



FACULTE EUROPEENNE
DE SOPHROLOGIE ANALYTIQUE
ET COMPORTEMENTALE

NOUMEA

9, impasse Fernand Legras, baie des citrons
B. P. 2594 98846 NOUMEA - Nouvelle Calédonie

PARIS

1, rue Nicolas Houël - 75005 PARIS

www.sophrologieanalytique.com

www.faculte-europeenne-sophrologie.analytique.com

« Connaître, Apprendre, Pratiquer, Innover... sans renier ceux qui nous ont formés ! »

La sophrologie est la science de l'esprit serein

Signification du mot sophrologie :

Sos , phren, logos, 3 racines grecques que l'on traduit ainsi : « science de l'esprit serein » ou « étude de la conscience sereine ».

La sophrologie est au carrefour de deux pensées : orientale et occidentale.

Alfonso Caycedo, un neuropsychiatre colombien, praticien en Espagne, en 1960 a initié la sophrologie pour se démarquer de l'hypnose classique.

C'est une philosophie, une science humaine, un art.

Elle développe la connaissance de soi, l'énergie vitale et l'action positive, la gestion du stress en plein stress, l'équilibre du corps et de l'esprit.

La sophrologie est prophylactique, pédagogique et thérapeutique.

La formation se veut pragmatique, basée sur des pratiques de relaxations dynamiques, d'études de vignettes cliniques, des simulations, d'étude d'enregistrements vidéo et échanges en petits groupes.

Elle permet une remise à niveau de la culture philosophique qui sous-tend la formation, des concepts, des références, des outils cognitifs et pratiques indispensables à une prise en charge globale d'un consultant.

Il est nécessaire pour un thérapeute de se connaître, de développer ses compétences, son énergie vitale, ses ressources personnelles pour accompagner son futur consultant. La profession de sophrologue praticien thérapeute exige un bon équilibre corps-esprit, une conscience aigüe de la réalité objective, des qualités humaines authentiques qui permettent d'établir une relation thérapeutique de confiance.

La sophrologie demande une pratique personnelle journalière qui s'intègre parfaitement dans le cours de la journée et devient naturelle. On peut pratiquer des séances hebdomadaires, comme un exercice de Yoga ou un jogging pour garder un bon équilibre psychique, physique et mental et développer un bien-être favorisant la santé.

Le sophrologue est à mi-chemin entre le psychologue, le psychanalyste, le thérapeute comportemental, le bio-énergéticien.

Le sophrologue est un praticien pédagogue dans la formation de base.
Il devient thérapeute dans le deuxième degré.
Il peut devenir sophrologue-analyste® dans le 3^{ème} degré.
Il est toujours en évolution et en dialogue avec ses pairs pour s'enrichir des expériences, des questionnements d'autrui. Il se doit de se documenter, de lire des ouvrages de références et rester en supervision et en formation continue.

Le sophrologue-analyste ® a vécu sa propre sophro-analyse sur le protocole du cycle supérieur de J.H. Schultz entre 2 et 3 ans. Le terme sophro-analyse est très utilisé sans référence exacte à son auteur. Il n'a pas été protégé par les passeurs : le Dr J.H Schultz a analysé Durand de Bousingen qui a analysé Jean-Pierre Hubert (voir préface de La Relaxation dynamique de J.P. HUBERT) Ghylaine Manet a été analysée par Jean-Pierre HUBERT avec ce protocole, comme un certain nombre d'élèves de la Faculté européenne de sophrologie.

1/ Le cheminement historique et philosophique de la sophrologie

L'orient et l'occident ont nourri la sophrologie (A. CAYCEDO)

Les vedas, l'hindouisme, le bouddhisme, le Yoga, le Zazen
La Grèce (Socrate et Platon, le mythe de la caverne)
La Kabbale
Le mesmérisme, l'hypnose
La phénoménologie (KANT, HEGEL, HUSSERL, HEIDEGGER, MERLEAU PONTY)
La psychanalyse (Freud , Jung, Lacan, Biswanger)
La végétothérapie (Reich) et la bio -énergie (Lowen)
La naturothérapie

Les deux courants

La sophrologie caycédienne (Principauté d'Andorre) et la Sophrologie Française (Paris, Jacques Donnars et J. P. Hubert) qui tient compte de l'inconscient. La F.E.S.A.C. est dans ce dernier courant.

