

# ABORDER LE PATIENT DOULOUREUX EN REEDUCATION DES FONDEMENTS AUX PRATIQUES DE BASE DE SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE

## Objectif Pédagogique Opérationnel

*Proposer des séquences brèves de relaxation dynamique construites sur les bases de la sophrologie Caycédienne, pouvant s'intégrer dans les séances de rééducation auprès de patients confrontés à la douleur.*

## Public et Prérequis

Formation ouverte exclusivement aux kinésithérapeutes D.E. ou A.E., une expérience supérieure à 6 mois est souhaitable.

Maximum 16 stagiaires

Lors de la dernière session, le taux de satisfaction du groupe s'élevait à :

**8,6/10**

## Présentation de la formation

Cette formation basée sur deux jours, vous permettra, à travers des séquences théoriques et des applications pratiques, d'intégrer de la sophrologie Caycédienne dans vos séances de rééducation habituelles.

- Fondements – techniques de base en sophrologie : dynamique respiratoire – les techniques de mises en tension – relâchement – progressif des différentes parties du corps.
- Sophrologie et travail d'émergence des sensations positives et de renforcement des sensations positives
- Douleurs aiguës et chroniques : rappels
- Sophrologie et adaptation à la douleur
- Sophrologie et hypnose : points de convergence et différenciation
- Sophrologie et techniques de futurisation
- Apport de la sophrologie ludique

## Moyens pédagogiques et pratiques

- Lieu : salle adaptée à l'effectif
- Alternance des séquences théoriques (Supports photocopiés fournis aux stagiaires et projection de diaporama) et des séquences pratiques en binômes sous surveillance et supervision du formateur.
- Merci de vous munir d'une tenue confortable afin de faciliter les séquences pratiques et d'une serviette de bain.

## Modalités de suivi de l'exécution du programme et d'évaluation

- Feuilles d'émargement (par ½ journées) : signature des participants et contre-signature du formateur.
- Évaluation des apports de la formation :
  - o Pré et Post-test
  - o Quizz – questionnaires
  - o Correction des gestes techniques au décours de la pratique
  - o Échanges autour des cas emblématiques
- Questionnaire de satisfaction de fin de formation

## Accès aux personnes handicapées

Attestation d'accessibilité recevant du public (ERP 5<sup>ème</sup> catégorie).

### Intervenant

#### Isabelle MULLER

Kinésithérapeute – et sophrologue au GHRMSA –  
master en sophrologie Caycédienne – certifiée en  
Education Thérapeutique

### Dates - Lieu - Tarifs

A Mulhouse, les 22 et 23 novembre 2021.

A Mulhouse, les 22 et 23 novembre 2022.

Tarif : 540 €

### Durée – Horaires

13 heures

J1 – J2 : 9h00 – 16h30

## Programme détaillé de formation

JOUR 1	CONTENUS	PÉDAGOGIE	
	<i>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE :</i> <i>Intégrer les grands principes de la sophrologie Caycédienne</i>		
9h00	<b>Accueil des stagiaires</b> <b>Présentation de la formation et des participants</b>	<b>ÉCHANGES</b>	Remise de support pédagogique – Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires
-	<b>Fondements et notion de sophrologie Caycédienne</b>	<b>THÉORIQUE</b>	Projection du diaporama - supports audio visuels
10h30	<b>PAUSE</b>		
10h45			
-	<b>Les techniques de base en sophrologie – la dynamique respiratoire – les techniques de mises en tension – relâchement progressif des différentes parties du corps</b>	<b>THEORIQUE</b> <b>ECHANGES</b> <b>DEMONSTRATIVE</b> <b>METHODE ACTIVE</b>	Projection du diaporama – supports audiovisuels - Présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur
12h30	<b>REPAS</b>		
13h30	<b>Principes de base en sophrologie</b> <b>La mise en parenthèse – sensation première – absence du jugement et d’interprétation – présence à soi</b>	<b>THEORIQUE</b> <b>ECHANGES</b> <b>DEMONSTRATIVE</b> <b>METHODE ACTIVE</b>	Projection du diaporama – supports audiovisuels - Présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur
-			
15h30	<b>PAUSE</b>		
15h45			
-	<b>Principes de base</b> <b>Modification du schéma corporel – réappropriation du corps et de soi – restauration d’une certaine maîtrise du corps</b> <b>Découverte – développement de ses capacités de soi et acceptation de se rencontrer – d’être face à soi-même</b>	<b>THEORIQUE</b> <b>ECHANGES</b> <b>DEMONSTRATIVE</b> <b>METHODE ACTIVE</b>	Projection du diaporama – supports audiovisuels - Présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur
16h30	<b>Synthèse de fin de journée</b>	<b>ÉCHANGES</b>	Questions-réponses Participation active des stagiaires

JOUR 2	CONTENUS	PÉDAGOGIE	
	<u>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE :</u> <i>Transposer dans sa pratique quotidienne pour la gestion de la douleur</i>		
9h00	Accueil des stagiaires	ÉCHANGES	Reprise des points de la veille
-	Douleur aiguë et douleur chronique : les rappels	THÉORIQUE	Projection du diaporama - supports audio visuels
10h30	PAUSE		
10h45	Sophrologie et douleurs : exemples et mise en pratique	THEORIQUE	Projection du diaporama – supports audiovisuels - Présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur
-		ECHANGES DEMONSTRATIVE METHODE ACTIVE	
12h30	REPAS		
13h30	Sophrologie – hypnose : points de convergence et différenciation	THEORIQUE ECHANGES DEMONSTRATIVE METHODE ACTIVE	Projection du diaporama – supports audiovisuels - Présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur
-	Sophrologie et techniques de futurisation	THEORIQUE ECHANGES DEMONSTRATIVE METHODE ACTIVE	Projection du diaporama – supports audiovisuels - Présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur
15h30	PAUSE		
15h45	Apport de la sophrologie ludique	THEORIQUE	Projection du diaporama – supports audiovisuels - Présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur
-		ECHANGES DEMONSTRATIVE METHODE ACTIVE	
16h30	Evaluation de fin de formation et de l'Objectif Pédagogique Opérationnel	ECHANGES REFLEXIVE	Questionnements mutuels – participation active des stagiaires
	Questionnaire oral et écrit de satisfaction et de connaissances		