**Information sur le Cours d’Harmonie Vitale par la Sophrologie**

Le cours d’Harmonie Vitale est un cours de prévention en matière de santé. L’Organisation Mondiale de la Santé définit ainsi la santé : « Pleine jouissance du bien-être social, mental et physique. » Le cours est donc centré sur ce bien-être. La Sophrologie est la science de la conscience et des valeurs de l’existence. Sa pratique se base sur des techniques de relaxation physique et mentale. La personne reste toujours consciente et responsable d’elle-même.

A quoi sert la sophrologie ?

1. Elle permet de gérer les situations de la vie quotidienne (stress, hygiène et alimentation adéquates, pensée positive, confiance en soi, attitude juste face aux situations, aux émotions…). Elle peut être partagée avec ses proches (famille, amis, …) C’est la *sophroprophylaxie* (prévention en matière de santé). Elle est**à la portée de tous**.
2. Elle permet d’acquérir de nouvelles capacités ou d’améliorer ses performances (physiques, sportives, scolaires …). C’est la *sophropédagogie.*Elle peut être utilisée comme outil professionnel par les enseignants, éducateurs, animateurs, …
3. Elle permet de résoudre des problèmes de santé dans un cadre thérapeutique. C’est la*sophrologie clinique* réservée aux professionnels de la santé (médecins, kinésithérapeutes, psychologues…)

Le cours d’Harmonie Vitale par la Sophrologie est un cours de promotion sociale donné en 3 ans. A la fin de chaque année réussie, l’étudiant obtient une attestation de la Communauté Française.

Le cours d’Harmonie Vitale par la Sophrologie est un cours de promotion sociale de la Communauté Française. Ses finalités sont l’épanouissement individuel pour une meilleure insertion professionnelle, sociale, culturelle ou scolaire et la prévention en matière de santé.

L’Organisation Mondiale de la Santé définit ainsi la santé : « Pleine jouissance du bien-être social, mental et physique. » Le cours est donc centré sur ce bien-être.

La sophrologie est la science de la conscience et des valeurs de l’existence.
Les racines grecques du mot Sophrologie sont :
- *sos* paix, harmonie, sérénité
- *phren* esprit, conscience, cerveau
- *sophron* sage
- *logos*discours, science, étude
En résumé, la sophrologie est donc la science de l’harmonie de la conscience.

Sa pratique se base sur des techniques de relaxation physique et mentale.
La personne reste toujours consciente et responsable d’elle-même.
Le Larousse définit la sophrologie comme une méthode visant à dominer les sensations douloureuses et de malaise psychique par des techniques de relaxation proches de l’hypnose. En effet, son fondateur, le neuropsychiatre Alfonso Caycedo a étudié les modifications des états de conscience ainsi que les niveaux de vigilance et les moyens de produire ces différents états.

Alfonso Caycedo s’est inspiré de différentes sources :

* de l’hypnose,
* de la philosophie grecque classique et de la phénoménologie,
* de la psychologie,
* de la psychiatrie phénoménologique existentielle,
* de la relaxation,
* de l’Orient avec le yoga, le bouddhisme et le zen

pour créer des techniques originales, dont la Relaxation Dynamique.

Le but de la sophrologie est d’étudier et de développer la **conscience** par une méthode scientifique pour maîtriser l’équilibre corps-esprit et conquérir les **valeurs**de l’homme par des procédés **vivantiels**qui lui sont propres. Les expériences vécues en pleine conscience sont accueillies comme des phénomènes, c'est-à-dire sans a priori. Elles sont la base de ces procédés vivantiels.

L’Harmonie Vitale par la Sophrologie veille à l’équilibre de l’homme dans les domaines physique (matériel), psychique (émotionnel) et mental (spirituel)
(représentation de l’homme debout, vivant, lien entre terre et ciel, dans la tradition chinoise).

Les techniques utilisées favorisent l’ouverture de tous les sens et la connaissance approfondie de son schéma corporel pour construire une image de son corps précise. Cela permet un ancrage stable dans la réalité.

