



Académie de Sophrologie  
Caycédienne  

---

PARIS

## Perfectionnement en Sophrologie Caycédienne®

### PROGRAMME

**Se former aux fondamentaux de la Relation d'Aide pour accompagner autrement**

*Professionnels du soin, du social, de l'éducation, du bien-être et de la prévention.*



140 bis rue de Rennes 75006 Paris  
Adresse mail : [sophrocaycedienneparis@gmail.com](mailto:sophrocaycedienneparis@gmail.com)  
[www.academie-sophrologie.com](http://www.academie-sophrologie.com)  
Tel. 01 70 38 25 07 - 06 03 73 10 58

*Se former en relation d'aide c'est conquérir la posture fondamentale qui sous-tend toute stratégie d'accompagnement d'une personne, dans laquelle l'implication relationnelle est nécessaire.*

**Dans cette formation, vous apprendrez à :**

- Guider un entretien. Que dire et ne pas dire.
- Développer des capacités d'écoute active pour vos séances de sophrologie et au-delà.
- Devenir compétent dans l'aide, autrement.
- Saisir comment se construit la souffrance.
- Comprendre ce qu'est un mécanisme de défense et le respecter.
- Accepter l'idée que nous avons tous des limites.
- À accepter que notre impuissance est certainement une de nos plus grandes victoires.

Cette formation est spécialement conçue pour les professionnels du soin, du social, de l'éducation, du bien-être et de la prévention.

Elle leur permettra de découvrir, de mieux comprendre et de se familiariser avec la Relation d'Aide et ses enjeux, d'un point de vue théorique et pratique et ainsi de l'intégrer dans leur pratique professionnelle. Elle les accompagnera dans la découverte des différents champs de la relation d'aide ainsi que de ses limites.

Dans les divers contextes cités plus haut, le professionnel est amené **à gérer quatre paramètres qu'il doit contrôler** :

#### **1. Le langage**

Par la clarification du contenu de ce que lui dit son client, le professionnel va vers la compréhension de la problématique de celui-ci ainsi que des moyens à mettre en place pour l'aider.

#### **2. Le rapport**

A tout moment, c'est la qualité de celui-ci qui déterminera l'atteinte ou non des objectifs.

#### **3. Le contexte**

La compréhension de la problématique du client et les démarches d'accompagnement au changement n'ont de sens que dans la mesure où le professionnel considère à la fois les conditions personnelles et psychologiques de celui-ci ainsi que celles inhérentes au contexte.

#### **4. Le référentiel théorique et éthique**

Ce paradigme, qui sous-tend toute intervention professionnelle, est un ensemble de règles déterminant le sens, les formes et les limites de l'action.

*La relation d'aide est l'art de la gestion de ces quatre paramètres. Se former en relation d'aide c'est donc apprendre à coordonner ces quatre axes qui structurent l'accompagnement.*

Cette formation se déroule en trois étapes :

- 1 - Le processus de la Relation d'Aide**
- 2 - La technique de l'entretien dans la relation d'aide**
- 3 - La pratique, son champ théorique, ses limites**

## Stage 1 - Le processus de la Relation d'Aide

### Objectifs

L'orientation première de notre travail concernera le choix que nous faisons de nous inscrire dans la relation d'aide, son réalisme et son implication dans notre propre histoire. Quelle est la nature de notre engagement, notre motivation, quel est son sens, que vient-il nourrir chez nous ?

Tout ce travail de recherche sera expérimenté à travers la découverte de l'attitude fondamentale de la relation d'aide ; il conduit de façon concrète à l'acquisition d'un réel savoir-faire dans le métier de la relation d'aide.

Nous nous attacherons à définir ce qu'est la relation d'aide, son sens, ses champs d'application et son cadre professionnel.

### Contenu

- Identifier les raisons qui nous incitent à aider une personne.
- Pourquoi aider, comment aider ?
- L'écoute.
- Aller vers l'autre en restant présent à soi.
- Comprendre les subtilités de la relation d'aide et ce qui la rend opérante.
- Comment prendre soin de soi dans la relation à la souffrance de l'autre.
- La relation d'aide, un savoir-faire et un savoir être.
- Les champs d'application de la relation d'aide.

## Stage 2 - La technique de l'entretien dans la relation d'aide

### Objectifs

Cette étape nous accompagnera entre rigueur et souplesse dans la découverte de la technique de l'entretien. Nous nous intéresserons aux divers niveaux de l'écoute ; ainsi nous serons attentifs au langage verbal et non verbal, au contenu explicite du discours ainsi qu'au sens implicite qui l'accompagne.

Nous apprendrons à repérer ce qui est de l'ordre de la plainte ou de la demande, à trouver la juste distance, à aider la personne à la clarification installant ainsi de façon technique une relation aidante.

### Contenu

- Savoir conduire un entretien et en repérer les diverses phases.
- Techniques de l'écoute et de l'accompagnement.
- Les diverses attitudes de l'aidant.
- Différencier processus, structure et contenu.
- Communication verbale et non verbale.
- Formes et structures du langage.
- Message explicite et implicite. - De la plainte à la demande.
- Les enjeux de la relation. Comment contrôler manipulation et jeux de pouvoir ?

### Stage 3 - La pratique, son champ théorique et ses limites

#### Objectifs

Cette étape consiste à situer la relation d'aide dans un environnement professionnel et surtout à mettre à jour les limites que l'aidant peut rencontrer. À la rencontre d'un début de pratique déjà mis en place et l'aspect théorique concernant la structure de la personnalité, elle renforce la dimension réaliste et éthique de la pratique. Elle souligne le lien incontournable entre savoir, savoir-faire et savoir-être.

#### Contenu

- Introduction au développement psychologique et à la psychopathologie.
- Approches structurelles et fonctionnelles de la personnalité.
- Les émotions dans les étapes du processus de la relation d'aide.
- Le transfert et le contre transfert.
- Mises en situation concernant les limites.
- Repérer les structures de soutien de la personne (qualités personnelles, environnement proche, structure médico-sociale...)
- Apprendre à repérer les états extrêmes, état suicidaire, état agité, agressif, dépressif, délirant et connaître les attitudes à adopter.
- Apprendre à prendre soin de soi. Prendre conscience de ses compétences et de ses limites.

#### FORMATEUR

**Bernard BAREL**, psychologue clinicien, DESS de Psychopathologie et clinique du quotidien, psychothérapeute. Sophrologue Caycédien.