



ACTION DE FORMATION

L'utilisation du biogramme en sophrologie :

**Explorer les dimensions passé, présent, futur et mettre en œuvre
une dynamique de changement.**

Taux de satisfaction :

1 première prestation en septembre 2025 avec 7 participantes et 5 réponses au questionnaire de satisfaction :



Organisation de la formation : 100%
Qualité du programme et du contenu : 100%
Efficacité de l'information : 100%
Atteinte des objectifs pédagogiques : 80%
Taux de satisfaction globale : 100%

LEURS AVIS :

Sentez-vous libre de laisser un commentaire constructif :

3 réponses

Merci à Judith et Lucie pour cette formidable journée de formation biogramme

Très belle formation, bien rythmée, en douceur et dans l'accueil de soi.

magnifique formation dispensée par Judith et organisée par ISHE. Le contenu et la forme étaient top ! Je recommande vivement cette formation



Julie Hirschner

5 avis • 0 photo



★★★★★ Il y a 18 semaines

Je viens de participer à la formation sur le Biogramme.

Je suis très satisfaite des apports, ce fut une journée d'une grande richesse, animée par Judith Dumas qui, comme a son habitude, allie merveilleusement la qualité de la théorie et la justesse des pratiques qu'elle propose.

Je ressors de cette formation avec un outil de plus dans ma palette de sophrologue, un outil qui va me permettre d'accompagner toujours au plus juste les personnes qui viennent me voir.

Grand merci à Lucie également d'avoir contribué à faire vivre cette formation, ainsi qu'au groupe, bienveillance et douceur était au rendez-vous de cette belle journée.

Visité en septembre 2025

Contexte :

Si le temps structure la vie, il peut aussi l'éteindre en nous, quand certains événements du passé colonisent le présent, dépossédant l'individu de sa capacité à se projeter dans une perspective future.

Cette dépossession est souvent liée à l'historicité du sujet, résultat de l'interaction entre lui et son environnement depuis les origines, ainsi qu'aux expériences de vie qui ont structuré la construction identitaire.

Chacun peut ainsi se trouver prisonnier de schémas répétitifs qui sont autant de situations qui ne conviennent pas mais se reproduisent systématiquement, générant un sentiment d'impuissance, obstruant le présent et oblitérant les possibilités de se projeter vers l'à venir.

Il est alors pertinent de s'appuyer sur un récit de vie pour réactualiser son histoire biographique et se penser à nouveau dans le mouvement du temps.

C'est ce que permet le biogramme.

Cet outil consiste à décrire des événements de vie pour identifier des répétitions éventuelles, des évolutions, et à les lier ensemble pour y donner sens.

Inspiré par l'approche narrative, il sert d'appui à des récits de vie ou récits d'expériences qui donnent forme et soulignent l'identité de celui qui raconte, permettant au thérapeute de comprendre et d'accompagner les processus de changement et d'émancipation.

Relier ensemble ces expériences de vie donne du sens.

L'utilisation du biogramme en thérapie permet d'explorer pleinement le concept de tridimensionnalité, d'inventorier ses valeurs et d'introduire à la dimension existentielle de l'être. La sophrologie, au regard des multiples outils qu'elle met à notre disposition, est également une médiation bien adaptée pour s'actualiser au présent et se penser à nouveau dans le mouvement du temps.

A travers cette formation, nous vous proposons de découvrir le biogramme sous différentes approches :

- Chronologique : suivre l'évolution de la vie de la personne dans le temps ;
- Thématique : se concentrer sur des thèmes tels que la santé, le travail, ... pour explorer des aspects plus précis de la vie de la personne ;
- Relationnelle : pour explorer les interactions et les liens avec les autres.

En revisitant ensemble la posture et les exigences de l'alliance conçue comme une médiation, nous vous proposons de trouver, avec la personne accompagnée, un langage commun pour accueillir, partager et actualiser ces récits de vie.

Cette actualisation offre de modifier, non pas les faits inhérents au passé, mais les représentations que l'on s'en fait : intégrer les expériences passées pour en nourrir le présent et s'ouvrir à l'action créatrice d'un futur au sens de ce que l'on fera advenir.

Dans cette approche humaniste de la sophrologie nous viendrons (ré)explorer la tridimensionnalité à l'appui de différentes pratiques, et identifier en quoi les valeurs de l'être participent à construire une identité du Moi et à se penser à nouveau dans le mouvement du temps.

Objectif d'évolution :

Explorer les dimensions passé, présent, futur et mettre en œuvre une dynamique de changement.

