma corporel,
- Savoir reconnaître le stress dans le corps et dans le mental,
- Savoir mettre en place une méthode de gestion du stress pour accompagnant et accompagné,
- Savoir accompagner et gérer la douleur,
- Savoir accompagner à reprendre confiance en soi.
- Savoir mettre en place et animer des exercices et des ateliers courts dans sa pratique professionnelle.

Cette formation de 3 jours (2 + 1) ultra pratique propose une coupure après le jour 2 afin de permettre aux apprenants d'expérimenter la mise en place d'exercices et/ou d'ateliers courts dans leur pratique professionnelle et d'en faire un retour lors de la troisième journée.

## PROGRAMME

### Jour 1 : Les bases et les fondements de la sophrologie :

1 Origines, principes, champs d'actions et bénéfices.

2 Découverte par l'expérimentation de la méthode.

3 Être en accord avec son schéma corporel :

- Définition et échanges sur le concept du schéma corporel,
- Ergothérapie et schéma corporel,

- (Re)découverte de son corps,
- Acceptation du changement,
- Réinvestir son corps face au handicap, aux blessures et à la maladie.

4 Comment accompagner la personne avec son corps :

- Protocolisation et mise en place d'ateliers courts en sophrologie dans sa pratique professionnelle.

## **Jour 2 : Comprendre et s'adapter face au stress et aux angoisses.**

- Reconnaître les signaux et symptômes physiques et mentaux du stress
- Savoir s'auto-gérer pour mieux accompagner l'autre en phase de stress : la boîte à outils physique et mentale pour s'auto-gérer.
- Savoir accompagner son patient en situation de stress et d'angoisses.

**Coupage de 3 semaines** pour permettre à chacun/e d'expérimenter la méthode et les exercices dans sa pratique professionnelle.

## **Jour 3 : Douleur et confiance en soi**

1 Retours d'expériences sur la mise en place d'exercices/ateliers dans sa pratique professionnelle.

2 Apprivoiser la douleur et savoir la mettre à distance.

3 Retrouver confiance en l'avenir :

- Retrouver et renforcer les capacités et potentiels
- renforcer une image de soi apaisée et positive.
- Accompagner à se projeter dans des activités, une vie personnelle, familiale et professionnelle.

4 Savoir proposer et animer un exercice en sophrologie

5 Evaluation.

6 Bilan.

## **MODALITÉS PÉDAGOGIQUES**

Méthode 30% théorique, 70% pratique

Apports théoriques

Apports pratiques d'exercices

Mise en situation et échanges

Références bibliographiques et support pédagogique visuel

Audios des exercices proposés et pratiqués.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation des acquis par des questionnaires avant et après la formation.  
Mise en pratique en intersession.  
Évaluation de l'impact de la formation après 4 mois d'activité par un questionnaire informatisé.

## PUBLIC CONCERNÉ

Ergothérapeutes libéraux ou salariés travaillant auprès d'adultes et de personnes âgées.

## DURÉE

Formation de 3 jours sur site en deux parties de 2 jours et 1 jour soit 21 heures.  
Possibilité de formation INTRA, nous contacter.

## SITE DE FORMATION

Espace de formation – place d'Aragon  
615 Avenue de Montpellier, 34970 LATTES

## TARIF

Durée : 21 heures sur 3 jours (2+1)

Groupe : De 5 à 10 personnes

Tarif : INTER : 750 € Net  
Prix par stagiaire pour 3 jours.  
Prise en charge FIF-PL

Tarif et organisation en INTRA : nous consulter pour un devis

## INTERVENANTE

Magali Debard-Bellanger,  
Sophrologue, Coach, Formatrice en entreprises et institutions