



PROGRAMME CYCLE FONDAMENTAL :  
DEVENIR SOPHROLOGUE

---

## Devenir sophrologue

*Personnes handicapées :*

*Si vous vous trouvez en situation de handicap, Lucie Tedone, référente handicap, se fera un plaisir de vous accueillir chaleureusement par téléphone 07 57 55 90 76 ou mail à [contact@ishe-formations.fr](mailto:contact@ishe-formations.fr).*

## **PUBLIC CONCERNE**

Formation ouverte à tout adulte souhaitant :

- Se reconverter ;
- Ajouter de nouvelles compétences à son activité professionnelle actuelle ;
- Pratiquer pour sa propre évolution.

## **PREREQUIS**

- Entretien individuel préalable avec la directrice pédagogique ;
- Diplôme du baccalauréat ou équivalent à valider lors de l'entretien préalable.

## **DUREE ET MODALITES**

***Toutes les sessions sont 100% en présentiel et en immersion.***

Cycle 1 : 238 heures – 34 jours

Cycle 2 : 98 heures – 14 jours

*Remarque : les Cycle 1 et 2 sont indissociables. Total global : 336 heures – 48 jours*

## **MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES**

- Apports théoriques et pratiques ;
- Pratiques sophrologiques ;
- Travail en groupe et mises en situation.

## **ORGANISATION ET OBJECTIFS**

***CYCLE 1 : Analyser la demande et concevoir un programme de sophrologie adapté***

**Organisation :**

Total heure Cycle 1 : 238 heures – 34 jours

**Objectifs :**

**Objectifs généraux**

Acquérir les techniques sophrologiques et les compétences de base nécessaires à l'animation d'une séance de groupe et individuelle.

## Objectifs pédagogiques

- Comprendre les concepts et appréhender les techniques sophrologiques : techniques, intentions, effets ;
- S'approprier personnellement les protocoles afin d'accéder à une compréhension profonde et fine de ces protocoles et pouvoir les proposer en toute conscience de leurs effets ;
- Acquérir les fondements essentiels en termes de psychologie, physiologie, neurosciences et phénoménologie en relation avec la sophrologie.

## **CYCLE 2 : Animer des séances de sophrologie**

### Organisation :

Total heure Cycle 2 : 98 heures – 14 jours

*Remarque : les Cycle 1 et 2 sont indissociables. Total global : 336 heures – 48 jours*

### Objectifs :

Cycle d'acquisition des compétences professionnelles, il est nécessaire à l'exercice du métier de sophrologue.

### Objectifs généraux

Acquérir **les capacités d'adaptation, le savoir-être et savoir-faire pratiques** nécessaires à l'activité professionnelle du sophrologue grâce à des jeux de rôles et des exercices supervisés.

- Développer les capacités d'écoute et relationnelles afin d'acquérir la posture professionnelle spécifique au métier de sophrologue ;
- Savoir proposer le protocole adapté aux besoins du consultant, savoir l'expliquer (pourquoi ce choix, étapes du protocole) et savoir l'animer ;
- Savoir intervenir auprès de différents publics, en groupe et en individuel en élaborant un programme d'accompagnement adapté ;

### Objectifs pédagogiques

Acquérir **les compétences professionnelles** requises dans des applications pratiques de la sophrologie :

« Analyse de la demande d'un consultant, élaboration et animation du protocole d'accompagnement », soit apprendre à gérer un premier entretien qui permet de définir les besoins et les attentes :

- Poser un cadre et vérifier que la demande entre dans le champ de compétence de la sophrologie ;
- Réaliser une anamnèse en questionnant de façon ouverte le client afin de mieux le connaître et de collecter tous les éléments nécessaires à l'élaboration d'un programme d'accompagnement et à l'adaptation des techniques ;
- Expliquer et présenter la sophrologie, poser le cadre de l'intervention et ses modalités, et co-définir avec le consultant ses priorités et ses objectifs ;
- Élaborer le programme d'accompagnement adapté aux besoins, possibilités et objectifs du consultant afin de favoriser une progression personnalisée vers cet objectif et faire valider le consultant ;
- Savoir réajuster en cours de protocole, si nécessaire, l'objectif et le programme ;
- Savoir l'installer en accord avec les règles de sécurité et de confort ;
- Animer une technique sophrologique adaptée à son objectif et à ses possibilités ;
- Respecter les différentes phases de la séance ;
- Savoir accueillir sa parole en favorisant l'expression des ressentis et des vécus ;
- Définir des exercices à reproduire à domicile afin d'élaborer un programme d'entraînement et favoriser sa progression.

