



## **Action de formation et programme**

---

### **Sophrologie pédagogique – spécialisation :**

### **Accompagner la haute sensibilité par la sophrologie et la relation d'aide**

## Taux de satisfaction :

1 première prestation en février et mars 2025 avec 5 participantes :



Qualité de l'accueil : 100%

Organisation de la formation : 100%

Qualité du programme et du contenu : 100%

Efficacité de l'information : 100%

Atteinte des objectifs pédagogiques : 100%

Taux de satisfaction globale : 100%

## LEURS AVIS :

Tout était parfait, tant au niveau de l'organisation que du contenu.

Un grand merci pour cette formation d'une profonde richesse, animée à la perfection par Judith.

Formation très riche, tant en termes d'apport théoriques que de pratiques adaptées et d'échanges constructifs... Judith DUMAS est une formatrice de très haute qualité, d'un professionnalisme et d'une exigence hors pair. Les propos sont clairs et illustrés par des exemples de situations vécues, dans le cadre de son métier. De plus, Judith sait se mettre à la portée de tous, est d'une grande bienveillance et douceur, dans le respect du rythme et de la personnalité de chacun. Merci infiniment pour ces moments partagés. C'est bien plus qu'une formation. C'est une co-naissance de Soi et des autres, un espace de connexion dont je ressors grandie sur tous les plans de mon être !

★★★★★ Il y a 13 semaines

Superbe formation sur la haute sensibilité proposée par Lucie Tedone et animée par Judith Dumas.

Tout était au rendez-vous, l'organisation, le lieu, l'ambiance, les apports théoriques et pratiques d'une grande richesse dans une atmosphère bienveillante et joyeuse.

Merci à vous.

## Objectifs :

- Comprendre les caractéristiques de la haute sensibilité à travers le modèle DOES dans le respect du travail d'Elaine Aron ;
- Comprendre les caractéristiques au plan neuroscientifique en regard du fonctionnement cérébral des personnes hautement sensibles ;
- Rappeler les fondamentaux du fonctionnement cognitif et des formes d'intelligences ;
- Sortir des confusions entre HPI et Haute Sensibilité ;
- Savoir manier les tests de détection de la haute sensibilité ;
- Savoir détecter la haute sensibilité chez l'enfant, l'adolescent et l'adulte : tests pour adulte d'Elaine Aron, Test adapté à l'enfant de Elaine Aron et de Elodie CREPEL (observatoire de la haute sensibilité), Test chercheur de sensations nouvelles ;
- Rappeler les définitions des notions de personnalité et comprendre l'impact des dimensions d'Introversion / extraversion sur les personnalités hautement sensibles ;
- Tests introversion / extraversion ;
- Rappeler les fondamentaux de la construction de la personnalité et l'impact de l'environnement sur la construction identitaire ;
- Développer les notions de syndrome du caméléon et syndrome de l'imposteur et leur impact sur la construction identitaire ;
- Au plan de la santé, développer le lien entre haute sensibilité et microbiote - haute sensibilité, rythme et énergie ;
- Au plan existentiel, éclairer la quête de sens chez les personnalités hautement sensibles ;
- Identifier les plaintes et les besoins spécifiques des personnalités hautement sensibles aux plans corporel, émotionnel, affectif, relationnel, cognitif et existentiel ;
- Indiquer les modes de ressourcement nécessaire aux personnes hautement sensibles et la nature des interactions sociales et affectives des personnes hautement sensibles ;
- Comprendre les relations affectives, la relation au travail et à l'environnement ;
- Donner du sens, utiliser une méthodologie adaptée permettant d'identifier son système de valeur pour se sentir aligné ;
- Identifier les acteurs autour de la haute sensibilité et se constituer un réseau.

### **Public concerné et prérequis :**

Être dans une activité professionnelle en relation avec l'accompagnement et/ou la relation d'aide :

- Sophrologues, en activité professionnelle ou en cours de formation, après avoir terminé l'acquisition des compétences de bases ;
- Médicaux et Paramédicaux : médecins, infirmiers, psychologues, psychothérapeutes ;
- Praticiens de la relation d'aide : coachs, hypnothérapeutes.

### **Qualification des intervenants :**

Judith DUMAS :

- Sophrologue Humaniste Expert – Sophroanalyste, sophrothérapeute ;
- Praticienne de la Relation d'Aide ;
- Spécialisée en haute sensibilité, neurodiversités et en éducation émotionnelle ;
- certifiée à la pratique de l'Emotional Quotient Inventory EQ-I 2.0 et EQ 360 ;
- Chargée de cours à SUP des RH sur les cursus Bachelor et Master ;
- Auteure de « La sophrologie existentielle, une pratique de relation d'aide au service de la haute sensibilité » et « Se saisir de l'instant pour devenir soi, la perception du temps chez la personne hautement sensible », articles parus dans la Collection les actes du congrès aux Éditions L'HARMATTAN.

### **Moyens pédagogiques et techniques :**

- Apports théoriques et pratiques ;
- Échanges entre les participants ;
- Pratiques sophrologiques ;
- CNV Communication non violente ;
- Travail en groupe ;
- Exercices d'application pratique ;
- Etudes de cas ;
- Tests.

### **Durée, effectifs :**

32 heures ;

4 stagiaires minimum, 12 stagiaires maximum.

## Programme :

### Introduction

Vous avez dit hypersensible ?

- ( Travail en groupe et description des caractéristiques connues.

### PARTIE I Détecter et comprendre

1/ LES CARACTERISTIQUES De la Personne Hautement Sensible : comprendre le fonctionnement d'une Personne Hautement Sensible (HSP).

