



Académie de Sophrologie  
Caycédiennne  

---

PARIS

## Perfectionnement en Sophrologie Caycédiennne®

**Risques psychosociaux et stress**  
*Gestion et 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

### Un constat

“Stress”, “Risques psycho-sociaux”, sont des mots qui intègrent aujourd’hui le langage commun. Ils s’imposent dans le monde du travail tant par leurs conséquences au niveau humain (mal être, absentéisme, violence, maladie, suicide...) que par leurs répercussions économiques, directes et indirectes : ainsi, selon le BIT, le coût annuel du stress professionnel, en France, se situerait aux environs de 51 milliards d’euros.

Ils sont, par ailleurs, reconnus par le législateur : voir le rapport du Centre d’analyse stratégique remis à Nathalie Kosciusko-Morizet en novembre 2009 : « *La santé mentale, l’affaire de tous. Pour une approche cohérente de la qualité de la vie* », [www.strategie.gouv.fr](http://www.strategie.gouv.fr).

Face à l’ampleur du phénomène, il est nécessaire que les professionnels de tous niveaux (médecins, psychologues, travailleurs sociaux, personnel d’encadrement, acteurs de la prévention) adaptent leurs pratiques et leurs compétences à l’accompagnement de personnes devant faire face à des situations de stress et/ou exposées ou touchées par les risques psychosociaux.

### Orientation et spécificités de la formation

Cette formation se déroule sur quatre jours qui poseront le cadre général de l’accompagnement des publics concernés par le stress et les risques psychosociaux.

Les professionnels mentionnés plus haut auront l’opportunité de « visiter » le stress et les risques psychosociaux à travers différentes approches (physiologiques, psychologiques, sociologiques, éthologiques) ainsi qu’à travers les travaux de divers chercheurs.

D’un point de vue stratégique, nous présenterons chacune de ces approches comme l’opportunité d’explorer de façons diverses et complémentaires, la thématique du stress et des risques psychosociaux afin de pouvoir mettre en place des modes d’accompagnements adaptés, pour les publics concernés par ce phénomène.

Au cours de ces journées, nous alternerons exposés théoriques, questionnaires, mises en situation, techniques de gestion du stress et études de cas.

Notre pédagogie sera dynamique et interactive : s’appuyant sur la dynamique du groupe, elle construira étape par étape son contenu sur les arguments et les préoccupations de chaque participant.

Son but est de permettre à chacun, dans son cadre professionnel, une meilleure compréhension des phénomènes de stress, afin de pouvoir accompagner les personnes concernées, vers une meilleure gestion de leurs tensions émotionnelles ainsi qu’une meilleure adaptation de leurs comportements à la régulation des situations de stress individuel, d’équipe ou de groupe.

L’originalité de notre approche par rapport au stress, est de nous appuyer sur la conscience du corps et de toutes les potentialités de la physiologie : il s’agit ici de considérer le corps comme médiateur d’apprentissage et d’évolution. Pour cela, nous ferons régulièrement appel à la Sophrologie Caycédiennne, méthode originale, holistique, dynamique et positive qui, grâce à la mobilisation de nouvelles ressources, permet une gestion des tensions et des émotions, un développement et un renforcement de la maîtrise du corps et de l’esprit conduisant à une meilleure estime de soi.

A l’issue de cette formation, chacun disposera d’une méthodologie d’accompagnement des personnes stressées ou exposées aux risques psychosociaux, directement utilisable.

### PUBLIC

Professionnels des secteurs médical, paramédical, psychologique et préventif. Personnel d’encadrement.

### PRÉ-REQUIS

Appartenir aux professions ci-dessus et être sensibilisé et/ou être formé à la Sophrologie Caycédiennne.

**OBJECTIFS GÉNÉRAUX DE LA FORMATION**

Former les professionnels mentionnés ci-dessus à l'accompagnement de personnes souffrant de stress ou se trouvant dans un contexte de risques psychosociaux, ainsi qu'à la mise en place d'un programme de prévention.

**OBJECTIFS OPÉRATIONNELS****Comprendre le stress, ses diverses facettes et ses mécanismes**

- Repérer et identifier les facteurs de stress et savoir en faire l'analyse.
- Repérer comment le stress interfère dans la façon d'appréhender les situations.
- Repérer comment les pensées automatiques générées par les stressseurs, conduisent à une perception exagérée ou paradoxale des situations.

**Comprendre les risques psychosociaux et leurs mécanismes**

- Comprendre comment l'organisation du travail peut influencer positivement ou négativement les comportements et attitudes.

**Apprendre des techniques de prévention du stress et de ses conséquences****Explorer les mécanismes de communication qui génèrent du stress et ceux qui les limitent**

**Amener les personnes souffrant de stress ou exposées aux risques psychosociaux à repérer les points de fragilités qui potentialisent le stress (peur, faible estime de soi, schémas de pensée). Les aider, en s'appuyant sur leur identification, à en faire une opportunité de changement.**

- Apprendre aux personnes concernées à utiliser dans le cadre de leur travail, des outils simples s'appuyant sur la physiologie (respiration, étirements, bases de relaxation et de Sophrologie).
- Les sensibiliser à une réflexion sur leur hygiène de vie et à une vision plus large de leurs modes de ressourcement (sport, contacts sociaux, rapport au plaisir...).

