



**Responsable Pédagogique**  
**Référente Handicap**  
Claudine JASSEY  
06 25 45 92 85

# SOPHROLOGIE, MALADIES ET DOULEURS

## ACCOMPAGNER LES PERSONNES ATTEINTES D'UNE MALADIE ET / OU DOULOUREUSES

### 2,5 JOURS EN PRÉSENTIEL - UNE VIDÉO À CONSULTER EN PRÉ-REQUIS

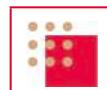
#### PROGRAMME DÉTAILLÉ

Document référence MS 10 Maladies - 2,5 J Programme Détaillé V01-2026, Maj le 29/12/2025

Siège Social : IFSP 5 av. Pierre Louve - 38080 L'Isle D'Abeau  
Tél. : 06 25 45 92 85 / Mail : [contact@ifsp-lyon.fr](mailto:contact@ifsp-lyon.fr)  
SAS au capital de 5 000 € - SIRET : 818 337 339 00027, RCS de Vienne – Code APE : 8559A

**WWW.IFSP-LYON.FR**

Organisme de formation enregistré auprès de la DREETS sous le n° 84 38 06279 38



## Le contexte de votre formation

**L'IFSP :** Organisme de formation spécialisé dans la formation au métier de Sophrologue depuis 2016.

Enregistré sous le numéro 84 38 06279 38 auprès de la **DREETS** Auvergne Rhône Alpes. Ce numéro ne vaut pas agrément d'état.

**Le lieu :** Le WoodClub - 97 allée Alexandre Borodine - Parc Technologique - 69800 Saint Priest



**La qualité :** Titulaire du certificat Qualiopi N° : 2101275.1 depuis le 08/09/2021 au titre de la catégorie « Actions de formation »

Audit de renouvellement Qualiopi réalisé et validé le 16/07/2024



**La déontologie :** Membre du réseau national de Sophrologues Professionnels « La parenthèse ». Nous travaillons dans le respect du code de déontologie du SSI, code que nous transmettons à nos stagiaires.



## Votre formation

### Public et objectifs :

La formation s'adresse à des sophrologues en cours de formation ou exerçant déjà en cabinet ou en institution.

Travailler avec les personnes atteintes de maladies ou douloureuses peut s'effectuer en cabinet mais aussi en institutions. Si la sophrologie est de plus en plus reconnue comme étant une aide précieuse pour ces personnes, il est nécessaire de savoir l'adapter. En fin de formation vous serez en mesure de :

- ✓ Vous intégrer et vous positionner en tant que sophrologue dans l'accompagnement des personnes atteintes de maladies et / ou douloureuses
- ✓ Adapter votre pratique et vos outils de sophrologue à ce public particulier
- ✓ Développer vos connaissances et compétences en matière de gestion de la douleur
- ✓ Utiliser les exercices de visualisation à bon escient
- ✓ Utiliser la sophrologie de manière préventive

### Tarifs :

Financement convention : 450,00 € TTC soit 180,00 € TTC par journée de formation

Tarif remisé en cas d'**autofinancement** : **360,00 € TTC**

### Durée et Horaires :

- ✓ 20 heures, plus 1 pré-requis en vidéo, suivi de 2,5 jours en présentiel, consécutifs (vendredi - samedi - dimanche matin)
- ✓ Horaires : 9h00 / 13h00 - 14h00 / 18h00

**Dates :** rendez-vous sur notre catalogue en ligne pour connaître les prochaines sessions et vous inscrire en cliquant ici : <https://ifsp.hop3team.com>

**Formateurs experts :** Nos formateurs ont plus de 10 ans d'expérience aussi bien dans l'exercice du métier avec des publics et dans des domaines différents (cabinet, entreprise, milieu hospitalier, ...) que dans la formation.

### Accès à la formation :

- ✓ Niveau de connaissances préalables requis : Connaissance des fondamentaux de la sophrologie
- ✓ Délai d'accès à la formation : 1 mois s'il s'agit d'une demande de financement par un tiers payeur, 1 semaine s'il s'agit d'une demande d'inscription personnelle
- ✓ Accessibilité aux personnes porteuses d'un handicap : le lieu de formation satisfait la norme ERP.

