

# INITIATION À LA SOPHROLOGIE DANS LES SOINS

## Pré requis

Aucun

## Public

Tout professionnel soignant

## Objectifs

- Définir la sophrologie
- Comprendre les enjeux de la pratique de la sophrologie dans les soins
- Expérimenter et s'approprier les techniques de sophrologie basées sur le corps, la respiration, la concentration, l'autonomie
- Définir les notions d'attitude et de postures en sophrologie
- Vivre des séances pratiques et s'entraîner aux situations rencontrées dans les soins lors desquelles la sophrologie est utile (douleur, anxiété, nausées/vomissement, inconfort, soins invasif, troubles du sommeil etc.)



## Durée / Dates

- 2 jours
- 8 et 9 juin 2026



## Tarif

- 500,00 €



## Modalités

Bulletin d'inscription  
Centre de Formation  
CHU de Nantes  
Immeuble Deurbro  
5 allée de l'Île Glor  
44093 Nantes Ced  
bp-cfp@chu-nante

# Méthodes pédagogiques

- Apport théoriques
- Mises en pratiques
- Remise de fiches pratiques

## Modalité d'évaluation

- Questionnaires pré et post formation

## Modalités et délais d'accès

Le délai d'accès est fonction du nombre de places disponibles et ouverture sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits.

L'accès à la formation peut être initié par l'employeur ou à l'initiative du salarié.

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Porteur d'un handicap ou de difficultés d'apprentissage ? Contactez-nous, en toute confidentialité, nous nous ferons un plaisir de vous accompagner pour trouver ensemble une solution.

[Bp-cfp@chu-nantes.fr](mailto:Bp-cfp@chu-nantes.fr)

Formation à la demande en intra.

## Avis des participants



“ formation très enrichissante, avec une envie d'aller encore plus loin dans la formation sur la sophrologie ”

“ Très bonne approche, contenu très adapté et adaptable ”

# Contenu

- La sophrologie : définition et historique
- La respiration
- Les différents niveaux de conscience
- Les relaxations dynamiques
- Champs d'application de la sophrologie dans les soins
- Techniques clefs de sophrologie
- Adaptation des méthodes de sophrologie aux contextes d'exercice des professionnels et au public visé (enfant, adulte, personne âgée)
- Exercices pratiques
- Entraînement à l'animation de séances adaptées au contexte de soin

Un dispositif innovant de simulation en santé\* adapté au contexte d'exercice des professionnels, ainsi que des temps d'analyse de pratique seront mis en œuvre lors de la formation

Pour chacun des thèmes abordés, des références théoriques avec bibliographie sont transmises aux participants. Elles sont enrichies de temps de pratiques. Des situations pratiques peuvent être à l'inverse étayées de références théoriques

Nous nous attacherons à alterner les temps pratiques et théoriques afin de rythmer la formation, afin de favoriser les apprentissages, et leur transférabilité en situation de travail

\*Dispositif initié au CHU de Nantes, labellisé par l'ARS PDL

# Intervenant(s)

- Armelle SIMON, Ingénieure conseil formation, IDE sophrologue, praticienne en relation d'aide par le toucher, praticienne massage bien-être, praticienne en massage assis, certifiée en formation par la simulation en santé

Vidéo : [Rencontrez votre formatrice](#)