**Elaborer un projet intégrant les compétences acquises, dans son champ professionnel****PÉDAGOGIE ET EVALUATION**

Exposés théoriques, questionnaires, mises en situation, techniques de gestion du stress et études de cas.

**DYNAMIQUE DE LA FORMATION****Comprendre****Le processus du stress**

« Ce ne sont pas les choses qui nous affectent mais l'idée que nous nous en faisons ».

**Les mécanismes physiologiques du stress et leurs conséquences, ainsi que les interactions entre notre pensée et notre corps.**

**Le stress en tant que processus d'adaptation**

- Les réponses d'adaptation sont nécessaires à la vie et au maintien de l'équilibre. - Les réponses inappropriées déclenchent des mécanismes inhibiteurs qui perturbent l'équilibre physiologique.
- Les risques psychosociaux ou comment l'organisation du travail peut engendrer des difficultés d'adaptation.

**Aider les personnes concernées à identifier et à repérer chez elles**

- Ce qui génère du stress. Comment se manifeste-t-il ?
- Quel type de stress, Comment se communique-t-il ?
- Comment en faire l'analyse fonctionnelle ?

**Apprendre à ces personnes à :**

- Gérer le stress
- Evaluer et comprendre les conséquences du stress
- Développer des facultés d'adaptation
- S'approprier des outils personnels de gestion du stress.

**PROGRAMME PAR JOURNÉE (voir document annexe)****EFFECTIFS**

20 personnes maximum.

**MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES**

Présentation PowerPoint, Paper board.

**SANCTION DE LA FORMATION**

Attestation de formation.

**DURÉE DE LA FORMATION**

**4 jours consécutifs.**

Total de **28 heures** de formation (7h/jour).

**DATES DE LA FORMATION**

**Du lundi 18 au jeudi 21 décembre 2023**

**COÛT DE LA FORMATION**

**700€** (175€ / jour).

Personnes se finançant la formation : tarif préférentiel de **600€** (150€ / jour).

**LIEUX DE LA FORMATION (Paris)**

**Association Adèle Picot** - 39 rue Notre dame des Champs (6ème).

**FORMATEUR**

**Bernard BAREL**, psychologue clinicien, DESS de Psychopathologie et clinique du quotidien, psychothérapeute. Sophrologue Caycédien et Directeur Pédagogique de l'Académie de Sophrologie Caycédienne de Paris.



Académie de Sophrologie  
Caycédienne  
PARIS

## BULLETIN D'INSCRIPTION

### Risques psychosociaux et stress *Gestion et Prévention*

#### Mes coordonnées

Civilité  Madame  Mademoiselle  Monsieur

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville : Pays :

Adresse mail :

Téléphone : Mobile :

Profession :

Comment avez-vous connu l'école ?.....  
(S'il s'agit d'un site, merci de préciser le nom de ce site)

#### Je souhaite m'inscrire au stage de perfectionnement :

**Du lundi 18 au jeudi 21 décembre 2023 (4 jours consécutifs)**

Frais pédagogiques : 700€ (175€ / jour).

Personnes se finançant la formation : tarif préférentiel de 600€ (150€ / jour).

*Les prix sont nets, l'Académie étant non assujettie à la TVA pour ses actions de formation professionnelle continue (article 26144<sup>a</sup>-a du Code Général des Impôts). Les frais d'hébergement et de restauration ne sont pas compris dans nos tarifs.*

Je souhaite recevoir la newsletter de l'Académie :

Oui  Non  Je la reçois déjà

#### Lieu de formation sur Paris (à 2 pas de l'école) :

Association Adèle Picot, 39 rue Notre dame des Champs (6ème).

*Le nom de la salle de formation vous sera communiqué dans la convocation.*

#### Bulletin à renvoyer avec un chèque d'acompte de 60 € à :

Sophie Grauss

**Académie de Sophrologie Caycédienne de Paris**

Responsable gestion administrative et communication

Par courrier : au 140 bis rue de Rennes 75006 PARIS, France - Tél. : 01 70 38 25 07 - 06 07 73 10 58

Ou par mail : [sophrocaycedienneparis@gmail.com](mailto:sophrocaycedienneparis@gmail.com)

Date :

Signature :

*(Conformément à la loi en vigueur sur la protection des données personnelles, en remplissant et en renvoyant ces informations vous acceptez expressément l'utilisation de vos données par l'Académie pour les besoins liés à cet événement et à une inscription éventuelle dans une de nos formations).*

*\* Suivant le code de la consommation, cet acompte ne sera nullement remboursé en cas de renonciation à la prestation par le client.*