

ATELIER. Apaiser I. Les bases de la sophrologie. Prévention et résilience (professionnels et/ou jeunes)

www.cerese.fr
lecerese@gmail.com

Cet atelier initie aux bases de la sophrologie dans un contexte éducatif ou social. L'objectif est de transmettre aux enseignants, éducateurs, infirmiers scolaires... des bases solides pour pouvoir ensuite mener des ateliers de manière autonome avec les élèves ou publics.

Publics :

- 1/ groupe de professionnels (enseignants, éducateurs, infirmiers scolaires, animateurs...)
- 2/ groupe de jeunes, de parents
- 3/ groupes mixtes (jeunes + parents + communauté éducative...).

Durée : 2 jours (pouvant être successifs ou séparés de 1 semaine)

Des sessions d'½ journée d'ateliers peuvent ensuite être organisées pour préciser des connaissances, approfondir certains exercices et permettre une **supervision** des ateliers que les stagiaires font avec leurs publics.

Animation : [Sandrine Delrieu](#), sophrologue, sophro-analyste

Lieu : Dans les structures qui accueillent l'atelier.

Sur le plan pédagogique, cet atelier combine théorie et pratique :

Connaissances :

- les 2 systèmes nerveux, évolution et besoins de la naissance à l'adolescence, le rythme activité / repos.
- Le lien entre stress, état émotionnel et mental. Le rôle de l'amygdale et de la mémoire du corps.
- Les réactions du système nerveux face aux menaces ressenties (réelles ou fantasmées) : attaquer, fuir ou se paralyser. Les conséquences relationnelles et sociales.
- Les cinq blessures de l'être : le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison, l'injustice.
- L'effet des écrans sur le cerveau. L'impact du virtuel sur l'émotionnel.

État d'esprit du prendre soin :

- Le pouvoir d'agir sur soi-même, « se contenir ».
- Passer de l'émotion (réaction) au sentiment (élaboration)
- Le libre arbitre
- La conscience affective, le discernement et l'esprit critique
- L'individuation, le devenir du Sujet et l'autonomisation

La pratique :

- L'intentionnalité positive et bienveillante (vis à vis de soi et du groupe)
- Les lectures du corps (schéma corporel, détente musculaire, émotionnelle et mentale, respirations, conscience du corps et conscience de soi)
- Les relations dynamiques (exercices ludiques, étirement, souplesse, dynamisation des ressources...)
- Les activations intra-sophronique (combinant imaginaire ET sensations)
- Les sentiments positifs, confiance, sécurité, liens, imaginaires de soi, ressources
- L'intégration et l'expression verbale des ressentis.

Productions données aux stagiaires

- Livret pédagogique. Connaissances et fiches d'exercices.
- Fichier audio de sophrologie permettant aux personnes de pratiquer seule ou en groupe

Infos pratiques sur [l'organisation d'un atelier dans votre structure.](#)

Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source (et les références que nous citons également)..



ATELIER. Apaiser II. Les blessures de l'être, les clivages et la haine (professionnels et/ou jeunes)

www.cerese.fr
lecerese@gmail.com

Cet atelier explore la question des blessures de l'être, des expressions affectives qui peuvent en découler (tendance à l'absolutisme, au « tout ou rien », frustrations insupportables, sensations de menace permanente...), de la haine qui peut y couvrir ou se décharger, et des constructions intellectuelles qui peuvent s'y construire (inhibitions ou exhibitions, visions binaires dans les représentations de soi, de l'autre et du monde, postures identitaires, parfois paranoïa et besoin d'ennemis...).

Sous forme de récits compréhensibles par tous, imagés, cet atelier synthétise certaines notions incontournables dans la formation du « Moi » (narcissisme primaire et secondaire / narcissisme du moi et narcissisme d'objet) et leur articulation dans la vie courante.

Le lien entre ces blessures de l'être et certaines quêtes spirituelles ou religieuses surinvesties est abordé. Notamment dans le cas des « conversions psychotiques » ou de la colonisation par le fantasme d'un être absolu, sans limites, sombrant sous l'angoisse binaire du clivage enfer / paradis.

Le but de cet atelier étant de découvrir ou d'approfondir des ressources pour apaiser certaines dimensions très douloureuses dans l'être humain, enfant, jeunes ou adultes, et de pouvoir travailler en prévention. Il est ponctué par l'apprentissage d'exercices de sophrologie permettant d'apaiser ces blessures et d'en prévenir les conséquences néfastes.

