Programme de formation

Sophrologie & Addictions

360,00 € Net de taxe | 21 heures | En classes virtuelles | Certificat de fin de formation

Objectifs

Acquérir les connaissances et compétences nécessaires pour accompagner, en complémentarité avec les acteurs de santé, les personnes présentant un usage à risque, un mésusage, ou un comportement compulsif, en respectant les cadres éthiques, déontologiques et l'orientation vers les professionnels compétents lorsque cela est nécessaire.

Public concerné et prérequis
Connaissances de base sophrologique et accompagnement individuel

Moyens pédagogiques et matériels
Lectures de documents
Mises en situation et jeux de rôle
Études de cas
Réflexions de groupe
Support de cours électronique

Modalités d'évaluation des acquis
Questionnaire préalable à la formation afin d'évaluer les points forts et les besoins spécifiques des stagiaires ;
Suivi pédagogique / Auto-évaluation stagiaire
Exercices pratiques et mises en situation tout au long de la formation
QCM final permet d'évaluer les connaissances des participants
Evaluation de satisfaction de l'action de formation

Taux de satisfaction
Nouveauté 2026

Taux de réussite
Nouveauté 2026

Type d'Intervenant
Professionnel du secteur

Effectif maximal
12 stagiaires

Délais d'accès à la formation
1 session tous les 3-4 mois

Accessibilité personne en situation de handicap ou en cas de difficultés d'apprentissage
Possibilités d'adaptations de la formation pour les personnes en situation de handicap
Référente handicap : ROURE Elodie 04.76.22.80.43.

Matériel à prévoir
Bonne connexion internet
Caméra et microphone
Pièce au calme pour respecter la confidentialité

Afin de suivre la formation, merci de prévoir également le matériel suivant :
- ✓ Bloc-notes + stylo
- ✓ Bouteille d'eau marquée à votre nom
- ✓ 1 paquet de mouchoirs

Débouchés et + métier

Programme

COMPRENDRE LES PHENOMENES ADDICTIFS

Définitions et classifications :
- Addictions avec substances (alcool, tabac, cannabis, etc.) et addiction comportementale (jeu d'argent)
- Comportements compulsifs (jeux vidéo, achats, alimentation, sexualité, réseaux / écrans)

Mécanismes neuropsychologiques :
- Système de récompense, dopamine, craving, tolérance, sevrage, perte de contrôle.
- Repérage et limites d'intervention Signes d'alerte, rôle du sophrologue, situations nécessitant orientation (médecin, psychologue, CSAPA). • Mise en pratique Exercices d'ancrage, respiration régulatrice, retour au corps.

TECHNIQUES SOPHROLOGIQUES D'ACCOMPAGNEMENT

Protocoles ciblés :
- Gestion du craving, pause consciente avant passage à l'acte, déplacement attentionnel

Régulation émotionnelle :
- Accueil des émotions (honte, culpabilité, colère, frustration), apaisement progressif.

Soutien du sommeil et système nerveux :
- Rituel d'endormissement, respiration cohérente, relaxation guidée

Ateliers pratiques :
- Écriture et adaptation de scripts, mises en situation supervisées, retours et ajustements

CONSTRUIRE UN ACCOMPAGNEMENT ET PREVENIR LA RECHUTE

Conception d'un cycle d'accompagnement (6 à 10 séances) :
- Progressivité des objectifs, indicateurs d'évolution, ajustement au rythme de la personne.

Prévention de la rechute :
- Identification des déclencheurs, construction du plan d'appui personnel, rituels d'urgence et stratégies courtes.

Accompagnement en groupe :
-Mise en place d'un cadre sécurisant, gestion de l'expression émotionnelle, positionnement du praticien.

Supervision et synthèse :
- Observation, analyse, questions-réponses, remise des outils.

Protocoles types et séances types :
- Fourniture de séances guidées structurées et de protocoles d'application immédiate (gestion du craving, régulation émotionnelle, soutien du sommeil, plan anti-rechute) permettant au praticien d'intégrer rapidement ces outils dans sa pratique professionnelle.

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :
- Différencier les addictions avec substance et les comportements compulsifs.
- Repérer les signes d'usage problématique et identifier les situations nécessitant une orientation.
- Adapter un protocole sophrologique ciblé sur : la gestion du craving ; la régulation émotionnelle ; la prévention des rechutes
- Construire un accompagnement progressif, individuel.
- Travailler en articulation avec le réseau de santé et les structures spécialisées.