

## ATTESTATION DE FIN DE FORMATION EN SOPHROLOGIE

Je, soussigné : **CORMIER Yann**, représentant de l'organisme de formation **Institut de Sophrologie du Sud Ouest**,

atteste que : **Ibtihel BELGHITH**

a suivi la formation :

### FORMATION PROFESSIONNELLE EN SOPHROLOGIE GR45

Lieu de la formation : **FASTHOTEL - 16 avenue escadrille Normandie Niémen 31700 BLAGNAC.**

Dates de la formation : du **14 octobre 2024** au **21 octobre 2025**.

Durée de la formation : **240 heures (30 jours)**.

Type d'action de formation : **Action de formation.**

### Assiduité du stagiaire

Durée effectivement suivie par le/la stagiaire : **240 heures h**,  
soit un taux de réalisation de **100.00 %**.

### Objectif général

- Acquérir les compétences techniques et relationnelles nécessaires à l'exercice du métier de sophrologue

### Objectifs pédagogiques

- **Domaine de compétence 1 (DC1), « Analyse de la demande du client et élaboration d'un programme d'accompagnement personnalisé »**
- Réaliser un premier entretien afin de connaître et définir les besoins et attentes du client, vérifier que la demande entre dans le champ de compétence de la sophrologie
- Réaliser une anamnèse en questionnant de façon ouverte le client afin de mieux le connaître et de collecter tous les éléments nécessaires à l'élaboration d'un protocole et à l'adaptation des techniques
- Savoir expliquer et présenter la sophrologie, poser le cadre de l'intervention et ses modalités, et co-définir avec le client ses priorités et ses objectifs
- Contractualiser la relation en présentant le nombre de séances et leur contenu et obtenir l'accord du client
- Élaborer un protocole d'accompagnement adapté aux besoins, possibilités et objectifs du client afin de favoriser une progression personnalisée vers cet objectif

- **Domaine de compétence 2 (DC2), « Animation de séance de sophrologie individuelle ou collective »**
  - Installer le client en accord avec les règles de sécurité et de confort
  - Déterminer une intention de séance avec un protocole et savoir le présenter clairement au client
  - Guider une technique sophrologique adaptée au client, son objectif et ses possibilités
  - Respecter les différentes phases de la séance
  - Accueillir la parole du client en favorisant l'expression des ressentis et des vécus
  - Définir des exercices à reproduire à domicile afin d'élaborer un programme d'entraînement et favoriser la progression du client
- **Domaine de compétence 3 (DC3), « Création et gestion de son activité »:**
  - Réaliser une étude de marché en lien avec l'activité de sophrologue. Mesurer et analyser les possibilités d'installation et de développement dans une région donnée
  - Choisir un statut juridique et fiscal en tenant compte de la législation en vigueur
  - Élaborer une stratégie commerciale en définissant les objectifs et moyens à mettre en œuvre pour développer son activité
  - Réaliser un business plan sur 3 ans
  - Élaborer une stratégie de communication, notamment digitale, afin d'augmenter sa visibilité et de développer une identité professionnelle permettant d'être identifié par ses clients potentiels
  - Établir une veille documentaire afin de rester en phase avec les évolutions professionnelles, concurrentielles et légales. Continuer à se former afin de rester en phase avec les évolutions du métier (formations continues et supervisions)

## Intervenants

Yann CORMIER, Amaury SUZAT, Elodie XUEREB, SUZAT Amaury, PICAURON Bénédicte, FEYH-LABBEZ Joëlle, VIXAYSAKCD Dany, PI Virginie

## Programme

### **CF0 – Phase préparatoire – 3 jours (24 heures)**

- **Théorie** : Historique – concepts fondamentaux de la sophrologie – définitions et champs d'application de la sophrologie – indications et contre-indications – les états et niveaux de conscience – la respiration – la respiration synchronique – les théories clés – les postures – la Phénoménologie
- **Pratiques** : La Sophronisation de base et les 5 techniques préparatoires