DURÉE : Une demi journée (3 heures) ou une journée (6 heures), le contenu étant modulé en fonction du public présent et du temps. Un échange préalable avec les organisateurs permet d'adapter l'atelier au contexte.

PARTICIPANTS

- 1/ Associations et professionnels du social, de l'éducation, du soin... qui travaille avec des groupes de personnes, enfants, jeunes, parents...
- 2/ Un groupe de jeunes, adultes... encadré par les professionnels qui travaillent régulièrement avec eux. Il s'agit alors d'une « formation » professionnels / jeunes (très intéressant pour développer une culture commune et s'écouter).
- 3/ Entreprises, comités d'entreprise, institutions...
- 4/ Tout autre lieu et contexte intéressés par les récits proposés.

FORMATION PROFESSIONNELLE :

Si vous désirez inclure cette intervention dans une formation professionnelle que vous organisez, ou si vous désirez accueillir la série d'ateliers sous forme de formation professionnelle (entre 10 et 20 participants), [merci d'envoyer un mail avec votre proposition.](#)

LIEU : Dans les lieux et structures qui en font la demande.

COÛT : coût de l'atelier ou de la rencontre + transport et hébergement (hors marseille).

Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr
Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source (et les références que nous citons également)..



Apaiser le corps et le mental / 12 audios de sophrologie pour les professionnels, familles et jeunes

www.cerese.fr
lecerese@gmail.com

De nombreux enseignants et professionnels du social cherchent des outils, méthodes ou ressources pour apaiser les esprits dans les classes ou avec des groupes de jeunes.

- Permettre aux jeunes de se recentrer, de se décoloniser du « bruit du monde » ou de calmer une pulsionnalité et réactivité permanente.
- Favoriser les apprentissages, une plasticité cérébrale, la concentration.
- Développer une empathie susceptible de calmer le relationnel.

Les fichiers audios ont été enregistrés par une sophrologue professionnelle, [Sandrine Delrieu](#), et découpées en **plusieurs formats allant de 5 minutes à ½ heure**. Ainsi, suivant les situations et le temps disponible, vous pourrez choisir entre les différentes séances proposées.

1/ Il est important que vous pratiquiez vous-mêmes les séances, pour les connaître, les ressentir et pouvoir choisir celles qui seront le plus pertinentes à un instant t, avec tel groupe, tels jeunes, dans telle occasion. Certaines séances permettent de se préparer à travailler, d'autres au contraire de se détendre ou de fermer la porte d'une activité.

2/ Vous pourrez également inviter les jeunes à télécharger les séances sur leur téléphone portable, une fois qu'ils les auront pratiquées avec vous, et auront pu apprécier les bénéfices qu'elles leur procurent (plus grand calme, meilleur sommeil, meilleurs apprentissages...).

Douze séances audios différentes

Les sophronisations de base / Lecture du corps

- 01 SDB1 - Sophronisation de base - 10 minutes
- 02 SDB2 - Sophronisation de base - 26 minutes

Les relaxations dynamiques, des séances à la fois actives et reposantes

- 03 RD - Cou - Étirement des 4 côtés - 18 minutes
- 04 RD - Cou - Rotation Droite / Gauche - Le Non - 11 minutes
- 05 RD - Déplacement du négatif - 7 minutes
- 06 RD - Rotation du buste, et des articulations des jambes - 9 minutes
- 07 Automassage 1 - 16 minutes
- 08 Automassage 2 - 26 minutes
- 09 Tapotement alterné des deux côtés du corps - Droite Gauche - 12 min

Visualisations - Activations intra-sophroniques

- 10 AIS - La cascade énergétique - 24 minutes
- 11 AIS - Le médecin intérieur - 14 minutes
- 12 AIS - Sophro Respiration Synchronique - 13 minutes (*synchronisation de la respiration avec une ressource, confiance en soi, énergie, calme...*)

Coût des 12 séances : 40€

Une fois le paiement effectué, vous recevrez les 12 fichiers audios par email dans les 24 heures (avec wetransfer / dossier à télécharger sur votre ordinateur, tablette...).

N'hésitez pas à [nous contacter](#) si vous avez besoin d'une **facture**, d'un **renseignement**, ou si vous avez eu un souci avec le téléchargement des fichiers.

Achat groupé des 12 séances audios de sophrologie

€40,00

Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr

Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source (et les références que nous citons également)..

