



Ecole de  
Sophrologie  
Caycédienne  
Annecy

**Formation continue**  
en  
**Sophrologie Caycédienne®**

**Approche de la douleur  
par  
la sophrologie**



# Fiche descriptive de la formation

## PRESENTATION

La douleur transforme profondément celui qui l'expérimente. Avoir mal longtemps, intensément, touche l'être dans son intégrité corporelle, psychique et spirituelle. Il s'agit toujours de l'expérience unique d'une personne porteuse d'une historicité, de valeurs, d'idées et de croyances, de motivations et d'expériences antérieures dans l'état physique et mental d'un moment : elle représente sa réponse élaborée pour cette situation.

La douleur impose une déstructuration de la personnalité suivie par un réaménagement vers un équilibre différent ; la douleur y impose son temps propre, son espace propre, dans un bouleversement des perceptions : la douleur devient rupture, énergie, force extérieure ou intérieure, elle est l'ennemie contre laquelle on se bat.

Vécue intimement, la douleur chronique est expérience difficile à partager, une rupture, un chaos, un fracas générant non-sens existentiel et profond sentiment d'indignité.

*« Ce ne sont pas les événements qui perturbent les hommes, mais la manière dont ils les vivent »* Epictète

En nous appuyant à la fois sur la structure et les fondamentaux de la Sophrologie caycédienne, nous développerons une compréhension et une posture spécifiques à l'accompagnement de personnes souffrant de douleurs chroniques.

Nous optimiserons notre posture existentielle, nous éloignant du seul symptôme douleur, tout en cherchant à le comprendre, permettant ainsi à l'être souffrant de développer des capacités existentielles afin de se remettre en mouvement vers son existence propre, voire d'apprendre à « vivre avec » une douleur invivable.

Pas à pas, il découvrira la capacité à ressentir de l'agréable et des sentiments positifs, retrouvera ses valeurs, sa vitalité et du sens à son existence. Pas à pas, l'Être accablé, abattu par sa douleur, se relèvera et existera dans la verticalité et la dignité retrouvées.

*« C'est l'âme qui doit être traitée en premier lieu pour que le corps s'en trouve soulagé »* Platon

La sophrologie caycédienne offre une opportunité pour que la force originelle de la vie revienne visiter l'homme au cœur même de ses blessures.

## PUBLIC

Sophrologues diplômés ou en cours de formation dans le champ médical, paramédical, social, éducatif, sportif et de la prévention

## OBJECTIF PRINCIPAL

Acquérir des compétences théoriques, méthodologiques et pratiques permettant d'accompagner par la Sophrologie Caycédienne des personnes sujette à des douleurs passagères ou chroniques.

## OBJECTIFS OPERATIONNELS

Les objectifs opérationnels sont organisés autour des 3 orientations suivantes :

### • Approche théorique :

Son but est de définir le champ conceptuel de la douleur, d'aborder ses différentes manifestations et

d'acquérir des connaissances au travers de différentes approches comme la neurologie, la psychologie, la philosophie, ... Ainsi des liens avec certains des fondamentaux de la Sophrologie Caycédienne pourront être établis et mettront en lumière comment la sophrologie peut être utilisée et adaptée pour vivre au mieux la douleur.

• **Apprentissage technique :**

La formation comportera certaines pratiques illustrant d'un point de vue vivantiel les apports théoriques et méthodologiques.

• **Adaptation professionnelle :**

La question fondamentale concernera toujours la façon d'utiliser et d'adapter les compétences acquises dans le cadre du champ d'application et des objectifs professionnels de chacun.

## GRANDS AXES DU PROGRAMME

- Comprendre la douleur dans ses dimensions sociologiques, philosophiques, anthropologiques et psychologiques
- La douleur à travers les âges
- Le corps et la douleur : compréhension anatomique, dimension psycho-somatique
- Douleur et/ou Souffrance ?
- Douleurs et Rites
- Le Neurone, le cerveau, le système neuro-végétatif
- Les voies de la douleur
- Les types de douleur
- Evaluation et traitement de la douleur
- Sophrologie Caycédienne et douleur : balises
  - Douleur étayante ? Résilience
  - Capacités existentielles
  - Historicité - tridimensionnalité
  - La répétition vivantielle – Corporalisation – Ecoute de soi, de son corps
  - Mise en mouvement de la corporalité, mise en mouvement vers la vie

## METHODES PEDAGOGIQUES

Alternance d'apports théoriques et de pratiques sophrologiques (RDC et techniques phroniques).

