

LA FORMATION

Le programme des études pour l'obtention du certificat de formation en 1^{er} cycle de sophrologie caycédienne a pour objectif de favoriser l'émergence d'un profil de sophrologue caycédien qui sera caractérisé par :

Son aptitude à répondre aux besoins des personnes dans le cadre de professions dites :

- Cliniques, telles qu'elles sont définies par les lois et réglementations qui régissent leur exercice,
- De travailleurs sociaux, du point de vue des compétences exigées, par les lois et réglementations qui régissent leur exercice,
- De prévention, d'éducation, de réadaptation ou de réinsertions dans tous les autres cas.

Son aptitude à s'occuper des personnes qui ont une difficulté à vivre :

- Quelle qu'en soit la cause,
- Quel que soit leur milieu, leur niveau d'instruction, leur situation sociale ou leur confession,
- Et ceci dans le respect de leur croyance ou de leur culture et d'une manière générale de ce qui a valeur pour elles.

En effet, si le sophrologue peut accompagner quiconque le sollicite professionnellement, ce n'est pas seulement parce qu'il connaît à fond la branche dans laquelle il exerce. C'est parce qu'il a été, par sa formation de sophrologue caycédien, rendu apte à prendre en compte d'emblée, dans l'exercice de sa compétence professionnelle, le phénomène-vie qui fonde l'existence humaine de chacun (donc aussi la sienne propre).

1/ Les objectifs pédagogiques de la formation dispensée par notre école sont :

De renforcer les capacités du futur sophrologue à créer avec les personnes dont il s'occupe un véritable phénomène de rencontre, à être l'allié de leurs forces de vie et des potentialités que celles-ci leur donnent et ceci dans le respect des règles éthiques et du code de déontologie du sophrologue caycédien.

De développer la créativité et la faculté d'adaptation du futur sophrologue caycédien à la diversité des lieux d'exercice où il peut être amené à pratiquer.

De responsabiliser le futur sophrologue caycédien, pour lui permettre tout au long de son cursus de formation :

- De s'adapter à l'évolution des méthodes phénoménologiques vivantielles et existentielles de la sophrologie caycédienne,
- D'accéder aux cycles supérieurs : Diplôme de « master spécialiste » en sophrologie caycédienne de la branche clinique, sociale ou de la branche du développement personnel et du contrôle du stress. Cette responsabilisation passe par l'utilisation d'une pédagogie interactive. C'est une pédagogie dans laquelle les sophrologues en formation sont directement impliqués dans leurs questionnements, leurs relations, leurs réflexions, leur capacité de réduction phénoménologique vivantielle et source de progrès ou de changement.

Seules ces aptitudes peuvent en effet leur permettre de proposer aux personnes dont ils auront à s'occuper, les méthodes d'entraînement sophrologique susceptibles de mettre en route et de développer chez elles, le processus de découverte progressive d'une nouvelle forme d'existence, une existence dans laquelle leurs actions passées, leurs actions présentes comme leurs perspectives d'avenir prennent sens et valeurs pour elles.

2/ Personnes concernées :

Les études et la formation sont destinées aux personnes désireuses :

Soit d'exercer leur profession clinique ou sociale, avec cette capacité humaine qu'apportent les méthodes phénoménologiques existentielles et vivantielles de la sophrologie caycédienne,

Soit d'exercer la profession de sophrologue caycédien du développement personnel et du contrôle du stress : une telle profession a pour fonction d'offrir aux personnes en difficultés des moyens pour se sentir un peu plus exister dans leur vie personnelle, conjugale, familiale ou professionnelle, en découvrant la possibilité de lui donner un sens et une valeur plus humaine.

La finalité de la formation est de permettre aux futurs sophrologues d'acquérir les aptitudes et les connaissances nécessaires pour assumer leur rôle, en tenant compte des aspects éthiques et juridiques de leur engagement professionnel, des limites du champ d'application des méthodes sophrologiques qui est le leur, et de la connaissances nécessaire du milieu dans lequel ils auront choisi d'exercer.

La formation est dispensée en vue de l'exercice de la profession de sophrologue, tant sur le terrain que dans une « unité de diffusion de la sophrologie caycédienne » ou dans un « centre de diffusion de la sophrologie caycédienne ».

L'équipe enseignante aidera le futur sophrologue à préciser ses objectifs de formation, à forger son identité professionnelle et à acquérir les connaissances et les aptitudes qui peuvent seules lui permettre d'assumer la réalisation de ce projet professionnel.