Elle développe un savoir-être, un savoir et un savoir-faire qui se renforcent mutuellement.

La sophrologie considère l’homme comme entièrement responsable de lui-même. Elle se refuse donc tout endoctrinement, quel qu’il soit. Elle respecte fondamentalement les croyances et les valeurs de chacun. Elle développe la prise de conscience de soi, de son individualité, de ses rapports avec les autres et son environnement. Le Sophro-conseiller ne détient pas la vérité, et ne possède aucun pouvoir. Il est là pour accompagner, non pour faire le travail à la place de celui qui le consulte.

**En résumé, l’Harmonie Vitale par la Sophrologie est :**

* une philosophie de vie : vivre la vie positivement et de façon réaliste
* une recherche d’équilibre et d’harmonie
* une meilleure connaissance de soi, favorisant une meilleure connaissance d’autrui
* un art qui utilise certaines techniques permettant la création ainsi que la concrétisation d’images mentales et d’actions positives. L’individu devient plus responsable de sa façon de vivre. Il améliore sa maîtrise sur le corps et sur l’esprit.

**Programme**

PROGRAMME du Module 1

|  |
| --- |
| *HARMONIE VITALE PAR LA SOPHROLOGIE : HARMONIE AVEC SOI-MEME – PHASE DE PRESENTATION* |

L’étudiant sera capable :

**En approche théorique**

Harmonie vitale par la sophrologie

* de définir les notions d’harmonie vitale et de santé ;
* de définir la sophrologie en tant que discipline phénoménologique et existentielle, ses origines, ses principes fondamentaux ;
* de définir la conscience, ses états, ses niveaux (1ère théorie de Caycedo);
* de décrire la théorie des « cinq systèmes » et de citer les objectifs de cette démarche ;
* de décrire les trois niveaux de l’être humain ;
* de décrire les différentes étapes du cycle de la vie, de la conception à la mort ;

La corporalité

* de définir la notion de schéma corporel comme réalité vécue, évolutive ;
* de décrire la position orthostatique debout (« enracinement »), et les autres positions utilisées dans le premier degré des techniques sophrologiques dynamiques et de présentation ;

La respiration

* de décrire les organes de la respiration ;
* d’expliquer le fonctionnement de l’appareil respiratoire ;
* de définir « respiration abdominale », « respiration totale », « sophro-respiration synchronique » ;

Anatomie

* de localiser, de décrire succinctement :
* le système locomoteur ;
* la peau et les épithéliums ;
* les systèmes circulatoires sanguin et lymphatique ;
* le système digestif ;
* les systèmes nerveux ;
* de décrire de façon élémentaire la cellule et ses composants ;

Éléments de psychologie générale

* de définir les notions d’image, d’image mentale et de visualisation ;
* de décrire le fonctionnement du rythme veille/sommeil et le rôle du rêve ;
* de définir les notions de besoins, motivations, frustration ;
* de décrire le fonctionnement du conditionnement réflexe et du conditionnement opérant ;
* de définir la notion de couleur et de décrire son influence sur la vie psychique et physiologique de l’être humain ;

Éléments de psychologie dynamique

* de se positionner par rapport à son évolution personnelle ;
* d’énumérer les conditions de réalisation d’un objectif;
* d’expliquer l’impact des images mentales ;
* d’utiliser les ressources intérieures, l’affirmation et la pensée du possible positif comme bases des techniques sophrologiques en vue d’atteindre l’harmonie et le bien-être individuel et social ;

Méthodes sophrologiques et autres méthodes de relaxation

* de décrire le 1er degré de la technique sophrologique dynamique ; (concentrative et méditative) basée sur la vivance (vécu en pleine conscience) du corps;
* de décrire les techniques de présentation en relation avec le 1er degré de la technique sophrologique dynamique ; (par exemple : la sophronisation, l’activation intrasophronique, la désophronisation, la respiration synchronique (I.R.T.E.R.)[1](http://www.thuin.com/har_vit.php%22%20%5Cl%20%22sdfootnote1sym), les techniques clés, la phéno-description, la sophro-substitution sensorielle, la protection sophro-liminale du sommeil, la sophro-présence immédiate,…) ;
* de décrire :
* des techniques respiratoires utilisées en sophrologie,
* les techniques du training autogène de Schultz,
* les techniques du training autogène modifié,
* la technique conditionnée du geste signal,
* les exercices d’enracinement,
* la relaxation progressive de Jacobson ;