#### I.1.1 Le modèle DOES

- ( La personnalité hautement sensible : le travail d'Elaine ARON
- ( Les caractéristiques majeures de la haute sensibilité dans le modèle DOES
- ( Pratiques en groupe autour de chaque caractéristique et recherche des protocoles adaptés,

#### I.1.2 Autres caractéristiques

- ( HSP et microbiote,
- ( HSP, rythme et énergie,
- ( Personnalité et construction identitaire : impact sur la haute sensibilité, syndrome de l'imposteur, hyper adaptabilité (caméléon)

#### I.1.3 Un fonctionnement global

- ( Comprendre le fonctionnement global de la PHS,
- ( L'apport des neurosciences,
- ( Fonctionnement cognitif et formes d'intelligence,

2/ LA DETECTION DU HSP : disposer d'outils pour identifier et comprendre les spécificités.

#### I.2.1 Tests

- ( Découvrir et utiliser le test pour adulte d'Elaine ARON,
- ( Dépouiller et exploiter les résultats des tests : travail en groupe et mise en commun des éléments de compréhension,
- ( Le test adapté à l'enfant de Elaine ARON, le test adapté à l'enfant de l'observatoire de la haute sensibilité,

#### I.2.2 Energie et modes de ressourcement

- ( Introversion / Extraversion : rappel notionnel, mesure à l'aide d'un test et travail en groupe dans la posture praticien / consultant,
- ( La stimulation comme autre élément du comportement : découvrir et utiliser le test chercheur de sensations nouvelles.
- ( Orientation de l'énergie psychique et modes de ressourcement

#### I.2.3 Affectivité et relation à l'environnement

- ( Les relations affectives,
- ( La relation au travail et à l'environnement.
- ( S'autoriser, s'autonomiser, devenir Soi.

## PARTIE II Accompagner

### 1/ Assoir sa posture, conduire l'anamnèse et recueillir les besoins.

#### II.1.1 Comprendre les besoins et recueillir les attentes

- ( Travail en groupe autour des besoins spécifiques et mise en commun,
- ( Savoir prioriser la demande pour optimiser l'accompagnement,
- ( Informer la personne accompagnée : intérêt de la psychoéducation dans le renforcement des capacités d'adaptation.

#### II.1.2 La posture de relation d'aide

- ( Détecter sa propre sensibilité : impact de notre réalité objective dans les phénomènes de résonance et projection,
- ( L'alliance thérapeutique : entre proximité et distance, construire le processus relationnel et manier la relation d'aide dans l'accompagnement des HSP,
- ( La définition des objectifs d'accompagnement, la construction d'un programme et le suivi.

#### II.1.3 La conduite du processus de relation d'aide dans l'accompagnement des HSP

- ( Les phénodescriptions comme outils du dialogue intérieur et du rapport à soi : choix des matériaux et supports,
- ( Sécuriser et autonomiser la personne hautement sensible : le principe d'action positive,
- ( Conduire la relation d'aide à l'appui des dialogues post-sophronique.

### 2/ Disposer des outils nécessaires et mettre en œuvre des protocoles adaptés.

#### II.2.1 Mettre en place une écologie personnelle

- ( Dans et avec le corps : la suspension du jugement / l'amortissement au plan sensoriel,
- ( Accompagner la PHS à identifier et prioriser ses besoins : travail en groupe à partir de différents supports et protocoles adaptés,
- ( Réguler les rythmes sociaux et rebooster son énergie : travail en groupe et protocoles.

#### II.2.2 L'amortissement émotionnel : s'accueillir, Soi.

- ( Liens entre émotions et besoins : se reconnaître être, oser exprimer, développer son intelligence émotionnelle à l'appui de la CNV,
- ( S'accueillir, Soi : le travail sur l'enfant intérieur,
- ( Mettre en place une boussole intérieure pour affirmer sa souveraineté et renforcer son autonomie.

### II.2.3 Donner du sens : valeurs et projet existentiel de l'être.

- / Identifier et classer ses valeurs : travail en groupe à partir de différents supports / protocoles adaptés,
- / Comprendre la quête de sens de la PHS,
- / Initier un questionnement existentiel : pratique de la question radicale.

### Conclusion

- / Mettre en place un accompagnement complet, bienveillant, et respectueux de la population concernée.
- / Travailler en réseau : quelles professions connexes, pourquoi et comment ?
- / Tour de table et recueil des ressentis des participants.

### Bibliographie et références.

### Modalités d'évaluation des acquis :

- Répondre à des quizz de connaissances ;
- Mener un entretien spécifique ;
- Réaliser une auto appréciation des connaissances et compétences acquises en interaction avec la formatrice.

### Sanction visée :

Document délivré à la fin de la formation :  
une attestation de compétences dans l'accompagnement des sujets hypersensibles,  
informant de la validation ou non des compétences  
professionnelles acquises.

### Matériel nécessaire pour suivre la formation :

- Tenue décontractée, bouteille d'eau et de quoi prendre des notes ;
- Cette formation est uniquement en présentiel.

### Délais moyens pour accéder à la formation :

1 mois

### Accessibilité aux personnes à mobilité réduite :

Nous contacter pour définir les modalités

### Lieu :

Centre Nascentia 3, rue des Pompiers à Gamsheim

### Dates :

28 et 29 mars 2026 ; 2 et 3 mai 2025.

**Tarif :**

Prix auto-financement : 750,00€

Prix avec financement : 860,00€