3/ Certification :

1^{ère} année : sanctionnée par un contrôle des connaissances donnant droit à l'accession en seconde année de formation.

2^{ème} année : sanctionnée par un contrôle des connaissances et à la rédaction d'un mémoire donnant droit :

à un certificat de fin d'études fondamentales

à l'accession à l'université de sophrologie caycédienne (master et master spécialiste.)

4/ Coût de la formation

3000 euros par personne, soit 1500 euros annuels (prix particulier),

3500 euros par personne, soit 1750 euros annuels (prix entreprise, formation permanente)

2700 euros par personne soit 1350 euros annuels (étudiant, demandeur d'emploi, retraité) sur justificatif.

Ces tarifs ne comprennent pas le transport, le repas, l'hébergement qui reste à la charge de l'élève

LE PROGRAMME

A) Relaxation Dynamique du 1^{er} degré (RDC 1)

1/ Programme théorique de la Relaxation Dynamique du 1^{er} degré (RDC 1)

Sophrologie

Introduction à la sophrologie
Définition de la sophrologie
Historique de la sophrologie
Contexte en rapport avec la médecine, psychologie, technique de relaxation
Les trois cycles qui composent la formation de sophrologue caycédien
Les branches qui intègrent la sophrologie caycédienne
Les quatre piliers de la sophrologie
Les lois de la sophrologie
Les trois lumières de la sophrologie
Terpnos logos / suggestion
Différence entre la sophrologie et l'hypnose
Différence entre la sophrologie et les techniques de relaxation
Théorie des possibilités existentielles de l'être
La conscience isocay
Théorie des six systèmes vivantiels de l'être
La conscience 1 : définition de la conscience en sophrologie
Entraînement sophrologique caycédien 1

Biologie

La respiration
Le schéma corporel et les six systèmes isocay
La somatisation négative et la somatisation positive
Les tissus 1 : la peau
L'anatomie de la conscience :

- la proprioception
- la plasticité cérébrale
- les cerveaux de Mc Lean

Le stress : physiologie et pathologie
La relaxation : physiologie et la médecine psychosomatique
Le sommeil

Psychologie

Autres techniques de relaxation (hypnose, Schultz, Jacobson, Ajuriaguerra, Sapir, Vittoz, mindfulness, PNL...)

Philosophie

Socrate, Platon et Aristote : le mythe de la caverne,
Le concept de sophrosyne en Grèce
La phénoménologie 1



- Introduction à la phénoménologie existentielle : Husserl, Heidegger, Merleau-Ponty, Scheler, Binswanger
- Concept d'épochè, mise entre parenthèse
- La phénodescription 1

Orient

Le yoga similitudes et différences avec la RDC 1

Méthodologie

Objectifs et indications de la RDC 1

Indications des techniques de présentation

Les trois qualités positives de chaque technique

2/ Programme pratique de la Relaxation Dynamique du 1^{er} degré (RDC 1)

Premier degré de la RDC – techniques clés

Respiration diaphragmatique posée

Posture 1, posture 2, posture isocay

Premier et deuxième système

Troisième système (relaxation au milieu de la tension)

Quatrième système (respiration diaphragmatique debout)

Premier système, troisième système et cinquième système

Premier système et totalisation (sixième système)

Totalisation (sixième système) et objet neutre

RDC 1 complète

RDC 1 abrégée (Premier système, troisième système et sixième système)

Techniques phroniques spécifiques de présentation

Respiration diaphragmatique posée

Sophronisation de base

Sophronisation de base vivantielle

Sophronisation activée par l'entraînement autogène (sophro Schultz)

Sophro-déplacement du négatif (abrégée et complète)

Sophro-présence du positif (abrégée et complète)

Techniques clés (complètes)

Sophro-respiration synchronique

Sophro-stimulation (harmonisation ou activation) vitale

Sophro-stimulation locale

Sophro-attention et sophro-concentration

Sophro-substitution sensorielle

Protection sophroliminale du sommeil

Perception sophroliminale de la verticalité



B) Relaxation Dynamique du 2^{ème} degré (RDC 2)

1/ Programme théorique de la Relaxation Dynamique du 2^{ème} degré (RDC 2)

Sophrologie

Théorie des structures phroniques
Les capacités et les contenus de la conscience
Théorie de l'intégration dynamique de l'être
La conscience 2 : évolution de la conscience
La question radicale

Biologie

Les tissus 2 : les muscles
La psycho-neuro-immunologie en sophrologie

Psychologie

Psychologie positive
Esprit contemplatif / rationnel
Les pensées négatives, Beck et Ellis
L'imagination
Sensation, perception, émotion, sentiment
La motivation
Confiance en soi-même

