



Sophro Forma +

Professionnalisation et formation continue  
des Sophrologues

## Spécialisation – Sommeil des personnes concernées par une pathologie chronique

Durée : 7h - 1 jour

Formation en :

- présentiel
- distanciel

Nombre de participants : Mini. 5 pers. Max. 15 pers.

### Introduction

Il est largement reconnu qu'un **sommeil de bonne qualité**, quel que soit l'âge et les périodes de notre vie, constitue un **déterminant essentiel de notre santé physique et psychique**. Or, les chiffres communiqués (Santé Publique France, 2024), indiquent qu'entre 30 et 50 % des adultes en France ont déclaré la présence d'un trouble du sommeil, avec une prédominance chez les femmes. Les enfants et les adolescents sont également de plus en plus touchés. Ce constat fait des troubles du sommeil un réel problème de santé publique, d'autant plus que les formes récurrentes voire sévères peuvent avoir un impact important sur la vie quotidienne, l'absentéisme et diverses comorbidités, comme des troubles anxio-dépressifs ou des troubles cardio-vasculaires. Le sommeil peut également se dégrader du fait de maladies chroniques, de douleurs, de sédentarité, de mauvaises règles hygiéno-diététiques ou encore avec le vieillissement. Chez certaines personnes, les troubles du sommeil constituent un réel cercle vicieux, pouvant impacter une santé déjà précaire ; il s'agit donc de trouver des réponses adéquates, par une **prise en charge intégrative**.

Cette formation se propose de présenter les différentes formes de troubles du sommeil, ainsi que les **réponses** et les **solutions** pour y remédier ou améliorer la **qualité du sommeil des personnes ayant une pathologie chronique concernés par des troubles du sommeil**. L'accent sera tout mis, à la fois sur la prise en charge pluridisciplinaire et le travail pluriprofessionnel, mais aussi sur l'accompagnement (en séances individuelles ou en ateliers collectifs) par des pratiques informelles, au moyen de techniques éprouvées en milieu hospitalier ou médicalisé, et directement applicables de façon autonome.

Pour les personnes formées à l'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP, Formation, « *Dispenser l'Éducation Thérapeutique du Patient* »), cette formation constituera un **complément idéal**, afin de **concevoir et d'animer des ateliers d'ETP sur la thématique du sommeil en établissement**.

### Objectifs

L'objectif principal de cette formation est de :

- Disposer des compétences théoriques sur le sommeil et ses troubles,
- Disposer des compétences pratiques et d'une méthodologie éprouvée en milieu hospitalier, pour être en mesure de proposer des séances individuelles et/ou des ateliers collectifs sur la thématique du sommeil et de ses troubles (prévention, éducation en santé, éducation thérapeutique si vous êtes formé.e, prise en charge pluridisciplinaire, le cas échéant).
- S'approprier de la culture préventive et éducative en santé, relative au sommeil, dans la limite de son champ de compétences,
- Enrichir et développer sa pratique professionnelle par une spécialisation ciblée et pragmatique.

### Objectifs pédagogiques - Compétences visées

A l'issue de la formation, les participants seront en mesure de :

- Mettre en oeuvre des connaissances solides, théoriques et pratiques, relatives aux troubles du sommeil et à leur prise en charge intégrative dans le cadre d'ateliers individuels ou collectifs auprès de personnes concernées par une pathologie chronique
- Concevoir et assurer un accompagnement efficient des troubles du sommeil, que ce soit sur orientation préalable (médecins, réseaux de santé...) ou dans le cadre d'une approche intégrative et pluridisciplinaire
- Savoir trouver la posture juste, savoir travailler en pluridisciplinarité,
- Pouvoir enrichir et renforcer sa pratique professionnelle.