2/ Comprendre et pratiquer les exercices fondamentaux :

Pratique de la respiration abdominale
L'enracinement, la verticalité
La sophronisation de base
La découverte du niveau sophro-liminal
Les différents états et niveaux de conscience (Caycedo, SFS et J.P. Hubert)
Les relaxations dynamiques RD1, RD2, RD3, RD4
Le schéma corporel et l'image du corps
L'énergie
Le concept d'homme total
L'utilisation des métaphores, des images
L'utilisation du ternos logos
L'émotion et la catharsis
Toutes les techniques comportementales

Toutes les techniques découvrentes
Sophro-anamnèse, sophro-mnésie, sophro-onirie
TC, SAP, SCS, SSS, techniques de focalisation
Le training autogène de J.H. Schultz (inférieur et supérieur)
Le vécu du temps dans ses trois dimensions : présent, passé et futur

3/ Développer la connaissance de soi

Le langage : éléments de linguistique
Le conscient, l'inconscient
La communication analogique et digitale
Le cerveau : les 2 hémisphères et les 3 cerveaux
Les canaux sensoriels (PNL de Grinder et Bandler)
La communication Parent-Adulte-Enfant (A.T. de Berne)
L'approche systémique de Palo Alto
L'apport des neurosciences (conscience et mémoire)
L'étude du caractère, de la morphopsychologie
Les types psychologiques de Jung
Les tests caractérologiques
Les tests projectifs
Le test d'association de Jung

4/ L'utilisation de la suggestion

Tests d'évaluation de la suggestion, de la croyance, de l'illusion
Pratique de la suggestion dans le monde d'aujourd'hui
Le conditionnement (behaviorisme)
Différence entre hypnose et sophrologie
L'hypnose classique et l'hypnose ericksonienne
La relation d'aide, la relation transférentielle, la relation pédagogique
La relation thérapeutique
Le pouvoir et l'illusion du pouvoir
La liberté du consultant et du sophrologue

5) Préparation à l'écoute du consultant

L'écoute active (C. Rogers)
L'écoute flottante
La conduite d'un entretien
L'anamnèse
Le génogramme (thérapie systémique)
Le préconscient, le conscient, l'inconscient (FREUD)
L'utilisation des métaphores et des images du consultant
Le langage verbal et non verbal

6/ A toutes les étapes de la vie

Les domaines d'application de la sophrologie comportementale :

Le suivi de la grossesse, ses complications, l'accouchement, la maternité.
Les problèmes de stress du monde scolaire avec tous ses partenaires.
Le stress dans le monde du travail, la préparation aux entretiens d'embauche, le harcèlement moral, le chômage

Les problèmes familiaux (relations ado-parents)
Les problèmes du couple, la violence
L'entraînement des sportifs
La prise en charge de la douleur dans les centres hospitaliers, les préparations aux opérations
La collaboration avec les équipes médicales
La prise en charge en gériatrie
La prise en charge en soins intensifs
La thanatologie, les soins palliatifs
Les tentatives de suicide
Les addictions
L'incarcération

7/ Les théories analytiques

L'étiologie des névroses
Objet et Sujet
Les topiques de Freud
Les pulsions
Le refoulement
La culpabilité
L'angoisse
Le concept d'inconscient collectif de Jung
Le processus d'individuation de Jung
Le symbole
Les complexes
Les associations libres
Le transfert, le contre-transfert, l'alliance
Le moi et les mécanismes de défense
Les identifications (Lacan)
L'analyse des rêves
L'analyse des formations de l'inconscient
Le fantasme

8/ Conduite de l'analyse

Le cadre analytique
La demande du consultant
Le symptôme (Freud et Lacan)
Le besoin et le désir et la demande (Lacan)
La cure psychanalytique
Le cycle supérieur de Schultz
Le protocole de la sophro-analyse
L'analyse des profondeurs (Jung)
L'interprétation

9/ Approches cliniques et thérapeutiques

La psychanalyse, les techniques comportementales, la sophro-analyse (Schultz), la bioénergie (Lowen) l'étude de la psychopathologie, la naturopathie.

