

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

## **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'acquérir les bases théoriques et pratiques de la sophrologie ;
- dans une approche personnelle, de percevoir ses phénomènes (dans le sens phénoménologique husserlien et existentiel du terme) et de les nommer ;
- d'acquérir des bases théoriques et pratiques de la prévention en matière de santé telle que l'Organisation Mondiale de la Santé la définit : « état de complet bien-être physique, mental et social ».

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 SOI-MEME – PHASE DE PRESENTATION**

## **2. CAPACITES PREALABLES REQUISES**

### **2.1. Capacités**

*en français,*

- ◆ construire des réponses à des questions globales sur le contenu de messages, de types variés, d'un niveau de langue courante;
- ◆ utiliser, à l'oral, un niveau de langue approprié à la situation de communication;
- ◆ écrire, en démontrant une connaissance suffisante de la langue, un message d'un niveau de langue courante, de type varié (informatif, narratif ou expressif), de plus de vingt lignes, de production personnelle.

### **2.2. Titre pouvant en tenir lieu**

C.2.D. (ou C.E.S.I.).

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

**3. CONSTITUTION DES GROUPES OU REGROUPEMENT**

Il est conseillé de ne pas organiser de groupes comportant plus de vingt étudiants pour la partie pratique.

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

#### **4. PROGRAMME**

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 (1<sup>re</sup> 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 1<sup>er</sup> 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 1<sup>er</sup> degré de la technique sophrologique dynamique ; (par exemple : la sophronisation, l'activation intrasophronique, la désophronisation, la respiration synchronique (I.R.T.E.R.)<sup>1</sup>, 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.

---

<sup>1</sup> I.R.T.E.R. : Inspirer, retenir, tendre, expirer, relâcher.

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

**5. CAPACITES TERMINALES**

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 1<sup>er</sup> degré, des techniques sophrologiques de présentation, des différentes méthodes de relaxation et techniques respiratoires , en faisant appel aux notions essentielles notamment de psychologie générale, de psychologie dynamique et d'anatomie.

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 et des perceptions,
- la clarté et la précision des réponses.

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

**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.