### **CYCLE 3 : session facultative – En e-learning -Devis à part**

« Création et gestion de son activité professionnelle. »

#### **DEVENIR ENTREPRENEUR**

- Réaliser une étude de marché en lien avec l'activité de sophrologue ;
- Mesurer et analyser les possibilités d'installation et de développement dans une région donnée ;
- Choisir un statut juridique et fiscal en tenant compte de la législation en vigueur ;
- Élaborer une stratégie commerciale en définissant les objectifs et moyens en mettre en œuvre pour développer son activité ;
- Réaliser un business plan sur 3 ans ;
- Élaborer une stratégie de communication, notamment digitale, afin d'augmenter sa visibilité et de développer une identité professionnelle permettant d'être identifié par ses clients potentiels ;
- Établir une veille documentaire afin de rester en phase avec les évolutions professionnelles, concurrentielles et légales. Continuer à se former afin de rester en phase avec les évolutions du métier (formations continues et supervisions).

## CALENDRIER 2026-2028

SESSIONS	CYCLE 1	CYCLE 2
S1 : Introduction 3 jours	22 et 23 mai 2026 5 juin 2026	Session 1 (3 jours) : 17 au 19 décembre 2026
S2 : Rd1, schéma corporel, phénoménologie et conscience – 3 jours	6 juin 2026 18 et 19 septembre 2026	
S3 : La relation d'aide en sophrologie – 2 jours	27 au 28 novembre 2026	
S4 : RD1 – 3 jours	15 et 16 janvier 2027 12 février 2027	Session 2 (3 jours) : 17 au 19 juin 2027
S5 : RD2 – 3 jours	13 février 2027 12 et 13 mars 2027	
S6 : RD2 – 3 jours	8 au 10 avril 2027	
Session 3 (2 jours) - 10 et 11 septembre 2027		
S7 : Gestion du stress et des émotions – 3 jours	8 et 9 octobre et 19 novembre 2027	Session 4 (3 jours) : 6 au 8 avril 2028
S8 : Développement humain : enfants et ado - 3 jours	20 novembre 2027 et 10 et 11 décembre 2027	
S9 : Développement humain : ados et 3ème âge - 3 jours	21 et 22 janvier et 11 février 2028	

S10 : RD3 – 3 jours	12 février et 17 et 18 mars 2028	Session 5 (3 jours) : 14 au 16 septembre 2028
S11 : Ouverture vers la Sophrothérapie – 2 jours	9 et 10 juin 2028	
S12 : RD4 + ouverture vers le sacré – 3 jours	5 au 7 octobre 2028	

### Chaque session comporte :

- Tour de table d'introduction ;
- Présentation de son objectif personnel et liens entre théorie et pratique personnelle ;
- Des temps de pause (15 minutes le matin et 15 minutes l'après-midi) ;
- Environ 1 heure de travaux en groupe à la fin pour travailler sur le bilan de la session avec les questions de fin de session et les questions de la session précédente ;
- 0h30 de tour de table, administratif et évaluation de la session.

### Après la session :

- Un quizz en ligne permettant d'évaluer les connaissances de la dernière session : avancée progressive et auto- correction ;
- Les audios des protocoles et les vidéos concernant la relaxation dynamique ;
- Possibilité de suivi en entretien individuel sur demande du stagiaire entre deux sessions.

## **INTERVENANT(E)S**

### ***Lucie Tedone – Fondatrice de l'ISHE – Directrice administrative et pédagogique***

*Sophrologue certifiée, installée à Gamsheim, formée à l'accompagnement thérapeutique et formatrice.*

#### **Champs d'expertise :**

Lucie se forme en parallèle à la pédagogie Montessori et enseigne dans une école alternative pendant 4 ans auprès d'enfants de primaire neurodivers. Elle y exerce également ses compétences de sophrologue et base son mémoire de fin d'étude sur les liens entre les 2 philosophies : "De l'enfant intérieur à l'adulte responsable" et crée une spécialisation alliant les 2 philosophies : "Sophrologie et accompagnement des enfants 6-11 ans".

En charge d'un organisme de formation associatif pendant 2 ans, elle crée à son tour, son école avec sa vision de la sophrologie.

Passionnée par tout ce qui relie la sophrologie aux lois universelles du vivant, elle co-crée une formation de spécialisation en sophrologie, sciences et énergétique qu'elle anime au sein de l'école avec Catherine Betzinger.

#### **Fonctions à l'ISHE :**

**Directrice administrative et pédagogique – Intervenante sur le cycle de base « Devenir Sophrologue », « Devenir entrepreneur » et sur plusieurs spécialisations.**

#### **Formations complémentaires :**

- Enfants, adolescents, vieillesse, périnatalité ;
- Accompagnement de la personne Hautement sensible ;
- Pédagogies alternatives, andragogie ;
- Énergétique et sacré.

## ***Judith Dumas - Sophrologue certifiée et sophrothérapeute en région parisienne.***

Judith est sophrologue de courant humaniste formée sur les 3 cycles, fondamental, radical et existentiel. Sophrothérapeute, sophro-analyste et enseignante en sophrologie, elle s'est initialement formée auprès de Jean-Pierre Hubert. Membre du conseil d'administration de la SFS, elle occupe le poste de co-présidente. En charge de la commission Communication, elle coordonne la newsletter de la SFS.