Mises en situations sur la base de vignettes cliniques (cas concrets de patients susceptibles d'être rencontrés dans la pratique professionnelle).

Echanges d'expériences et phénodescriptions

Des supports pédagogiques audio accompagnent chaque étape de l'apprentissage.

## MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Paper board – Diaporama - Enregistrements audio de pratiques (se munir d'une clé USB)

Un support écrit sera envoyé aux participants avant la formation

## SANCTION DE LA FORMATION

Attestation de formation.

## EFFECTIFS

20 personnes maximum.

## DUREE DE LA FORMATION

2 jours - 14 h de formation (7h/jour).

## DATES DE LA FORMATION

08 et 09 Février 2019

## COUT DE LA FORMATION

Personnes se finançant la formation : **230 €** (115 €/jour).

Personnes prises en charge dans le cadre de la formation continue **320 €** (160 €/jour).

Stagiaires de l'ESCA en cours de formation et en autofinancement : tarif préférentiel de **190€** (95€ / jour).

## LIEU DE LA FORMATION

Ecole de Sophrologie Caycédienne d'Annecy – 5 Ter Avenue des Trois Fontaines, 74600 SEYNOD

## FORMATEUR



**Dominique Raetz-Fournier** est infirmière diplômée d'état, spécialisée en Anesthésie-réanimation, soins à domiciles et sophrologue clinicienne libérale.

Elle exerce comme sophrologue clinicienne de la Consultation Douleurs Chroniques au Centre Hospitalier de Bourg en Bresse.

Dominique est Membre du Comité de Lutte contre la Douleur du CHBB- CLUD et formatrice intra-hospitalière « Sophrologie en pratique clinique : bénéfice pour le personnel soignant ». Elle intervient aussi dans les Instituts de Formation en Soins Infirmiers de Bourg en Bresse (Gestion du Stress et des émotions).

Formée en sophrologie ludique, sophrologie trans-générationnelle, gestion des troubles du sommeil, sophrologie et training-santé, risques psycho-sociaux du stress, hypnose clinique, la rigueur et l'humour forment la base de sa pédagogie. Auteure de deux mémoires : Sophrologie, Douleur et Anesthésie et l'énergie du Son (et du Silence).



## Bulletin d'inscription

Formation continue : « Approche de la douleur par la sophrologie »

Civilité :  Madame  Monsieur

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Profession : \_\_\_\_\_

Formation en sophrologie  
(date, école, niveau) : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

Pays : \_\_\_\_\_

Adresse mail : \_\_\_\_\_

Téléphone fixe : \_\_\_\_\_

Téléphone mobile : \_\_\_\_\_

Je souhaite m'inscrire à la formation « **Approche de la douleur par la sophrologie** »

- Date : 08 et 09 Février 2019
- Lieu : Ecole de Sophrologie Caycédienne d'Annecy - 5 Ter Avenue des Trois Fontaines, 74600 SEYNOD

Je joins :

- le présent bulletin daté et signé
- pour les personnes se finançant la formation, un chèque d'arrhes de 50 € valant réservation, adressé à l'ordre de : ESCA

A renvoyer par courrier à l'adresse ci-dessous :

Ecole de Sophrologie Caycédienne d'Annecy - ESCA  
Christelle DELARUE  
5 Ter Avenue des Trois Fontaines  
74600 Seynod

Date : \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_

### Conditions générales d'inscription :

Si le nombre de participants à la formation est jugé insuffisant, l'ESCA se réserve le droit d'annuler la formation, le chèque d'arrhes valant réservation sera alors au choix restitué ou reporté sur l'inscription à une autre formation à venir. En cas d'annulation de notre part, aucun remboursement de frais de transport ou autres, hormis le chèque de réservation, ne sera effectué.

Le nombre de participants par stage de formation est limité, les réservations sont faites par ordre d'arrivée des inscriptions.

A la suite de votre inscription, vous recevrez une confirmation d'inscription.

En cas de désistement du stagiaire annoncé moins de 10 jours avant le début de la formation, le montant de la réservation reste acquis à l'ESCA au titre de frais de dossier. Celui-ci pourra être reporté sur l'inscription à une autre formation au cours de l'année à venir.