### **CF1 – 1<sup>er</sup> Degré – 3 jours (24 heures)**

- **Théorie** : L'information pré-sophronique – l'alliance sophronique – les différentes formes du terpnos logos (paroles qui véhiculent la méthode) – la phénodescription vivantielle – le dialogue post-sophronique – le corps et la Relaxation Dynamique 1 – la concentration -le paramètre du présent
- **Pratiques** : Relaxation Dynamique 1 – Les 3 techniques du présent – auto-entraînement et écoute active

### **CF2 – 2<sup>ème</sup> Degré – 3 jours (24 heures)**

- **Théorie** : Concentration et contemplation – l'esprit et la Relaxation Dynamique 2 – processus vivantiel de l'être – les structures et valences de la conscience – le paramètre de futurisation
- **Pratiques** : Relaxation Dynamique 2 – Les 4 techniques de futurisation – auto-entraînement et écoute active

### **CF3 – 3<sup>ème</sup> Degré – 3 jours (24 heures)**

- **Théorie** : Phénoménologie – Capacités et contenus de la conscience – les structures – l'intégration dynamique de l'être - la rencontre corps/esprit dans la Relaxation Dynamique 3 – Le paramètre de prétérisation
- **Pratiques** : Relaxation Dynamique 3 – Les 4 techniques de prétérisation – auto-entraînement et écoute active

### **CF4 – 4<sup>ème</sup> Degré – 3 jours (24 heures)**

- **Théorie** : Les valeurs – la tridimensionnalité – la région phronique – La totalisation en Relaxation Dynamique 4 – le paramètre de Tridimensionnalité (passé, présent et futur)
- **Pratiques** : Relaxation Dynamique 4 – Les 4 techniques de totalisation – auto-entraînement et écoute active

### **CF5 – Bilan et reprise – 1 jour (8 heures)**

- Révision et bilan du cycle fondamental.
- Reprise à la demande des théories et techniques.
- Fondamentaux de neurophysiologie et de respiration

- **Entraînements dirigés** optionnel en distanciel (32 heures)

- **Cycle de Professionnalisation : 14 jours ou 112 heures**

- **Méthodologie de l'accompagnement en groupe et en individuel – 2 jours (16 heures)**

#### **Théories :**

Conditions légales, éthiques et déontologiques de l'exercice de la sophrologie. Concernant le groupe : posture du sophrologue, dynamique de groupe et alliance, le cadre et les attitudes facilitantes, les différentes façons de gérer la dynamique relationnelle. La demande et les objectifs comme raison d'être du groupe. Notion de commanditaires et de participants : qui est le client ?

Concernant l'individuel : spécificité de la relation duale, la question du cadre et de l'alliance. Notions d'écoute, de transfert et contre-transfert. La demande et les objectifs. Les différentes étapes du changement dans l'accompagnement individuel.

#### **Pratiques :**

Concernant le groupe : Analyse du contexte, des demandes, du public et élaboration de protocoles adaptés à partir de situations et de thèmes.

Concernant l'individuel : Élaboration de protocoles adaptés en fonction des demandes, situations et possibilités du client à partir d'études de cas.

- **Approche centrée sur la personne 1 et 2 – 4 jours (32 heures)**

#### **Théories :**

Les attitudes facilitantes spécifiques à l'ACP : accueil positif inconditionnel, congruence et empathie. Le focusing, la reformulation et l'écoute active.

# Institut de Sophrologie du Sud Ouest

56 rue capitaine escudié  
31000 Toulouse  
Email : contact@sophrologie-sudouest.com  
Tel : +33675175885



## Pratiques :

A partir de jeux de rôle, chacun constate sa façon d'écouter et d'être en relation et ajuste au mieux sa posture en fonction des trois attitudes.

- **Pratique du premier entretien 1 et 2 – 4 jours (32 heures)**

## Théories :

Les fondamentaux théorique généraux : notion d'accueil, de rencontre, de contenance, de phénoménologie et d'écoute active.

Les fondamentaux théoriques opérationnels : demande, positionnement, proposition.

## Pratiques :

A partir de jeux de rôle, chacun s'exerce à la passation et propose un plan d'accompagnement

- **Création et gestion de son activité professionnelle – 2 jours (16 heures)**

L'exercice libéral : notion juridique, fiscale et comptable. Comment réaliser un business plan.