Objectifs pédagogiques de formation :

A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Explorer les différents concepts du temps et comprendre ce qu'est le temps psychologique ;
- Identifier les événements qui constituent des transitions de vie ;
- Comprendre comment les événements de vie influencent la perception du présent et impactent les possibilités de l'être à se placer dans une perspective future ;
- Découvrir et manier l'outil du biogramme ;
- Découvrir l'approche narrative et pratiquer le récit de vie ;
- Travailler la posture de relation d'aide du sophrologue dans le récit de vie ;
- Identifier et vivre les différentes pratiques de sophrologie adaptées aux récits de vie ;
- Comprendre l'impact du récit de vie sur la construction identitaire ;
- Renforcer les capacités de l'être à se replacer dans le mouvement du temps ;
- Renforcer les capacités d'autonomie et d'empowerment des personnes accompagnées.

Public concerné :

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

- Sophrologues ayant terminé leur formation, sophrologues en activité professionnelle, sophrothérapeutes, sophroanalystes ;
- Médicaux et Paramédicaux : médecins, infirmiers, psychologues, psychothérapeutes ;
- Praticiens de la relation d'aide et hypnothérapeutes.

Prérequis :

Avoir complété préalablement son propre biogramme à partir du modèle fourni.

Ce travail peut être au choix :

- Un biogramme chronologique sur minimum 10 ans ;
- Un biogramme thématique (exemple : tous les événements de santé au fil de la vie) ;
- Un biogramme relationnel (rencontres et ruptures).

Qualification de l'intervenante :

Judith DUMAS :

- Sophrologue Humaniste Expert®, Sophroanalyste, sophrothérapeute. Praticienne en 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 Le HARMATTAN.

Moyens pédagogiques et techniques :

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

Durée, effectifs et modalités :

- 7 heures, 1 jour consécutif ;
- 4 stagiaires minimum, 12 maximum ;
- En distanciel.

PROGRAMME

Introduction

Concepts du temps et dynamique de changement chez l'être humain : évoluer au fil de notre vie.

1) Le temps psychologique : un temps subjectif

- a) Les facteurs d'influence dans la perception du temps psychologique ;
- b) Mémoire et anticipation : quand le passé oblitère le futur ;
- c) La conscience du temps présent et la création d'un espace intérieur : puissance des outils de la sophrologie et impact sur la dynamique de l'être.

2) La dynamique de changement

- a) Comprendre l'influence des transitions de vie dans la dynamique de changement ;
- b) Les influences expérientielles, familiales, sociales et culturelles ;
- c) Activer la résilience : puissance des outils de la sophrologie dans les processus d'adaptation.

3) Le biogramme : un puissant outil d'autonomisation et d'empowerment

- a) Présentation et utilisation de l'outil : le biogramme chronologique ;
- b) Le biogramme thématique ;
- c) Le biogramme relationnel.

4) Le récit de vie : la construction d'une identité dans la narration

- a) Identifier émotions, croyances et valeurs dans le récit de vie ;
- b) Repérer les schémas répétitifs réactifs ;
- c) Relier ensemble les expériences de vie pour autoriser d'en modifier les représentations.

5) Se replacer dans le mouvement du temps pour s'ouvrir aux perspectives à venir

- a) Le temps ontologique de l'alliance : la posture du sophrologue dans le travail du récit de vie ;

- b) Le concept de tridimensionnalité : rappel théorique et pratique des protocoles adaptés ;
- c) Le schéma existentiel à vivre : se replacer dans le mouvement du temps.

6) Conclusion

Le temps psychologique, profondément subjectif, influence considérablement la dynamique de changement chez l'être humain.

La sophrologie, par l'exploration des dimensions passé, présent et futur, offre des outils et des perspectives pour nous percevoir autrement, évoluer au fil de notre vie et nous replacer dans le mouvement du temps.

7) Synthèse de la journée et recueil de satisfaction.

Modalités d'évaluation des acquis :

Travail de groupe, mises en situations.

Sanction visée :

Document délivré à la fin de la formation : une attestation de compétences dans l'utilisation du biogramme sous ses différentes formes et la conduite d'entretiens de récits de vie, 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.

Délai moyen pour accéder à la formation :

L'accès à la formation est possible jusqu'à 3 jours avant son démarrage, sous réserve des places disponibles. Si la session est complète ou les inscriptions closes, le candidat pourra intégrer la prochaine session, dont la date sera communiquée dès son ouverture.

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite :

Nous contacter pour définir les modalités.

Tarif :

- Autofinancé : 200€
- Pris en charge OPCO/employeur : 3000€ (nous contacter si vous avez besoin d'aide sur ce sujet.)

Prochaines dates :

19 septembre 2026