



## L'ACTION DE FORMATION

---

### **Sophrologie, sexologie et équilibre du couple**

*Te rencontrer sans te réduire,  
Te désirer sans te posséder,  
T'aimer sans t'envahir,  
Te dire sans me trahir,  
Te garder sans te dévorer,  
T'agrandir sans te perdre,  
T'accompagner sans te guider,  
Et être ainsi moi-même  
Au plus secret de toi.*

*Déclaration des droits de l'homme et de la femme par Jacques Salomé*

### **LES OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :**

Cette formation doit permettre aux participants de :

- Définir les enjeux de la construction d'un couple,
- Identifier les étapes de la maturation du couple,
- Comprendre la place de la sexualité dans le couple,
- Rappeler les mécanismes en jeu dans la sexualité,
- Comprendre la place du sophrologue dans le processus d'accompagnement,
- Maîtriser les techniques sophrologiques adaptées,
- Savoir bâtir un programme d'accompagnement dans le respect de la demande formulée

### **MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES :**

- o Apports théoriques et pratiques ;
- o Échanges et travail entre les participants ;
- o Pratiques sophrologiques ;
- o CNV Communication non violente ;
- o Tests pour certification.

### **CIBLES ET PREREQUIS :**

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

- Sophrologues diplômés,
- étudiants en sophrologie,
- hypnothérapeutes, psychologues, psychothérapeutes et praticiens en relation d'aide.

### **MODALITES ET EFFECTIFS :**

- o 14 heures, 2 jours consécutifs, 4 stagiaires minimum, 12 maximum ;
- o En présentiel.

### **QUALIFICATION DES INTERVENANTS :**

Judith DUMAS :

- Sophrologue Humaniste Expert – Sophroanalyste, sophrothérapeute ;
- Praticienne de la Relation d'Aide ;
- Auteure enseignante et conférencière.

## **PROGRAMME**

## **I/ La construction d'un couple : enjeux et promesses**

- 1.1 Les étapes de la construction d'un couple
- 1.2 Les crises à traverser
- 1.3 Les modèles de dynamique de couple
- 1.4 Le couple : une notion en évolution

## **II / Les fonctions de la sexualité**

- 2.1 Des enjeux de santé
- 2.2 Des enjeux sociaux
- 2.3 Des enjeux psychiques
- 2.4 Couples et Amour : vers un nouveau paradigme ?

## **III / Sexologie : définition, champ d'application et historique**

- 3.1 Historique
- 3.2 MASTERS et JONHSON
- 3.3 Contribution de la sophrologie
- 3.4 Éléments de psychopathologie

## **IV / Anatomie, physiologie et posture**

- 4.1 Les zones érogènes
- 4.2 Le cycle sexuel
- 4.3 Les postures
- 4.4 Les techniques

## **V / L'accompagnement en sophrologie**

- 5.1 Cadre et limites
- 5.2 Les dysfonctions sexuelles chez la femme
- 5.3 Les dysfonctions sexuelles chez l'homme
- 5.4 Les protocoles adaptés

## **Conclusion et Bibliographie**

---

### **MODALITES D'EVALUATION DES ACQUIS :**

Travail de groupe, mises en situations.

### **SANCTION VISEE :**

Une attestation de compétences dans l'accompagnement en sexologie, informant de la validation des compétences professionnelles acquises sera remise en fin de formation.

### **MATERIEL NECESSAIRE POUR SUIVRE LA FORMATION :**

Tenue décontractée, bouteille d'eau et de quoi prendre des notes

**ACCESSIBILITE AUX PERSONNES A MOBILITE REDUITE :**

Nous contacter pour définir les modalités.

**TARIF :**

Autofinancement : 400€

Financé : 450€

**LIEU :** En distanciel

**PROCHAINES DATES :** 12 et 13 décembre 2026