Les émotions, les affects
L'angoisse, l'anxiété, la peur

Les traumatismes
Le narcissisme
Les phobies
Les troubles du comportement

Les comportements alimentaires : boulimie, anorexie)
Les états dépressifs et la dépression
Les troubles du sommeil
Les troubles obsessionnels
Les maladies psychosomatiques
Les toxicomanies
Les conduites addictives
Les névroses, les psychoses, les états-limites
Les personnalités difficiles

A/ PEDAGOGIE ACTIVE ET CONSTRUCTIVE POUR LE STAGIAIRE

(dont l'objectif est de se familiariser avec sa future profession).

Enregistrement de toutes les techniques sur CD
Contenus pouvant évoluer avec la demande individuelle.
Supports écrits.
Echanges hebdomadaires : élucider les difficultés par l'échange bienveillant et constructif en ateliers et en petits groupes.
Entraînement personnel chez soi, facilité avec les CD enregistrés des différentes techniques.
Evaluation sur l'écrit et la pratique tout au long des cycles.
Etudes de cas cliniques interactives.
Mise en situation : présentation d'un cas par un stagiaire ou d'une technique précise.
Les ateliers pratiques sont filmés et analysés par les participants qui auront autorisé leur utilisation.
Les supervisions sont obligatoires.

B/ ENSEIGNEMENT :

Les cours et les ateliers sont assurés par

Ghylaine Manet : psychanalyste, hypnothérapeute, sophrologue-analyste ®, formation E.M.D.R- France, conférencière, diplômée en psychologie, philosophie et lettres, auteur de deux livres sur la sophrologie, sophrologue diplômée de la Faculté européenne de sophrologie depuis 25 ans, affiliée à la S.F.S. et au syndicat des sophrologues professionnels (S.S.P.).

Laurent Di Meo : médecin généraliste et sophrologue-analyste®, diplômé de la Faculté européenne de sophrologie, affilié à La S.F.S.

Sandrine Sarraillé : sophrologue diplômée de la Faculté européenne de sophrologie, formatrice en communication, psychothérapeute, affiliée à la S.F.S.

Christine Cazé : sage-femme libérale, sophrologue diplômée de la Faculté européenne de sophrologie, affiliée à la S.F.S.

Krystine Deborde : sophrologue diplômée de la Faculté européenne de sophrologie, affiliée à la S.F.S.

Les relaxations dynamiques sont assurées par Ghylaine Manet et les intervenants

C) Conditions d'admission :

Pré-requis : bac+2 ou équivalence, 25 ans minimum

Lettre de motivation

CV avec photo d'identité

Copie des diplômes

Demande d'inscription

L'admission est effective après examen du dossier par l'équipe pédagogique et l'entretien préalable.

Un contrat est alors signé.

D/ Validation de la formation :

L'école Sophro -vie Center (nommée en 2008 Faculté Européenne de Sophrologie Analytique et Comportementale (F.E.S.A.C.) a été ouverte à Nouméa en 1999 avec le Dr Jean-Pierre Hubert. Sa filiation directe est celle du centre de Paris, le premier centre créé en France avec Alfonso Caycedo en 1971 et de la Faculté européenne de sophrologie créée par le Dr Jean-Pierre Hubert

La F.E.S.A.C. est affiliée à la Société française de sophrologie (S.F.S.) et au syndicat des sophrologues professionnels (S.S.P.)

La formation est validée sur 3 niveaux :

1/ Une attestation de praticien sophropédagogue ®

À l'issue de la formation de base : 250 h en 18 mois.

Cinq cycles (150h), 60 ateliers pratiques (d'une heure) et 40 heures d'intégration des techniques par petits groupes et en individuel. Cette attestation est obtenue après la réussite de l'examen pratique filmé pour analyse. Le jury est constitué d'au moins deux sophrologues, enseignants.

Cette attestation donne droit à pratiquer les techniques de sophropédagogie et d'animer des groupes dans tous les établissements et centres de bien-être, de thalassothérapie, dans les lieux scolaires, les entreprises, les centres sportifs, les établissements de gériatrie, certains services hospitaliers, toujours en accord et en collaboration avec les instances de direction et les équipes de santé ... Les séances individuelles à visée pédagogique peuvent être menées sous supervision.

L'ouverture d'un cabinet de sophrologie est possible à la fin de cette formation de base. La supervision est obligatoire.

2) Certificat d'études supérieures de sophrologie de sophrologue praticien-thérapeute®

Deux modules au choix de quatre jours développant les axes importants de la formation.

Examen écrit et oral avec un suivi personnel et des supervisions permettant aux futurs sophrologues de conduire avec rigueur et efficacité des séances de sophrologie thérapeutique.

