

La sophrologie au service de l'accompagnement des personnes polyhandicapées

Accompagner des personnes polyhandicapées nécessite des savoir-faire et savoir-être et requiert de grandes qualités physiques et psychiques. Dans cette relation d'aide souvent questionnée, l'accompagnant a besoin de savoir gérer son stress pour mieux répondre à toutes les situations délicates qu'il peut vivre. L'accompagnant professionnel ou aidant familial doit pouvoir reconnaître et entendre ses émotions face à la vulnérabilité. La pratique d'exercices de sophrologie au quotidien est un moyen simple, mesurable, réalisable afin de mieux armer les salariés et les aidants pour faire face à des situations stressantes et mieux gérer leur propre stress. La sophrologie est une des propositions de prévention secondaire des risques psycho-sociaux auxquels sont confrontés nombreux salariés et aidants.

Objectifs

PRINCIPAL

- Utiliser la sophrologie comme moyen de ressourcement et de développement d'un accompagnement de qualité.

SPÉCIFIQUES

- Identifier ses différents états psycho corporels.
- Intégrer dans son quotidien de professionnel ou d'aidant différentes techniques favorisant le bien-être physique et psychique.
- Faire face aux situations stressantes et mieux gérer son stress.

Contenu

Jour 1 : La sophrologie

- Définition du stress :
 - Les mécanismes du stress,
 - Diagnostiquer son stress,
 - Repérer les sources du stress.
- Définition de la sophrologie :
 - Rappel du cadre déontologique,
 - Histoire, définition, objectifs,
 - Le processus sophrologique (respiration contrôlée, détente musculaire, suggestion mentale),
 - Les différents états de conscience,
 - Les exercices : la relaxation dynamique et la sophronisation,
 - Expérimenter une séance de sophrologie ayant pour objectif « découvrir la sophrologie ».

Jour 2 : Pratique

- Expérimenter une séance de sophrologie ayant pour objectif « chasser les tensions ».
- Identifier les situations à risque de stress.
- Expérimenter une séance de sophrologie ayant pour objectif « favoriser la patience ».
- Intégrer de nouveaux outils de gestion du stress et d'amélioration de son bien-être dans sa pratique quotidienne.
- Intersession de 4 à 6 semaines.

Jour 3 : Retour sur la période d'intersession

- Rituels sophrologiques mis en place, freins et difficultés éventuels.
- Expérimenter une séance de sophrologie ayant pour objectif « prendre du recul ».
- Créer une boîte à outils d'exercices individuels.
- Mettre en place des temps de sophrologie collectifs et/ou d'accompagnement des personnes polyhandicapées.

Méthode

- Identification des besoins de formation.
- Positionnement en début et fin de formation pour mesurer la progression du stagiaire.
- Alternance d'apports théoriques et d'expériences vécues, perfectionnement des connaissances et des compétences.
- Exercices pratiques : expérimentation de nombreux exercices de sophrologie : exercices de relaxation dynamique, exercices de sophronisation.
- Apports bibliographiques.

INTRA-ÉTABLISSEMENT

Durée : 2 jours + 1 jour à au moins 1 mois d'intervalle (21 heures).

Coût : 1 310 €/jour

S'ajoutent les frais de déplacement et d'hébergement de la formatrice.

Infos Pratiques

12 PARTICIPANTS MAXIMUM

PUBLIC

Ce stage s'adresse à tous les professionnels de l'équipe pluridisciplinaire intervenant auprès des personnes polyhandicapées et/ou aux aidants, sur la base du volontariat.

Par sa présence requise au terme de l'action, un cadre participant au bilan, voire à la formation, permet de porter une dynamique institutionnelle nécessaire à la pérennité des projets.

☒ **PRÉREQUIS** Aucun prérequis n'est nécessaire.

INTERVENANTE

- **Stéphanie BELLAGAMBA**, sophrologue, animatrice et formatrice.

ÉVALUATION

Évaluation des acquis tout au long de la formation sur la base des productions personnelles. À l'issue de la formation, l'intervenante évalue l'atteinte des objectifs avec un questionnaire (cf. mise en œuvre du dispositif d'évaluation p.128-129).