

## **FORMATION. Apaiser I. Les bases de la sophrologie. Prévention et résilience.**

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 parents et jeunes adultes

3/ groupes mixtes (jeunes + parents + communauté éducative...).

**Durée :** 3 jours (pouvant être successifs ou séparés)

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 mènent 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.
- 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 :

- Développer une meilleure conscience de son "monde intérieur".
- 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)
- Le terpnos logos, l'effet du "ton de voix"
- 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 donnés 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.](#)