### Public

Sophrologues ayant fini leur formation initiale de sophrologie

Nous recommandons un minimum de 300h en présentiel ou en visio synchrone pour maîtriser la posture et les pratiques sophrologiques

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

---

Pour les personnes en situation de handicap : nous vous invitons à [contacter nos services](#) avec pour objet : « Demande d'aménagement » pour nous permettre d'évaluer avec vous la possibilité d'adaptation à vos besoins.

## Prérequis

---

Obligatoire

1. Être sophrologue, avoir fini sa formation initiale

nous recommandons une formation initiale de minimum 300h avec une pratique encadrée « live » pour être confortable sur les bases sophrologiques. (Ex. d'écoles Sofrocay, Académie de sophrologie de Paris, IFS, CEAS, ESL, Cassiopée ... liste indicative non exhaustive).

Recommandé et non obligatoire

2. Avoir suivi et réussi la formation « Devenir sophrologue intervenant en éducation thérapeutique du patient - ETP » ou équivalent

3. Une connaissance du champ des maladies chroniques, tout comme une expérience en secteur hospitalier ou au sein d'associations de patients peuvent être une valeur ajoutée, mais ne sont cependant pas obligatoires, pour accéder à cette formation.

4. La formation « Techniques Respiratoires » de Jean-Michel Schlupp est fortement conseillée. Les techniques respiratoires sont très importantes dans l'accompagnement en ETP.

## Contenu - Programme

---

### 1. Introduction

- Cadre, objectifs et programme

### 2. Éléments théoriques

- Définition
- Chiffres clés : épidémiologie de l'insomnie
- Physiologie du sommeil
- Types d'insomnies
- Conséquences physiques, psychologiques, psycho-sociales
- Les troubles du sommeil, problèmes de santé publique

### 3. Prise en charge

- Traitements conventionnels
- Approches non conventionnelles et intégratives : place de la sophrologie
- Adaptation des accompagnements / types d'insomnies / problématiques
  - Douleurs
  - Insomnies psychogènes, stress, angoisse
  - Décalage de cycles
  - Autres facteurs...
- Objectifs des accompagnements : prévention, éducation en santé, éducation thérapeutique, prise en charge, travail pluridisciplinaire...
  - Séances individuelles
  - Ateliers collectifs
- Retours d'expériences :
  - Accompagnements individuel en milieu hospitalier
  - Ateliers thématiques auprès de demandeurs d'emploi présentant des troubles du sommeil

### 4. Conclusion

- Questions - réponses

## Méthodologie

---

- Apports théoriques et pratiques (présentation, slides, vidéos)
- Échanges interactifs (nombreux cas pratiques, analyses de situations et d'exemples issus de la pratique, restitutions individuelles et/ou collectives, évaluations...)
- Formation axée sur le cadre réglementaire, les principes théoriques, le savoir expérientiel, la pratique professionnelle, agrémentée de nombreux exemples et de retours d'expériences
- Support pédagogique (PDF), liens, bibliographie

## Outils

---

Vous repartirez avec des outils pour réaliser vos accompagnements :

- PDF très complet
- Protocoles et techniques ciblés
- Bibliographie
- Liens vers des sites ressources

## Modalités d'évaluation

---

- Attestation de participation
  - une attestation de participation est donnée à tout sophrologue ayant participé à 100% de la formation. Elle atteste de votre présence
- Évaluation formative
  - Un entraînement personnel est proposé lors d'une pratique. Il permet outre l'entraînement, une auto-évaluation, des échanges indispensables au co-développement et permettent un feedback du formateur
  - La vérification de la compréhension se fait via les échanges et mises en pratique
- Questionnaire de satisfaction
  - Questionnaire de satisfaction à chaud

## Intervenants

---

### Jean-Michel Schlupp

- Sophrologue
- Praticien en soins hospitaliers de support, formateur de professionnels de la relation d'aide, de l'accompagnement et du soin
- Expérience en milieu hospitalier et en équipe pluridisciplinaire de plusieurs années
- Intervenant accrédité en Instituts de formation de Soins Infirmiers et membre du jury (UV : prévention en santé et éducation thérapeutique)
- Auteur d'ateliers d'Éducation Thérapeutique du Patient, d'Évaluations des Pratiques Professionnelles (EPP) et de trois publications à l'occasion de congrès médicaux.

