



**Sophro Forma +**  
 Professionnalisation et formation continue  
 des Sophrologues

## Spécialisation ETP – Stress et émotions intenses

Durée : 7h - 1 jour

Formation en :

- présentiel
- distanciel

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

### Introduction

**Le stress est volontiers considéré comme le mal du XXI<sup>ème</sup> siècle.** La littérature scientifique reconnaît désormais l'impact considérable du stress sur la santé physique, mais aussi sur la santé mentale, le registre psycho-émotionnel, la qualité de vie ou encore les relations. **Lorsqu'une maladie chronique survient, l'intensité du stress et des émotions augmentent considérablement**, ce qui représente un véritable cercle vicieux dans la **vie du patient** et, souvent aussi, pour le **personnel soignant** (prise en charge, adhésion et compliance du patient, communication thérapeutique...).

La bonne connaissance des facteurs de stress, des mécanismes et des types de stress est essentielle, pour assurer un **accompagnement qualitatif**, quelle que soit l'approche thérapeutique, conventionnelle ou non-conventionnelle. Il convient également de bien comprendre les conséquences physiologiques et psycho-somatiques des émotions, pour tendre vers un accompagnement plus abouti que la classique « gestion des émotions », autour des émotions « négatives » ou « positives » ou encore du « bon » et du « mauvais stress ».

Cette formation s'inscrit dans une approche novatrice et singulière de prise en charge du stress et des émotions, car elle conjugue les notions vues dans la formation « Éducation Thérapeutique du Patient » à des approches plus spécifiques d'identification des facteurs et des réactions de stress, mais aussi de systémie et de chronobiologie, associées à une démarche éducative en santé.

Cette formation constitue une **spécialisation indispensable** pour tout professionnel de la relation d'aide, du soin et de l'accompagnement et, notamment, pour les sophrologues formés à l'ETP, pouvant être très sollicités sur les thématiques de la gestion du stress et de la régulation émotionnelle.

### Objectifs

L'objectif principal de cette formation est de permettre à des professionnels de :

- Proposer un accompagnement adéquat en gestion du stress et régulation des émotions auprès de patients atteints de maladies chroniques, dans le cadre notamment d'ateliers d'ETP,
- S'approprier de la culture préventive et éducative en santé, dans la limite de son champ de compétences,
- Enrichir et développer sa pratique professionnelle sur la thématique de la gestion du stress et de la régulation des émotions, par une approche novatrice, complète et éprouvée.

### Objectifs pédagogiques - Compétences visées

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

- Identifier et comprendre les mécanismes et les enjeux du stress et des émotions intenses, pouvant survenir chez des patients atteints de maladies chroniques,
- Appréhender la gestion du stress et la régulation émotionnelle dans le cadre des ateliers d'ETP et de la démarche pédagogique et thérapeutique propre à l'ETP,
- Professionnaliser son approche de la prise en charge du stress et des émotions intenses,
- Comprendre l'importance d'une gestion du stress adéquate et de son rôle majeur en tant que professionnel,
- Savoir travailler en pluridisciplinarité et pouvoir relayer vers les professionnels concernés, le cas échéant (médecins, psychologues...)
- Pouvoir accompagner les clients / patients (hommes, femmes et enfants) en leur proposant des méthodes et des outils de gestion du stress, adéquats et valides.

Cette formation s'adresse à tout professionnel de la relation d'aide, de l'accompagnement et du soin, qui souhaite dispenser des séances ou des ateliers d'Éducation Thérapeutique du Patient, auprès de patients chroniques (établissements de santé, réseaux de santé, associations de patients...) pour lesquels une prise en charge du stress et des émotions s'avère indispensable, dans le cadre d'un parcours personnalisé de soins. Enfin, cette formation est accessible à tous les professionnels qui souhaitent renforcer leurs compétences en gestion du stress et régulation émotionnelle, afin de prendre en charge, de façon efficiente et dans une démarche pluridisciplinaire, les patients inscrits dans un programme d'ETP. Profil : Sophrologues diplômés/certifiés, professionnels du champ médical, paramédical et psycho-social (IDE, psychologues...), autres professionnels (ostéopathes, animateurs en activité physique adaptée...).

## 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 diplômé(e) dans sa spécialité professionnelle (sophrologues, professionnels du champ médical, paramédical et psychosocial (DE, diplômes réglementés), enseignants APA ...).

Pour les sophrologues, 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, Cassiopée ... liste indicative non exhaustive).

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

### Recommandé

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 du stress et des émotions intenses.

## Contenu - Programme

---

### 1. Introduction

- Présentation : programme, déroulement, objectifs
- Indications, contre-indications, non-indications
- Conseils préalables

### 2. Stress et émotions

- Focale attentionnelle
- Champ phénoménal
- État de stress, état émotionnel
  - Stress objectif
  - Stress subjectif
- Émotions fondamentales
  - Caractéristiques et mécanismes émotionnels
  - Conséquences et retentissements physiologiques, physiques et psycho-cognitifs du stress et des émotions
- Apport de la systémie et de la chronobiologie : mécanique du stress, impact de l'environnement interne et externe

### 3. Prise en charge du stress et des émotions

- Approche salutogénique
- Approche éducative et préventive
- Les types d'accompagnement
  - Conception des accompagnements individuels et collectifs
- Identification et mesure
  - Démonstration
- Intégration des pratiques
- Évaluation des bénéfices
- Validation
- Protocole « de secours » : la trousse de secours du stress et des émotions
- Pratique formelle, informelle, supervisée
- Retours d'expériences, cas pratiques

#### 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
- Délivrance du certificat de réussite IFQVT
  - L'animation pratique permet l'évaluation de la mise en application des apprentissages. Les certificats de réussite IFQVT et SophroForma + sont attribués aux sophrologues ayant atteint le niveau « acquis ».
- Questionnaire de satisfaction
  - Questionnaire de satisfaction à chaud

## Intervenants

---

### Le formateur est Jean-Michel Schlupp

- 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 Sychrone 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 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
  - Douleurs
  - 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)