Sophro Forma +
Professionnalisation et formation continue des Sophrologues

Techniques Respiratoires

Durée : 14 h - 2 jours

Formation en :
– presentiel
– distanciel

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

Introduction

L'air, à travers la respiration est la première énergie du corps, bien avant l'alimentation et la boisson. Dans plusieurs médecines traditionnelles, la respiration occupe une place prépondérante et les pratiques respiratoires se retrouvent dans plusieurs disciplines (méthode Jacobson, Feldenkrais, training autogène…) dont certaines ont été intégrées dans la sophrologie.

En sophrologie, tout particulièrement, la respiration est indissociable des relaxations dynamiques et de la discipline toute entière. Pour autant, bien des éléments extrêmement importants, liés aux pratiques respiratoires ne sont pas (ou plus) abordés dans les formations, comme les spécificités physiologiques, les effets de diverses techniques respiratoires, le choix et l'adaptation des techniques, la phénoménologie de la respiration ou encore la compliance du patient aux divers exercices.

Cette formation dont Jean-Michel Schlupp est l'auteur, a une histoire de plusieurs années. Elle puise son origine dans des ateliers d'Éducation thérapeutique conçus et dispensés en milieu hospitalier, par Jean-Michel Schlupp. Afin de garder l'essence, la qualité et l'authenticité de la version originale, cette formation est aujourd'hui proposée de façon exclusive, mais dans une version revue et augmentée.

Il s'agit d'une formation très complète, parrainée par le Dr David O'Hare. Module de référence, unique dans le domaine de la sophrologie : certaines de ses applications ont d'ailleurs fait l'objet de publications pour lesquelles Jean-Michel Schlupp est l'auteur principal ou le coauteur aux côtés de médecins, à l'occasion de congrès médicaux (SFNDT Lille, DgFN Berlin, AFIDTN…).

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

Objectifs

L'objectif principal de cette formation est de :

- Être capable d'intégrer pleinement les techniques respiratoires à une pratique sophrologique,
- Professionnaliser sa pratique, par une assimilation théorique et pratique des éléments essentiels de la respiration : phénoménologie, physiologie, anatomie, techniques et applications,
- Être en mesure de concevoir et de dispenser des ateliers individuels ou collectifs portant sur les techniques respiratoires et leurs applications,
- S'approprier la culture préventive et éducative en santé, dans la limite de son champ de compétences,
- Enrichir et développer sa pratique professionnelle en techniques respiratoires par une spécialisation ciblée et pragmatique, fondée sur des retours d'expériences concrètes et des évaluations de pratiques professionnelles.

Objectifs pédagogiques - Compétences visées

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

- Identifier l'importance de la respiration et de ses techniques dans tout accompagnement sophrologique,
- Comprendre la phénoménologie de la respiration, ainsi que les mécanismes psycho-physiologiques et les bases anatomiques et posturales de la respiration,
- Pouvoir conseiller les patients sur les « bonnes pratiques respiratoires » : postures, types de respiration, intérêts ciblés des différentes respirations,
- Comprendre l'intérêt de « l'éducation à la respiration » et savoir mobiliser des ressources du patient, en favorisant sa compliance,
- Pouvoir proposer et adapter des techniques respiratoires adéquates et adaptées aux indications thérapeutiques et aux limites et possibilités de chaque patient / client / consultant,
- Disposer d'une approche systémique et intégrative de la respiration,
- Savoir travailler en pluridisciplinarité et pouvoir relayer vers les professionnels concernés, le cas échéant.

Public

Cette formation s'adresse aux **sophrologues.**

Cette formation pourra particulièrement intéresser les sophrologues préalablement formés à l'ETP, qui souhaitent concevoir et dispenser des ateliers d'éducation thérapeutique du patient.

A savoir : pour dispenser des ateliers d'éducation thérapeutique du patient (ETP) sur cette thématique, en milieu hospitalier, associatif ou institutionnel, il sera nécessaire d'avoir préalablement suivi la formation obligatoire et réglementée par le Code de la Santé Publique : Dispenser l'ETP.

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

Cette spécialisation est accessible aux sophrologues certifiés par leur école ou en fin de 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, Cassiopée ... liste indicative non exhaustive).

Contenu - Programme

1. **Généralités**
   - Accueil et présentation
   - Présentation de la formation
     - Programme
     - Objectifs
     - Méthodologie
2. **Phénoménologie de la respiration : sophrologie et respiration**
   - Pourquoi parler de phénoménologie de la respiration ?
   - Etymologie
   - Un temps d'inspiration : quelques réflexions…
   - La respiration et la sophrologie : le lien corps – esprit
3. **Les fonctions de la respiration**
   - La respiration : un rôle essentiel dans tout processus vivant
   - La respiration et le transport des gaz
   - La respiration interne et la respiration externe
4. **Composition du système respiratoire**
   - Description
   - Quelques chiffres
   - Quelques points importants
5. **Eléments anatomiques et physiologiques**
   - Conséquences de la constance du volume mort / respiration
   - L'inspiration : phénomène actif
   - L'expiration : phénomène passif
   - Effets systémiques de la respiration
6. **La bonne posture**
   - Le diaphragme : le principal muscle de la respiration
   - Les effets de la respiration sur la posture ; les effets de la posture sur la respiration
   - Exercices d'auto-ajustements posturaux
   - Technique de stimulation du méridien du Poumon
7. **L'hygiène respiratoire**
   - Conseils et bonnes pratiques
8. **Etages et niveaux respiratoires**
   - Respiration par le nez ou par la bouche ?
   - La respiration haute
   - La respiration médiane
   - La respiration basse ou abdominale
   - La respiration dorsale

- La respiration ondulatoire ou « par vagues »
- La respiration inversée ou paradoxale

9. **L’approche salutogénique de la santé**
   - Définition
   - Le développement des compétences autour des autosoins
   - Le développement des compétences autour de l’adaptation
   - Stratégies de réussite
   - Mécanismes psychologiques en jeu
   - Le processus de changement
   - Les BPS : les Bonnes Pratiques de Santé
   - Exemples : ateliers « Je souffle sur ma douleur », « Mieux respirer pour mieux vivre » (Auteur : JM Schlupp)
10. **Le choix des techniques respiratoires**
    - Présentation détaillée de plus de 20 techniques respiratoires
      - Gestion du stress, douleurs aigues, douleurs chroniques, insomnies, émotions intenses (phobies, peurs paniques, angoisses…), régulation émotionnelle, comportements pulsionnels (addictions, tabac…), préparation mentale, préparation physique, renforcement des ressources…
    - Indications, non-indications, contre-indications
    - Applications : accompagnement individuel, ateliers collectifs, ateliers thématiques, éducation à la santé, éducation thérapeutique du patient
11. **Synthèse et clôture de la formation**

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, intégrant des « fiches mémos » de techniques respiratoires
- Protocoles pratiques et ciblés
- Bibliographie, liens 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 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
- 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 Synchrone ou en Présentiel suivant la session

Tarif

DISTANCIEL

- Inscription avec paiement individuel : 390€
- Inscription avec paiement par France Travail : 450€ TTC – Acompte pour votre inscription : 200€ – 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 : 200€

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

- La formation réglementée en Education Thérapeutique du Patient
- 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 intégrant des techniques respiratoires :
  - Addictions
  - Stress et émotions intenses
  - Améliorer le sommeil
  - Douleurs chroniques, aiguës et fibromylagie
- Si vous n'avez pas encore développé vos compétences en matière de cohérence cardiaque et notamment de cardiofeedback (outil parfaitement

complémentaire aux techniques respiratoires)

- 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)