### **Champs d'expertise :**

Spécialiste de l'hyper-sensibilité et plus largement des neurodiversités, elle a élaboré une formation de spécialisation pour les accompagner par la sophrologie. Elle a présenté sur ce thème diverses conférences dont « La sophrologie existentielle, une pratique de relation d'aide au service de la haute sensibilité » en décembre 2022 et « Se saisir de l'instant pour devenir soi, la perception du temps chez la personne hautement sensible » en décembre 2023 lors des congrès organisés par la SFS, dont les textes sont parus aux éditions L'Harmattan dans la collection Les actes du congrès.

### **Fonctions à l'ISHE :**

Intervenante sur le cycle de base « Devenir Sophrologue » et sur plusieurs spécialisations.

### **Champs d'expertise :**

- Sophrothérapie ;
- Sophro-analyse ;
- Travail sur l'enfant intérieur ;
- Valeurs de l'être et thérapie existentielle.

## ***Les formatrices en formation dans cette promo - Sophrologues certifiées***

- Julie Hirschner installée en région parisienne
- Isabelle Hild, installée à Saint-Nabor

Elles seront présentes en tant que formatrices en formation afin d'être formée et intervenir dans les promos suivantes.

## **PROGRAMME**

### ***CYCLE 1 : Analyser la demande et concevoir un programme de sophrologie adapté***

<i>SESSION 1</i> : Introduction à la sophrologie
<i>SESSION 2</i> : 1 <sup>ER</sup> Degré de relaxation dynamique, schéma corporel, phénoménologie et conscience
<i>SESSION 3</i> : La relation d'aide en sophrologie : construire l'alliance, conduire la cure sophronique
<i>SESSION 4</i> : 1 <sup>ER</sup> Degré de relaxation dynamique approfondissement
<i>SESSION 5</i> : 2 <sup>ème</sup> Degré de relaxation dynamique et Image de soi
<i>SESSION 6</i> : 2 <sup>ème</sup> Degré de relaxation dynamique et Image de soi approfondissement
<i>SESSION 7</i> : La gestion du stress et des émotions
<i>SESSION 8 ET 9</i> : Le développement humain (enfants, adolescents, 3 <sup>ème</sup> âge)
<i>SESSION 10</i> : 3 <sup>ème</sup> Degrés de relaxation dynamique : réflexivité et Intégration dynamique de l'Être
<i>SESSION 11</i> : Sophrologie et accompagnement thérapeutique - Ouverture à la Sophrothérapie
<i>SESSION 12</i> : 4 <sup>ème</sup> Degré de relaxation dynamique, valeurs existentielles et ouverture vers le Sacré

## **CYCLE 2 – Animer les séances de sophrologie**

**SESSION 1** : Points techniques des protocoles des sessions 1,2 et 3 et qcm/quiz sur la théorie ;  
Pratiques supervisées sur les exercices de la session 1,2 et 3.

**SESSION 2** : Points techniques des protocoles de la session 4,5 et 6 et qcm/quiz sur la théorie ;  
Pratiques supervisées sur les exercices de la session 4, 5 et 6.

**SESSION 3** : Bilan de fin de première année : présentation de son bilan en 20 minutes maximum avec 10 minutes de questions/réponses (introduction à la présentation du mémoire pour le certificat d'école).

**SESSION 4** : Points techniques des protocoles des sessions 7,8 et 9 et qcm/quiz sur la théorie ;  
Pratiques supervisées sur les exercices des sessions 7,8 et 9 (au choix).

**SESSION 5** :  
Jeux de rôle : anamnèse ;  
Supervision et points techniques sur mémoire à préparer pour l'examen ;  
Examen blanc théorique.

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

Travail de groupe, quizz, qcm, pratiques supervisées, mises en situations et examen final.

Examen final : quizz théorique, pratique supervisée tirée au sort, mémoire et soutenance du mémoire sur un thème précis.

## **SANCTION VISEE**

Diplôme d'école ISHE-FORMATIONS validé par des sophrologues professionnels en activité.

## **ACCESSIBILITE AUX PERSONNES A MOBILITE REDUITE**

Nous contacter pour définir les modalités.

## **TARIF**

Cout horaire pédagogique : 16,53€

Coût de dossier par session : 20€

*A cela s'ajoute les frais annexes de pension complète et repas → devis complet sur demande.*

*L'organisme de formation ISHE-FORMATION est certifié QUALIOPFI, la prise en charge par un employeur ou un opco et donc possible.*

*Dans ce cas, les frais de dossier diffèrent → devis complet sur demande.*

## **PROCHAINE RENTREE**

22 mai 2026 dès 6 inscrits (maximum 12).