Sophro Forma +
Professionnalisation et formation continue des Sophrologues

Spécialisation – Addictions

Durée : 7h - 1 jour

Formation en :
– presentiel
– distanciel

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

Introduction

Certains médecins psychiatres estiment que les addictions constituent parmi les manifestations les plus flagrantes du caractère psychopathologique de notre société, en perte de lien et de sens.

Dans toute addiction, se mêlent des aspects biologiques, psychologiques et socioculturels. Mais nous constatons également une perte de contrôle du sujet, malgré les conséquences négatives de sa consommation. Il en résulte malheureusement une (nouvelle) perte de lien et de sens. C'est le phénomène de la « double peine » que l'on constate dans ce type de mécanisme.

Pour tenter d'aller mieux, le sujet se veut du bien, en se faisant du mal. L'addiction a la forme d'une pente ou d'une glissade dans un mouvement qui aspire le sujet ; il s'agit d'une dynamique répétitive : une boucle à la fois désorganisée et désorganisante. Elle fait taire un trouble pour, au final, en créer un autre et, en ce sens, elle est toujours révélatrice de quelque chose : un malaise, un mal-être, un manque…

Les conséquences des addictions peuvent être dramatiques, sur la santé, la vie sociale et personnelle, les relations, l'équilibre psychique, le sommeil, la régulation du stress et des émotions, surtout lorsque la personne fait face à une maladie chronique.

Cette formation se propose de présenter les différentes addictions, en s'attardant tout particulièrement sur les plus courantes, telles les addictions aux substances (le tabac, par exemple), et certaines addictions comportementales.

L'accent sera tout particulièrement mis sur des pratiques informelles, au moyen de techniques directement applicables de façon autonome, par le client/patient, exposé à des automatismes et à des pulsions.

Pour les personnes formées à l'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP, Formation, « *Éducation Thérapeutique du Patient* »), cette formation constituera un complément idéal, afin de concevoir et d'animer des ateliers d'ETP sur la thématique des addictions, auprès de patients atteints de maladies chroniques (le tabagisme, par exemple, étant une contre-indication à tout projet de greffe, chez des patients atteints de maladies chroniques).

Objectifs

- Être capable de comprendre les mécanismes généraux des addictions et de sensibiliser sur leurs méfaits dans le cadre d'une démarche d'un accompagnement en cabinet ou le cas échéant en ETP (pour les sophrologues formés)
- Être capable de proposer un accompagnement individuel ou collectif adéquat, relatif aux addictions, dans le cadre d'un travail pluridisciplinaire avec les professions réglementées (médicales et paramédicales),
- S'approprier de la culture préventive et éducative en santé, 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 cette formation, les participants seront capables de :

- Connaître les principaux éléments théoriques des addictions,
- Savoir informer et sensibiliser sur les comportements et les mécanismes des addictions
- Concevoir et assurer un accompagnement aux addictions en complément des soins médico-psychologiques, que ce soit sur orientation préalable (médecins, réseaux de santé…) ou dans le cadre d'une approche intégrative et pluridisciplinaire ou encore dans des ateliers individuels ou collectifs « addictions » en ETP pour ceux qui sont formés en ETP),
- Savoir trouver la posture juste, savoir travailler en pluridisciplinarité.

Public

Sophrologues diplômés/certifiés

Nous recommandons une formation initiale en sophrologie de 300h en présentiel ou en distanciel synchrone afin de maîtriser les pratiques et la posture sophrologique.

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. Avoir fini sa formation initiale de sophrologue avec succès.

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 la prise en charge intégrative des addictions.

Contenu - Programme

1. **Introduction**
   - Cadre, objectifs et programme
2. **Éléments théoriques**
   - Définition
   - Histoire
   - Publications scientifiques
   - Types d'addictions
   - Mécanismes neurobiologiques et neuropsychologiques
   - Aspects psychosociologiques et culturels
3. **Prise en charge**
   - Le retour au registre somatique (vécu corporel)
   - Le lien de causalité
   - Le déconditionnement, la désaccoutumance
   - Les renforçateurs
   - Les attracteurs de l'équilibre et de la santé
   - L'investissement / le rétablissement du lien et du sens
   - Salutogénèse, sentiment de cohérence et valeurs
   - Modèles de prise en charge
   - Exemples d'ateliers thématiques
   - Cas pratiques – Témoignages
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 règlementaire, 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
  - L'entrainement 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 Synchrone 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 à partir d'avril 2026 (une session en présentiel sera organisée)
- 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 information 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 :
  - Douleurs
  - Stress et émotions intenses
  - Améliorer le sommeil
- 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)