Philosophie

La phénoménologie 2 : noèse - noème
La phénodescription 2

Orient

Le bouddhisme tibétain similitudes et différences avec la RDC 2

Méthodologie

Objectifs et indications de la RDC 2
Indications des techniques de futurisation

2/ Programme pratique de la Relaxation Dynamique du 2^{ème} degré (RDC 2)

Deuxième degré de la RDC

Premier système : sophro-contemplation passive du schéma corporel
Premier système : les sens
RDC 2 complète avec VIPHI peau et muscles et sans futurisation
RDC 2 complète : système 1, 3, 5, 6 (totalisation)
RDC 2 complète
Adaptations futurisation par système

Techniques phroniques spécifiques de futurisation

Futurisation sophronique libre, jour suivant, une semaine, trois mois, un an
Sophro-acceptation progressive et sophro-stimulation projective (protocoles)
Projection sophronique de capacité 1
Projection sophronique de capacité 1
Sophro-programmation future
Sophro-correction sérielle

C) Relaxation Dynamique du 3^{ème} degré (RDC 3)

1/ Programme théorique de la Relaxation Dynamique du 3^{ème} degré (RDC 3)

Sophrologie

L'alliance en sophrologie caycédienne
L'entrevue sophrologue - sophronisant
La conscience 3 : autres théories sur la conscience humaine

Biologie

Les tissus 3 : les os

Psychologie

La mémoire
L'apprentissage
Les émotions
Psychanalyse (Freud, Jung) : les différences avec la sophrologie caycédienne

Philosophie

La phénoménologie 3 : l'intentionnalité
La phénodescription 3
La tridimension unitaire de la temporalité

Orient

Le zen japonais, similitudes et différences avec la RDC 3

Méthodologie

Objectifs et indications de la RDC 3
Indications des techniques de prétérisation

2/ Programme pratique de la Relaxation Dynamique du 3^{ème} degré (RDC 3)

Troisième degré de la RDC

La posture de troisième degré
RDC 3 complète sans prétérisation ni futurisation avec VIPHI peau et muscles et os
RDC 3 complète : système 1, 3, 5, 6 (totalisation)



RDC 3 complète

Adaptations RDC 3 un seul système

Techniques phroniques spécifiques de prétérisation

Sophro-mnésie libre

Sophro-mnésie positive simple

Sophro-mnésie senso-perceptive, première étape, deuxième étape, troisième étape

Sophro-intégration mnésique

Sophro-substitution mnésique

Rétrovivance phronique des capacités

Entraînement sophrologique de la mémoire et de l'apprentissage

D) Relaxation Dynamique du 4^{ème} degré (RDC 4)

1/ Programme théorique de la Relaxation Dynamique du 4^{ème} degré (RDC 4)

Sophrologie

Entraînement sophrologique caycédien (analyse vivantielle)

Théorie de la région phronique

Théorie du moi phronique

Théorie caycédienne des valeurs de l'homme

Comment réaliser des protocoles en groupes

Applications sociales de la sophrologie caycédienne

Introduction au cycle radical et au cycle existentiel

La conscience 4 : la conscience voilée, la conscience phénoménologique, la conscience isocay

Biologie

Les tissus 4 : les organes internes

Psychologie

Comment mener les groupes de sophrologie

Philosophie

L'axiologie et le concept de valeur pour la sophrologie

Méthodologie

Objectifs et indications de la RDC 4

Indications des techniques de totalisation

2/ Programme pratique de la Relaxation Dynamique du 4^{ème} degré (RDC 4)

Quatrième degré de la RDC

La posture de quatrième degré

RDC 4 complète : système 1, 3, 5, 6 (totalisation)



RDC 4 totalisation

RDC 4 complète

Techniques phroniques spécifiques de totalisation

Sophro-manence

Sophro-rétromanence

Sophro-présence des valeurs

Sophro-tridimension interne de valeurs

Entraînement sophrologique de la mémoire et de l'apprentissage

E) Ateliers interdisciplinaires

La concentration, l'attention, la mémoire

La douleur

Le deuil

L'entreprise

La famille

La gestion du stress personnel et professionnel

La maternité

La nutrition

La phénodescription

La respiration

La sophrologie ludique

Le tabac

Autres

F) Sciences de la santé

Kinésithérapie

Médecine

Podologie

Odontologie

Puériculture

Psychologie

Soins infirmiers

Autres

G) Sciences humaines

Education, pédagogie

Gérontologie

Sport

Thanatologie

Autres