**En approche pratique**

* d’appliquer et/ou d’intégrer les différentes notions théoriques étudiées ;
* de pratiquer sur soi les méthodes sophrologiques étudiées.

Pour atteindre le seuil de réussite, l’étudiant sera capable :

* de définir et d’expliquer l’harmonie vitale et la sophrologie, d’en énoncer les théories de base et les principes fondamentaux ;
* de décrire la notion de corporalité ;
* d’exprimer ses sensations et ses perceptions, à travers l’application
des techniques sophrologiques dynamiques du 1erdegré, des techniques sophrologiques de présentation, des différentes méthodes de relaxation et techniques respiratoires, en faisant appel aux notions essentielles notamment de psychologie générale, psychologie dynamique et d’anatomie.

 PROGRAMME du Module 2

|  |
| --- |
| *HARMONIE VITALE PAR LA SOPHROLOGIE : HARMONIE AVEC LES AUTRES – PHASES DE FUTURISATION-PRETERISATION* |

L’étudiant sera capable :

**Approche théorique**

Physiologie générale

* de décrire succinctement le fonctionnement

du système nerveux, notamment :

* l’extéroception (5 sens),
* l’intéroception (proprioception, viscéroception) ;
* du système digestif ;
* des systèmes circulatoires sanguin et lymphatique ;
* du système endocrinien ;
* de décrire l’action de la sophrologie sur ces systèmes ;

Notions d’ontologie

* de décrire brièvement la genèse de l’univers et de l’être vivant ;

Éléments de psychologie générale

* de définir la visualisation ;
* d’expliquer brièvement le fonctionnement de l’inconscient et son langage à travers le dessin et le conte ;

Sources orientales de la sophrologie

* d’expliquer succinctement les théories orientales sous-tendant la sophrologie (yoga, bouddhisme, zen, ayurveda) ;

Communication efficace notamment selon l’approche GORDON

* de citer les conditions favorables à la communication ;
* de différencier les comportements acceptables et inacceptables pour soi-même et de définir les comportements à encourager ;
* d’analyser les niveaux de la communication et les types de transactions ;
* d’énumérer les obstacles à la communication ;
* de formuler les différents « messages-je » d’affirmation, d’appréciation, de prévention et de confrontation ;
* de distinguer les procédés d’écoute passive et active ;
* de définir et d’identifier les besoins ;
* de différencier la gestion d’un conflit de besoins de la gestion d’une collision de valeurs ;

Méthodes : de décrire les techniques sophrologiques du deuxième degré (contemplative) et du troisième degré (réflexive), ainsi que les techniques sophrologiques de futurisation et de prétérisation, et les techniques non-sophrologiques telles que les visualisations, les voyages dans l’imaginaire,… ;

**En approche pratique**

* d’appliquer et/ou d’intégrer les différentes notions théoriques étudiées ;
* de mettre en œuvre la technique sophrologique dynamique du deuxième degré (contemplative) et l’activation des cinq sens ;
* de mettre en œuvre la technique sophrologique dynamique de du troisième degré (réflexive) ;
* de rédiger et de présenter un conte à portée prophylactique ou pédagogique et/ou de dire un terpnos logos à l’ensemble de la classe.