 **Nature et Sanction de la formation :** Conformément aux dispositions de l'article L.6313-1 du Code du Travail, l'action de formation professionnelle s'inscrit dans la typologie des actions de formation professionnelle définie à l'article L.6313-1 du code du Travail : « actions d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances ». Elle est sanctionnée par une attestation de formation après validation des connaissances par QCM

 **Gestion administrative :**

- ✓ **Contractualisation** : Convention de formation avec signature électronique certifiée
- ✓ **Suivi des présences** : émargements électroniques certifiés. Un émargement par 1/2 journée



## Programme détaillé



La sophrologie ne soigne pas et le sophrologue n'est pas médecin, il ne pose pas de diagnostic et ne prescrit ni n'influence le traitement en cours de ses clients. **Une formation sur la sophrologie en lien avec la maladie et la douleur ne doit pas conduire le sophrologue à se substituer à un accompagnement médical.**

		<b>Contenus</b>	<b>Compétences</b>
<b>Jour</b>	<b>Savoirs</b>	<b>Détail des compétences</b>	
<b>Pré-requis</b> Vidéo en ligne	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Connaître et comprendre les différents types de douleurs (aiguë, chronique, neuropathique, ...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mieux connaître le fonctionnement de la douleur</li> <li>✓ Savoir comprendre les termes techniques utilisés par les professionnels ou les clients</li> </ul>	
<b>Présentiel J1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cadre, lieux, posture et limites du sophrologue intervenant dans ce contexte de maladies</li> <li>✓ Comprendre l'intérêt des pratiques de base           <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sophronisations</li> <li>2. Juste tension</li> <li>3. Respiration</li> <li>4. PPI</li> </ol> </li> <li>✓ Prendre conscience des difficultés possibles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se positionner et s'intégrer dans les relations avec le corps médical</li> <li>✓ Clarifier sa réalité objective et savoir se protéger</li> <li>✓ Développer son adaptabilité en fonction des pathologies rencontrées</li> <li>✓ Adapter les pratiques de bases et les relaxations dynamiques des degrés 1-2-3</li> <li>✓ Créer et inventer des pratiques adaptées</li> </ul>	
<b>Présentiel J2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Débriefing et retours sur le cours e-learning sur la douleur</li> <li>✓ Connaître les fondamentaux des techniques hypnotiques de gestion de la douleur</li> <li>✓ Les différents types de visualisation           <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En sophrologie</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Animer une pratique adaptée</li> <li>✓ Utiliser des outils d'anamnèse et d'évaluation, de suivi de la douleur</li> <li>✓ Utiliser la sophrologie pour gérer la douleur</li> <li>✓ Utiliser les bases d'hypno analgésie pour soulager</li> <li>✓ Créer ses propres terpons de sophro analgésie sur mesure</li> </ul>	
<b>Présentiel 1/2 J3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Les différents types de visualisation (suite)           <ol style="list-style-type: none"> <li>2. D'autres inspirations</li> </ol> </li> <li>✓ Prévenir le stress pour améliorer la santé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Utiliser les visualisations à bon escient</li> <li>✓ Se créer une boîte à outils pour accompagner ce public particulier</li> </ul>	



## Moyens humains et pédagogiques

### Votre formatrice



**Christine Klein**

**Sophrologue depuis 2001**, diplômée de la FEPS - Toujours en exercice, au contact quotidien des réalités du métier de sophrologue

**Co-fondatrice de l'IFSP** - Responsable handicap et Directrice de 2016 à 2023

Sophrologue vacataire auprès des patients d'**oncologie à l'Institut de Cancérologie de l'Hôpital Privé**

**Jean Mermoz- Lyon et Centre Léon Bérard de Lyon pendant 12 ans** : Gestion de l'anxiété et de la douleur, développement des capacités d'adaptation pour une meilleure gestion de la maladie au quotidien.

Formée à la communication bienveillante avec une spécialisation adultes / enfants

Ses domaines d'expertise : accompagnement dans la maladie et gestion de la douleur, Sophrologie en milieu hospitalier, émotions, stress.

**Co-autrice de trois livres sur la sophrologie**, parus en janvier 2021 et mai 2023



### Formations complémentaires :

- Cohérence cardiaque
- Théorie Polyvagale
- Thérapie ACT (dernière vague des TCC)
- Formation de Technicien en PNL
- Formation aux techniques d'hypno analgésie en pédiatrie
- Niveau Maîtrise en psychologie clinique Université Lumière Lyon 2

### Moyens et méthodes pédagogiques :

#### ✓ Moyens pédagogiques et techniques :

- Salle de formation équipée de tables, chaises, d'un espace de pratiques et d'un coin repas et pauses. WIFI.
- Salle respectueuse des normes Handicap
- Vidéoprojection de supports powerpoint, vidéos, ...
- Alternance de cours théoriques et d'entraînements pratiques - Méthodes pédagogiques variées, interactives, favorisant la participation, l'expérimentation et l'engagement - Exercices d'application professionnelle, études de cas concrets, jeux de rôles.
- Espace extranet stagiaire

#### ✓ Supports de formation fournis :

- Notes de synthèses au format PDF
- Fiches exercices au format PDF
- Une version adaptée au public porteur de troubles DYS peut être fournie sur demande
- Fichiers audio des pratiques, MP3 ou MP4

#### ✓ Evaluations des connaissances acquises : QCM

#### ✓ En fin de formation : remise d'une attestation de formation



**Nous contacter**



contact@ifsp-lyon.fr



Claudine Jassey - 06 25 45 92 85