À la fin de cette formation, le sophrologue maîtrise ses outils et connaît ses compétences et ses limites. Il peut ouvrir un cabinet de sophrologue praticien - thérapeute.

3) Diplôme privé de sophrologue- analyste®

Pour le sophrologue diplômé en supervision, approfondissement des concepts psychanalytiques, étude de la psychopathologie, étude de cas cliniques et sophro-analyse personnelle avec le cycle supérieur de Schultz, conduite de deux sophro-analyses avec supervisions. Evaluation de culture générale en psychanalyse devant un jury de deux sophrologues-analystes nommés par la F.E.S.A.C. (2 à 3 ans).

N.B. A ce jour, aucun diplôme en sophrologie délivrée par une école, un institut ne fait l'objet d'une reconnaissance officielle par l'Etat. Le mot « master » (bac + 5) est interdit en France pour les écoles privées. Il est uniquement utilisé pour l'université.

Seule la notoriété des enseignants, leurs qualifications personnelles, leurs travaux, leurs ouvrages, l'ancienneté de l'école confèrent une valeur aux diplômes privés délivrés. Il permet l'ouverture d'un cabinet et il est largement reconnu par les instances administratives et professionnelles, publiques et privées. Des séances de sophrologie peuvent être prises en charge par les assurances. Les séances pratiquées par les sages-femmes sont remboursées.

E/ Financement de la formation de base

Pour bénéficier de la formation professionnelle continue, il est nécessaire de signer un contrat entre les deux parties.

Vous pouvez obtenir des prises en charge partielles ou totales auprès d'organismes paritaires collecteurs agréés.

Le contrat individuel qui conduit à l'attestation de praticien sophropédagogue® comprend : 60 H ateliers pratiques, 150 h de théorie et de pratique. 40 H de séances d'intégration... soit 250 H en 18 mois. Examen pratique obligatoire.

Le coût de cette formation s'élève à 595 000 F à Nouméa (1€= 120 F) Acompte : 25 000 F

Un acompte vous sera demandé (Vous avez dix jours pour vous rétracter). Il est versé à la demande de l'inscription et encaissé après l'inscription définitive. Ils sont déduits du coût de la formation. Toute formation commencée est due dans son intégralité. Possibilité de règlements en plusieurs versements au choix du stagiaire.

31 600 F X 18 ; 47 500 F x 12 ; 63 300 F x 9 ; 114 000 F x 5 (sans frais) ou la totalité du coût.

Le coût de cette formation s'élève à 5300 € à PARIS. Acompte : 200 €.

5300 € soit au choix 280 € x18 ; 420 € X 12 ; 560euros x 9 ; 1020€ X 5 ou la totalité du coût.

Ce tarif n'implique pas les modules au choix et le suivi personnel pour obtenir le certificat d'études supérieures de sophrologie, ni la sophro-analyse personnelle, ni les ateliers et supervisions pour obtenir le diplôme privé de sophrologue-analyste®.

Par contre, il inclut les corrections des devoirs, le soutien pédagogique, l'accès à la bibliothèque, les évaluations, les examens, les supports pédagogiques, les enregistrements des CD de toutes les techniques de sophrologie.

F) DATES ET LIEU DE LA FORMATION :

A NOUMEA :

Sophro vie Center
9, impasse Fernand Legras
Baie des citrons
B.P. 2594
Tel 687 28 64 18

manet@lagoon.nc

1er cycle	24, 25 avril, 1er et 2 mai 2010
2ème cycle	3, 4 et 10,11 juillet 2010
3ème cycle	20, 21 et 27,28 novembre 2010
4ème cycle	27, 28 février et 5,6 mars 2011
5ème cycle	23, 24 juillet et 30, 31 juillet 2011

A PARIS :

1, rue Nicolas Houël - 75005 PARIS
Tél. : 01 47 07 3502 et Mobilis : 06 31 16 57 89

ghylainemanet@wanadoo.fr

1er cycle	24, 25, 26, 27 septembre 2010
2ème cycle	14, 15, 16, 17 janvier 2011
3ème cycle	20, 21, 22, 23 mai 2011

4ème cycle Septembre 2011
5ème cycle Décembre 2011

Consultez le site pour toutes informations : www.sophrologieanalytique.com
www.faculte-europeenne.sophrologieanalytique.com