



Sophro Forma +

Professionnalisation et formation continue
des Sophrologues

Spécialisation ETP – Douleurs chroniques, aiguës et fibromyalgie

Durée : 7h - 1 jour

Formation en :

- présentiel
- distanciel

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

Introduction

Qu'elle soit physique et/ou psychologique, la douleur est inhérente à la condition humaine et, chacun, au cours de sa vie en fait un jour l'expérience. Cette expérience est intime, toute subjective et solitaire dans le vécu, car chaque douleur est singulière. Parfois même, une douleur récurrente, perçue comme définitive, peut mettre le sujet qui souffre, face à une altération importante de ses capacités physiques ; dès lors, la douleur peut se poser en angoisse existentielle et peut aussi éveiller des questions importantes, telles que le sens de la vie, l'angoisse de la mort, la fin de vie...

La prise en charge de la douleur est toujours une priorité et la **médecine conventionnelle** dispose d'une multitude de réponses, adaptées en fonction de la typologie des symptômes.

Outre les réponses conventionnelles, il existe également des **réponses non conventionnelles**, complémentaires ou, plutôt **intégratives**, car pouvant être proposées **en association des traitements prescrits par des médecins**.

Ces réponses non conventionnelles sont très nombreuses et tant les professionnels (a fortiori les professionnels de santé), que les patients peuvent s'y perdre. Ainsi, beaucoup de méthodes ou de disciplines n'ont pas fait l'objet d'évaluations in situ, de confrontations aux réalités cliniques (par exemple, en milieu médicalisé ou hospitalier) ou de validations; certaines disciplines font également l'objet de dissensions théoriques et parfois éthiques. Parfois aussi la présence du professionnel est requise aux côtés du patient ou encore l'atteinte d'un résultat immédiat et durable nécessite une répétition de séances ou de protocoles. Bien souvent, les circonstances (exemple : acte de soin immédiat douleur induite, nécessitant une réponse très rapide et instantanée) ou les personnes (troubles cognitifs, impossibilité de réaliser un entretien préalable...) empêchent le recours à des séances récurrentes, tels que les entraînements sophrologiques.

Pourtant, l'expérience clinique, des évaluations in situ, de même que la pratique de l'éducation thérapeutique du patient ont pu montrer, indépendamment de toute discipline spécifique, que certaines techniques respiratoires associées à une approche sophrologique pragmatique peuvent agir quasi instantanément sur le patient / client / consultant, présentant des douleurs aiguës, chroniques, psychogènes etc.

Cette formation permet de cheminer à travers une **approche pragmatique et des solutions intégrées** (communication thérapeutique ; défocalisation sensorielle, techniques à médiation corporelle, approche artistique de la douleur et du stress illustrée par une vidéo dans un service de chirurgie...).

Le professionnel qui décide de s'y former développera et enrichira sa pratique, tout en renforçant son positionnement professionnel.

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 douleurs, auprès de patients atteints de maladies chroniques.

Objectifs

L'objectif principal de cette formation est de :

- Être capable de proposer un accompagnement adéquat dans le cadre d'une prise en charge intégrative des douleurs aiguës, induites et chroniques (incluant les conséquences psychologiques des douleurs, y compris de la fibromyalgie), en séances individuelles ou collectives,
- Être en mesure d'assurer de façon efficiente une prise en charge intégrative des douleurs, 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, fondée sur des retours d'expériences concrètes et des évaluations de pratiques professionnelles.

Objectifs pédagogiques - Compétences visées

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

- Mettre en œuvre des connaissances théoriques et pratiques relatives aux douleurs et à leur prise en charge intégrative,
- Comprendre la valeur ajoutée d'une prise en charge intégrative, en termes de validité, d'efficacité, et de pertinence (notamment au regard d'approches n'ayant pas fait l'objet d'évaluations de pratiques professionnelles / douleurs),
- Savoir travailler en pluridisciplinarité avec d'autres professionnels (médecins, IDE, kinésithérapeutes, ostéopathes...),
- Savoir identifier la technique la plus adaptée en fonction du client / patient (symptômes, circonstances d'apparition, histoire du sujet, capacités...) et savoir objectiver les bénéfices et bienfaits,
- Être en mesure d'expliquer et de dispenser des techniques au client / patient, dans l'objectif de le rendre autonome face aux manifestations algiques et à leurs retentissements sur son vécu psycho-corporel,
- Pouvoir enrichir et renforcer sa pratique professionnelle.

Public

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 atteints de douleurs (établissements de santé, réseaux de santé, associations de patients...).

Enfin, cette formation est accessible à tous les professionnels qui souhaitent renforcer leurs compétences, afin de prendre en charge, de façon efficiente et dans une démarche pluridisciplinaire, les patients atteints de douleurs, 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)/certifié(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 des douleurs.

Contenu - Programme

Introduction

- Présentation de la formation
- Modalités et objectifs
- Programme

1. La singularité de la prise en charge de la douleur

- Des exemples issus du milieu hospitalier
- Conseils et recommandations

2. Généralités sur la douleur

- Définition de la douleur
- Caractéristiques des douleurs
- Types de douleurs
- La douleur du corps, la souffrance de l'âme

3. La perception de la douleur

- Le seuil de tolérance

- Douleur et histoire personnelle
- Douleur et culture
- Douleurs et réactions
- 4. **La douleur en fonction du sujet**
 - Chez l'enfant
 - Chez la personne âgée
- 5. **Réponses thérapeutiques**
 - Conventionnelles
 - Non-conventionnelles, complémentaires
 - Intégratives
- 6. **L'acquisition de compétences d'adaptation et d'autosoins face à la douleur**
 - Détour par la prévention et la salutogénèse
 - La compréhension, l'identification de la douleur
 - L'information
 - Le contrôle sur la douleur
- 7. **Les techniques intégrées à la sophrologie**
 - La respiration : des éléments factuels
 - Respiration et douleur
 - Les techniques et leur mise en œuvre :
 - Évaluation « avant » / « après »
- 8. **Les renforceurs et les solutions intégrées**
 - La qualité de présence de l'intervenant
 - Éléments de communication thérapeutique
 - Les guides respiratoires visuels et sonores
 - Défocalisation kinesthésique
 - Art et douleurs (retour d'un service de chirurgie orthopédique)
- 9. **Mise en pratique**
 - Choix des techniques et des protocoles
 - Utilisation des solutions intégrées
 - Cas particuliers
 - Exemples d'exercices guidés : pratique formelle et pratique informelle

Conclusion

- Questions - réponses
- Clôture

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 et SophroForma+
 - 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

- 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 Synchronique 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
 - 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)