## Lieu

---

En visio Synchrones ou en Présentiel suivant la session

## Tarif

---

### DISTANCIEL

- Inscription avec paiement individuel : 250€ TTC
- Inscription avec paiement par France Travail : 300€ TTC - Acompte pour votre inscription : 150€ - L'acompte est reversé à réception des fonds de France Travail et suivant le montant effectif de la prise en charge
- Inscription via un autre financeur : [sur devis](#) - nous consulter - Acompte pour votre inscription : 150€

PRÉSENTIEL (A venir - pas de dates pour le moment)

## Modalités de paiement

---

Le paiement se fait via la billetterie en ligne. Celle-ci vous offre plusieurs possibilités

- paiement en carte bancaire
- paiement en plusieurs fois via une plateforme

Pour le paiement via un financeur un acompte, il est nécessaire pour réserver votre place. Vous trouvez cette option dans la billetterie en ligne. Le solde est à payer par virement.

## Modalités d'accès

---

Inscription en ligne jusqu'à 1 semaine avant le début de la formation. Au delà [nous contacter](#).

## Prise en charge

---

Les prises en charge dépendent des règles et accords des financeurs.

Cette formation peut être éligible

- France Travail - suivant la décision de votre conseiller
- FIFPL APE 8690F sophrologue - uniquement en présentiel
- Autre OPCO type AGEFICE et autres OPCO
- Employeur - suivant la décision de votre employeur

En cas de prise en charge par un financeur, le paiement d'un acompte ou du montant complet est nécessaire pour réserver votre place. Il se fait via la billetterie en ligne. Suivant le type de prise en charge l'acompte versé est remboursé une fois que le financeur a payé intégralement notre école. L'école ne préfinance pas votre formation.

Vous pouvez [demander un devis ici](#). **Attention il est important de bien nous indiquer** : vos nom, prénoms, N° de siret, adresse complète, email, téléphone, N° de TVA, code APE, le nom de la formation choisie et la date choisie. Sans ces informations ne nous pourront établir votre devis.

**Attention ! Pour France Travail** vous devez fournir les informations reprises ci-dessus et en plus des éléments précités : votre numéro d'inscription France Travail, le nom actuel de la région administrative de votre domicile ET le nom de votre ancienne région administrative, vos différents prénoms

- Cette formation n'est pas éligible pour un financement via votre CPF

## Et après ?

---

### Et après ?

Cette spécialisation peut aussi **un tremplin pour aller plus loin**, selon vos envies : notre centre de formation continue dédié à la professionnalisation des sophrologues, et vous accompagne dans votre développement professionnel au travers de différents axes

- Si vous n'avez pas encore développé vos compétences en matière de techniques respiratoires, nous vous y invitons vivement.
- Des modules courts de spécialisation ETP complémentaires sont disponibles pour enrichir votre offre : suivant l'orientation que vous voulez donner à votre activité et la demande de vos clients, vous pouvez élargir les thématiques proposées dans votre offre ETP :
  - Addictions
  - Stress et émotions intenses
  - Douleurs
- Développer son activité :
  - Comme dans une pépinière d'entreprise, SophroForma + propose un accompagnement long et personnalisé d'un an pour développer et pérenniser votre activité (cabinet, entreprises, écoles, seniors).
  - Il est également possible de suivre un module court pour organiser son activité de façon à maximiser ses possibilités de vivre de son activité.
  - Un groupe de prospection pour vous sentir soutenu.e dans vos efforts dans ce domaine

Voir l'[ensemble des spécialisations disponibles](#)

Voir le [planning](#)

Vous avez d'autres questions ? Accéder au [FAQ](#) ou contactez nous [par email](#) ou envoyez nous un court message via messenger (compte d'Odette)