

HARMONIE VITALE PAR LA SOPHROLOGIE : HARMONIE AVEC L'ENVIRONNEMENT – PHASE DE TOTALISATION

1. FINALITES DE L'UNITE DE FORMATION

1.1. Finalités générales

Conformément à l'article 7 du décret de la Communauté française du 16 avril 1991, cette unité de formation doit :

- concourir à l'épanouissement individuel en promouvant une meilleure insertion professionnelle, sociale, culturelle et scolaire ;
- répondre aux besoins et demandes en formation émanant des entreprises, des administrations, de l'enseignement et d'une manière générale des milieux socio-économiques et culturels.

1.2. Finalités particulières

L'unité de formation doit permettre à l'étudiant :

- d'enrichir ses bases théoriques et pratiques en sophrologie ;
- d'affiner la perception et l'expression des phénomènes (dans le sens phénoménologique husserlien et existentiel du terme) ;
- de s'initier à l'application de bases théoriques et pratiques de la sophrologie, dans la limite de ses compétences, dans les domaines socio-pédagogique et prophylactique.

En aucun cas, cette unité de formation ne permettra l'obtention partielle ou totale d'un titre, quel qu'il soit, via une école privée ou une association professionnelle.

Seule une attestation de réussite peut être délivrée à l'étudiant réussissant toutes les capacités terminales de l'UF.

HARMONIE VITALE PAR LA SOPHROLOGIE : HARMONIE AVEC L'ENVIRONNEMENT – PHASE DE TOTALISATION

2. CAPACITES PREALABLES REQUISES

2.1. Capacités

- décrire succinctement les origines orientales de la sophrologie ;
- expliquer les principaux éléments de la physiologie des systèmes vitaux ;
- décrire brièvement les notions d'ontologie ;
- exprimer ses sensations, ses perceptions, ses sentiments, ses pensées et ses réflexions à travers l'application des techniques sophrologiques dynamiques des 2e et 3e degrés, des techniques sophrologiques de futurisation et de prétérisation et d'autres techniques ;
- expliquer et mettre en œuvre les techniques de communication efficace selon l'approche Gordon ;
- amener les autres étudiants au niveau sophro-liminal par le terpnos logos.

2.2. Titre pouvant en tenir lieu

Attestation de réussite de l'unité de formation «Harmonie Vitale par la Sophrologie : Harmonie avec les autres – Phases de futurisation - prétérisation» CODE N° 956322U21C2.

HARMONIE VITALE PAR LA SOPHROLOGIE : HARMONIE AVEC L'ENVIRONNEMENT – PHASE DE TOTALISATION

4. PROGRAMME

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 :
 - a) schéma corporel comme réalité vécue ;
 - b) action positive ;
 - c) réalité objective ;
 - d) adaptabilité ;
 - de décrire différentes théories de Caycedo :
 - a) la vivance phronique et ses lois ;
 - b) l'intégration dynamique de l'être ;
 - c) les structures phroniques ;
 - d) le moi phronique réductif ;
 - e) la région phronique ;
 - f) l'axiologie (valeurs de la conscience sophronique) ;
 - g) les caractéristiques des groupes d'entraînement sophrologique ;
 - h) 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 en quoi la sophrologie peut aider dans le cadre de :
 - a) la gestion du poids, du stress, du temps, du sommeil, de la douleur, du deuil ;
 - b) la préparation des sportifs ;
 - c) la préparation à la maternité et à la paternité ;
 - d) l'école ;
 - e) 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 de possibles dérives.

- **Méthodes**

- de décrire les techniques sophrologiques dynamiques du quatrième degré (basée sur les valeurs de l'existence) et de totalisation ;
- de décrire quelques autres techniques et méthodes : entraînement bilatéral du cerveau, sophro-hilarothérapie, eutonnie, ...

En approche pratique

L'étudiant sera capable

- d'intégrer et d'appliquer les différentes notions théoriques étudiées ;
- de mettre en œuvre les techniques sophrologiques étudiées et de justifier leur application ;
- de rédiger et de dire un terpnos logos ;
- de rédiger un rapport circonstancié sur une dizaine de séances d'exercices pratiques.

**HARMONIE VITALE PAR LA SOPHROLOGIE : HARMONIE AVEC
L'ENVIRONNEMENT – PHASE DE TOTALISATION**

5. CAPACITES TERMINALES

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

- de décrire les origines occidentales de la sophrologie ;
- de décrire les champs d'application de la sophrologie ;
- d'exprimer les sensations, les perceptions, les sentiments, les pensées, les réflexions et les valeurs, à travers l'application des différentes techniques sophrologiques du 4^e degré et les techniques de totalisation ;

à partir de mises en situation proposées par le chargé de cours et/ou l'étudiant,

- d'expliquer les différentes théories et principes fondamentaux de la sophrologie mis en œuvre ;
- de relever les principes éthiques et déontologiques relatifs à la situation ;
- de justifier les techniques appropriées.

Pour la détermination du degré de maîtrise, il sera tenu compte des critères suivants :

- la précision du vocabulaire,
- la finesse de la description des sensations, des perceptions, des sentiments et des valeurs,
- la clarté et la précision des réponses.

**HARMONIE VITALE PAR LA SOPHROLOGIE : HARMONIE AVEC
L'ENVIRONNEMENT – PHASE DE TOTALISATION**

6. CHARGE(S) DE COURS

Un enseignant ou un expert.

L'expert devra justifier de compétences particulières issues d'une expérience professionnelle actualisée en relation avec le programme du présent dossier pédagogique.