



**Sophro Forma+**

Professionnalisation et formation continue  
des Sophrologues

## Spécialisation – Techniques Respiratoires – Périnatalité

Durée : 7h - 1 jour

Formation en :

- présentiel
- distanciel

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

### Introduction

Les méfaits du stress sur les adultes comme sur les enfants, sont désormais reconnus par la médecine conventionnelle, qui s'intéresse de plus en plus aux conséquences délétères sur le plan physiologique, physique et psychologique du stress.

De façon quasiment intuitive, nous pouvons imaginer les impacts considérables que peut générer le stress au cours d'une grossesse.

Au-delà du bon sens et des suppositions, la littérature scientifique, très abondante sur le sujet, s'est penchée sur la problématique du stress et de la périnatalité.

Cette formation présente de façon synthétique et claire des études publiées. Seront également abordées des notions capitales, comme le niveau de stress et d'anxiété des femmes enceintes, les liens éventuels avec d'anciens conflits, l'impact du stress périnatal sur la mère, sur la grossesse, mais aussi sur l'enfant et son devenir. Enfin, cette formation, fidèle aux principes de l'éducation à la santé, permettra de s'approprier de solutions, autour de pratiques éprouvées, essentiellement respiratoires, de techniques ciblées et concrètes, axées sur la régulation du stress ou encore de la prise en charge intégrative et pluridisciplinaire.

Cette formation a suscité un vif intérêt auprès de nombreux professionnels de la relation d'aide, de l'accompagnement et du soin, dont une association d'information des praticiennes de l'obstétrique.

### Objectifs

L'objectif principal de cette formation est de :

- Être capable de proposer un accompagnement adéquat en gestion du stress des femmes au cours de la périnatalité,
- S'approprier 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 :

- Identifier et comprendre les mécanismes et les enjeux du stress au cours de la périnatalité,
- Acquérir des connaissances établies sur les méfaits du stress de la femme enceinte, à la fois sur la mère, sur le déroulement de la grossesse et sur l'enfant et son devenir,
- Professionnaliser l'approche de la prise en charge du stress des femmes au cours de la périnatalité,
- 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, sage-femmes...),
- Pouvoir accompagner les femmes au cours de la périnatalité en leur proposant des méthodes et des outils de gestion du stress, adéquats et valides.

### Public

Cette formation s'adresse aux professionnels de la relation d'aide, de l'accompagnement et du soin, qui souhaitent se spécialiser dans la prise en charge du stress des femmes au cours de la périnatalité.

Profil : Professionnels du champ médical, paramédical et psycho-social (IDE, sage-femmes, psychologues...), autres professionnels (sophrologues, ostéopathes, animateurs en activité physique adaptée, coachs...).

# Accessibilité aux personnes en situation de handicap

---

1. 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

- 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).
- Avoir fini la formation [Techniques Respiratoires](#) de 2 jours de Jean-Michel Schlupp quelque soit l'école où il l'a dispensée.

## Contenu - Programme

---

1. **Introduction**
  - Présentation, programme, modalités, objectifs
2. **Données générales**
  - Ce que dit la littérature scientifique
  - Niveau de stress et d'anxiété des femmes enceintes
  - Stress et conflits anciens chez la femme enceinte
3. **Impact du stress périnatal**
  - Impact sur la mère : insomnies, augmentation du tabagisme
  - Impact sur la grossesse : HTA, diabète gestationnel, sensibilité aux infections, menaces d'accouchement spontané
  - Impact sur l'enfant : risques de retard de croissance, insomnies, troubles de l'attention, hyperactivité...
4. **Les réponses, la prise en charge**
  - Les solutions : régulation du stress, pratiques respiratoires, sophrologie, méditation de pleine conscience, prise en charge intégrative et pluridisciplinaire...
  - L'éducation à la santé
  - Les effets, les indications, les contre-indications, les non-indications
  - Le travail pluridisciplinaire (professions réglementées, sage-femmes, médecins...)
  - Cas pratiques, retours d'expériences
  - Questions – réponses

## Conclusion

## Méthodologie

---

- Apports théoriques et pratiques (présentation, slides, vidéos),
- Échanges interactifs (cas pratiques issus de son expérience professionnelle et/ou de situations partagées),
- Formation axée sur la pratique professionnelle, les solutions et moyens éprouvés de prise en charge :
  - Exposé de la principale littérature scientifique sur les méfaits du stress sur la femme enceinte, sur l'enfant (et leur devenir) et sur le déroulement de la grossesse
  - Présentation des impacts objectifs du stress au cours d'une grossesse : stress et maladies, stress et tabagisme, stress et troubles du sommeil, stress et résurgence d'anciens conflits...
  - Exposé de solutions concrètes pour une prise en charge adéquate du stress (pratiques et techniques éprouvées de régulation du stress / périnatalité)
  - Échanges de pratiques (y compris travail en pluridisciplinarité), retours d'expériences et intégration d'une culture préventive et éducative en santé

## 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 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 informations 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 :

- Intervenir en support et soutien des personnes concernées par une pathologie chronique, en complément des soins médico-psychologiques, avec la sophrologie et l'éducation thérapeutique du patient : [sophrologie et l'éducation thérapeutique du patient](#). Une formation habilitante vous permet d'intervenir avec le financement de l'ARS. 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 à différents domaines :
  - Douleurs
  - Stress et émotions intenses
  - Améliorer le sommeil
  - Addictions
- Les nombreuses applications de la cohérence cardiaque :  
[https://www.sophrologie-formation-continue.fr/categorie\\_formation/coherence-cardiaque/](https://www.sophrologie-formation-continue.fr/categorie_formation/coherence-cardiaque/)
- 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)