Pour atteindre le seuil de réussite, l’étudiant sera capable :

* de décrire succinctement les origines orientales de la sophrologie ;
* d’expliquer les principaux éléments de la physiologie des systèmes vitaux ;
* de décrire brièvement les notions d’ontologie ;
* d’exprimer ses sensations, ses perceptions, ses sentiments et ses réflexions à travers l’application des techniques sophrologiques dynamiques des 2ème et 3ème degrés, des techniques sophrologiques de futurisation et de prétérisation, des techniques de relaxation et respiratoires, en faisant appel aux notions de psychologie générale et à diverses autres techniques liées à l’harmonie vitale ;
* d’expliquer et de mettre en œuvre les techniques de communication efficace selon l’approche Gordon ; d’amener les autres étudiants au niveau sophro-liminal par le terpnos logos

|  |
| --- |
| PROGRAMME Module 3*HARMONIE VITALE PAR LA SOPHROLOGIE :HARMONIE AVEC L’ENVIRONNEMENT –* *PHASE DE TOTALISATION* |

L’étudiant sera capable :

**En approche théorique**

Fondements de la sophrologie

* de donner les différentes définitions de la sophrologie et de son vocabulaire propre : alliance sophronique, terpnos logos,…
* de décrire chacun des quatre principes fondamentaux :
* schéma corporel comme réalité vécue ;
* action positive ;
* réalité objective ;
* adaptabilité;
* de décrire différentes théories de Caycedo :
* la vivance phronique et ses lois ;
* l'intégration dynamique de l'être ;
* les structures phroniques ;
* le moi phronique réductif ;
* la région phronique ;
* l’axiologie (valeurs de la conscience sophronique);
* les caractéristiques des groupes d’entraînement sophrologique ;
* la conscience tissulaire ;
* Précurseurs occidentaux de la sophrologie
* d’expliquer quelques théories occidentales sous-tendant la sophrologie
(l’antiquité grecque, l’hypnose classique et moderne, la phénoménologie…) ;
* Psychologie
* D’expliquer l’influence des émotions et des sentiments sur la santé de la personne et en quoi la sophrologie propose des pistes pour leur gestion ;

Applications de la sophrologie

* de définir les champs d'application de la sophrologie
* d'expliquer les modalités d'action de la sophrologie dans le cadre de :
* la gestion du poids ;
* la gestion du stress;
* la gestion du temps;
* la gestion du sommeil ;
* la gestion de la douleur ;
* la préparation des sportifs ;
* la préparation à la maternité et à la paternité ;
* l’école;
* l'entreprise ;
* Éthique et déontologie
* de préciser les limites de la sophrologie ;
* de définir les notions d'éthique, de déontologie, de développement personnel et de relation d'aide ;
* d'expliquer les champs d'application de la déontologie afin de prévenir les étudiants des possibles dérives ;

Méthodes sophrologigues et techniques parallèles

* de décrire la technique sophronique dynamique du quatrième degré (basée sur les valeurs de l'existence) ainsi que les techniques de totalisation qui y sont associées
* de décrire quelques autres techniques et méthodes : entraînement bilatéral du cerveau, sophro-hilarothéraple, eutonie...

**En approche pratique**

* d'appliquer ou d'intégrer les différentes notions théoriques étudiées ;
* de mettre en œuvre les méthodes sophrologiques étudiées;
* de rédiger et de dire un terpnos logos ;
* de rédiger un rapport circonstancié sur une dizaine de séances d’exercices pratiques.

Pour atteindre le seuil de réussite, l'étudiant sera capable :

* de décrire les origines occidentales de la sophrologie ;
* d'expliquer les différentes théories et principes fondamentaux de la sophrologie ;
* d'expliquer les principes éthiques et déontologiques propres au travail en sophrologie ;
* de décrire les champs d'application de la sophrologie et de mettre en œuvre les techniques appropriées ;
* d'exprimer les sensations, les perceptions, les sentiments et les valeurs, à travers l'application des différentes méthodes et techniques sophroniques du 4ème degré, en faisant appel aux notions de psychologie générale et à diverses autres techniques liées à l'harmonie vitale.

[1](http://www.thuin.com/har_vit.php%22%20%5Cl%20%22sdfootnote1anc) I.R.T.E.R. : Inspirer, retenir, tendre, expirer, relâcher.