Rédiger un document d'installation : les divers éléments à prendre en compte pour réaliser son projet professionnel : communication, prospection, prescripteurs, tarifs, compétences acquises et à déployer, perspectives de développement, veille documentaire et opérationnelle.

- **Validations – 2 jours (16 heures)**

Validation du DC1 : réalisation d'un 1<sup>er</sup> entretien dont le thème est tiré au sort sous la forme d'un jeu de rôle et proposition d'un plan d'accompagnement.

Rendu des deux rapports de stage (individuel et collectif)

Validation du DC2 : animation d'une séance complète de sophrologie en groupe à partir d'une technique tirée au sort.

Validation du DC3 : rédaction d'un document présentant le projet professionnel dans toute ses dimensions avec un business plan sur 3 ans. Soutenance de ce projet devant un formateur.

- **Entraînements dirigés** optionnel en distanciel (32 heures)
- **Un stage d'application en groupe** (10 heures)
- **Un stage d'application en individuel** (6 heures)

## Tableau de suivi des objectifs pédagogiques du programme

Objectif pédagogique	Acquis	En cours d'acquisition	Non acquis
Analyse de la demande du client et élaboration d'un programme d'accompagnement personnalisé		X	
Réaliser un premier entretien afin de connaître et définir les besoins et attentes du client, vérifier que la demande entre dans le champ de compétence de la sophrologie	X		
Réaliser une anamnèse en questionnant de façon ouverte le client afin de mieux le connaître et de collecter tous les éléments nécessaires à l'élaboration d'un protocole et à l'adaptation des techniques	X		
Savoir expliquer et présenter la sophrologie, poser le cadre de l'intervention et ses modalités, et co-définir	X		

Institut de Sophrologie du Sud Ouest | 56 rue capitaine escudié Toulouse 31000 | Numéro SIRET : 50478426500051 |

Numéro de déclaration d'activité : 73310670431 (auprès du préfet de région de : Midi-Pyrénées)

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.

# Institut de Sophrologie du Sud Ouest

56 rue capitaine escudié

31000 Toulouse

Email : contact@sophrologie-sudouest.com

Tel : +33675175885



avec le client ses priorités et ses objectifs			
Contractualiser la relation en présentant le nombre de séances et leur contenu et obtenir l'accord du client	X		
Élaborer un protocole d'accompagnement adapté aux besoins, possibilités et objectifs du client afin de favoriser une progression personnalisée vers cet objectif		X	
Animation de séance de sophrologie individuelle ou collective	X		
Installer le client en accord avec les règles de sécurité et de confort	X		
Déterminer une intention de séance avec un protocole et savoir le présenter clairement au client	X		
Guider une technique sophrologique adaptée au client, son objectif et ses possibilités	X		
Respecter les différentes phases de la séance	X		
Accueillir la parole du client en favorisant l'expression des ressentis et des vécus	X		
Définir des exercices à reproduire à domicile afin d'élaborer un programme d'entraînement et favoriser la progression du client	X		
Création et gestion de son activité	X		
Réaliser une étude de marché en lien avec l'activité de sophrologue. Mesurer et analyser les possibilités d'installation et de développement dans une région donnée	X		
Choisir un statut juridique et fiscal en tenant compte de la législation en vigueur	X		
Élaborer une stratégie commerciale en définissant les objectifs et moyens à mettre en œuvre pour développer son activité	X		
Réaliser un business plan sur 3 ans	X		
Élaborer une stratégie de communication, notamment digitale, afin d'augmenter sa visibilité et de développer une identité professionnelle permettant d'être identifié par ses clients potentiels	X		
Établir une veille documentaire afin de rester en phase avec les évolutions professionnelles, concurrentielles et légales. Continuer à se former afin de rester en phase avec les évolutions du métier (formations continues et supervisions)	X		

Fait à Toulouse, le 28 octobre 2025

# Institut de Sophrologie du Sud Ouest

56 rue capitaine escudié

31000 Toulouse

Email : [contact@sophrologie-sudouest.com](mailto:contact@sophrologie-sudouest.com)

Tel : +33675175885

isso

