

Formation en Sophrologie Caycédienne®



OFFRE DE FORMATION
17 mois

Accompagner avec la sophrologie

ESC BAYONNE/PAU
École de Sophrologie Caycédienne®

« Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 75640436964 auprès du préfet de région de la région NOUVELLE-AQUITAINE »
V3-2025

CTTM
06.50.70.69.78
3, rue élie de sèze – 64 500 ST JEAN DE LUZ
ecole-sophrologie-bayonne.com
SARL au capital de 1 000 euros
RCS BAYONNE N°838640621

Formation en Sophrologie Caycédienne®

Pour quoi ?

Objectifs de la formation

Sous condition de validation, la formation « accompagner avec la sophrologie » a pour but de permettre aux personnes d'acquérir les compétences nécessaires pour exercer le métier de sophrologue ou utiliser les méthodes sophrologiques dans leur métier d'origine.

L'élève apprend à :

- Réaliser un entretien pré-sophronique :
 - o identifier le motif, les objectifs et les besoins du sophronisant
 - o construire une relation d'accompagnement (alliance) avec le sophronisant
 - o choisir et éventuellement adapter les exercices proposés
- Construire des séances
 - o en utilisant les protocoles existants
 - o en adaptant les séances et protocoles à chaque sophronisant si nécessaire
- Guider une séance de sophrologie conformément à la méthode CAYCEDO® et à la technique choisie
- Réaliser un entretien post-sophronique :
 - o accueillir la phénodescription du sophronisant (restitution de son vécu pendant l'exercice) sans jugement ni interprétation
 - o lui en proposer une analyse
 - o lui proposer des exercices adaptés à faire entre deux rendez-vous

Le sophrologue peut exercer :

- en cabinet libéral
- au sein d'associations sportives, culturelles...
- dans des établissements scolaires
- dans des établissements médicaux et paramédicaux
- en entreprise

Pour qui ?

Prérequis

Pour entrer en formation le futur élève doit :

- Justifier :
 - o soit d'un niveau baccalauréat
 - o soit faire preuve d'une expérience professionnelle dans le soin et/ou l'accompagnement
 - o soit faire preuve d'une expérience personnelle dans le soin et/ou l'accompagnement
 - o d'un projet professionnel intégrant la sophrologie Caycédienne®
 - o d'une connaissance de la langue française parlée et écrite
- Participer à un entretien individuel avec la directrice du centre qui validera ou non la possibilité d'inscription

V3-2025

CTTM
06.50.70.69.78
3, rue élie de sèze – 64 500 ST JEAN DE LUZ
ecole-sophrologie-bayonne.com
SARL au capital de 1 000 euros
RCS BAYONNE N°838640621

Formation en Sophrologie Caycédienne®

Comment ?

Une théorie appuyée sur une pratique régulière

Durée de la formation

L'enseignement est réalisé sur la base de :

- 34 journées en présentiel ou en visio	255 h
- participation à des entraînements réguliers auprès d'un sophrologue Caycédien (non inclus).	30 h
- une heure par jour de travail et recherche personnel (en moyenne)	519 h
- deux entretiens individuels au cours de la formation	4 h
- Tutorat mensuel	16 h
- total d'heures sur 17 mois.	854 heures

L'étalement de cette formation permet de profiter des temps d'intégration nécessaires à cette pratique et à l'évolution personnelle.

C'est pour cette raison que le temps d'apprentissage se réalise en **17 mois** et ne peut être réduit dans le temps.

Horaires de formation

Jour 1 : 9h00-12h30
13h30-17h30

Jour 2 : 9h00- 12h30
13h30-17h30

Modalités et délai d'accès

Les modalités d'inscription à la formation sont par contact mail à l'adresse suivante : escbayonnepau@gmail.com. Ou par téléphone : pour le site de Bayonne : 0650706978 ; pour le site de Pau : 0621245066.

En règle générale, le délai d'accès à la formation n'excède pas 9 mois. Le délai d'accès s'entend comme la période séparant l'inscription des premiers cours.

Moyens et formats pédagogiques

Des cours en présentiel et/ou en visio (si impératifs) incluant :

- des cours magistraux donnés par le formateur ou les formateurs
- Un ouvrage offert de la collection SOFROCAY
- des séances de sophrologie Caycédienne® guidées par le formateur
- des travaux dirigés en groupes (réflexions et recherches sur différents thèmes comme l'alliance, l'accueil...)

Formation en Sophrologie Caycédienne®

des travaux pratiques en groupes et en individuels (guidance de séance, sophro analyses vivantielles, feedback et auto-évaluation en présence et en lien avec le formateur...)

Nouveau un suivi mensuel d'une heure avec une tutrice, pour chaque promo sur l'étude des phénodescriptions des séances exécutées dans le mois.

Deux entretiens individuels en visio permettant de :

- faire le point sur les objectifs de la formation : savoir/ savoir faire/ savoir être
- identifier les points qui posent souci au bon déroulement de la formation pour l'élève
- accompagner l'élève dans son évolution personnelle
- accompagner l'élève dans l'élaboration de son projet professionnel

Un travail personnel incluant :

- la lecture et des comptes rendus sur des documents fournis ou proposés
- des recherches personnelles sur des thématiques abordées en cours
- un entraînement sophrologique personnel quotidien avec l'envoi mensuel de phénodescriptions aux formateurs
- un entraînement hebdomadaire ou bi mensuel au sein d'un groupe extérieur à la structure de formation
- un entraînement hebdomadaire de guidances dans un groupe constitué de stagiaires
- accès à un espace individuel de travail Académie On Line AOL sur le site de Sofrocay
- Réalisation d'un stage en milieu professionnel

Modalités d'évaluation

A l'issue de la formation l'élève doit être en mesure de :

- connaître et savoir utiliser les 4 premiers degrés de la sophrologie Caycédienne®
- connaître l'épistémologie de la sophrologie Caycédienne®
- connaître la sémantique de la sophrologie Caycédienne®
- connaître les éléments de science humaine, psychologie, philosophie, anatomie.... en lien avec la sophrologie Caycédienne®
- connaître et s'entraîner personnellement avec la méthode de la sophrologie Caycédienne®
- savoir accompagner un sophronisant
- savoir adapter les techniques de la sophrologie Caycédienne® à des situations et/ou états individuels et/ou de groupes
- agir avec professionnalisme, éthique et déontologie
- savoir développer une activité professionnelle

Évaluations pendant le temps de formation :

Évaluation de savoirs :

Formation en Sophrologie Caycédienne®

- à 4 reprises, à la fin de chaque degré, une évaluation écrite et individuelle basée sur la sémantique, l'épistémologie et la méthodologie dudit degré.

Évaluation de savoir-faire :

- guidances de séances de chacun des 4 degrés de la méthode CAYCEDO® en groupe, en cours, avec rattrapage possible
- réalisation de sophro analyses vivantielles en cours
- recherches de protocoles adaptés en fonction de situations proposées.

Évaluation de savoir-être :

- réalisation d'un entraînement régulier sous forme de séances personnelles quotidiennes
- envoi de 5 phénodescriptions par mois
- respect du non jugement et de la liberté de chacun pendant les cours et entraînements

Évaluations en fin de formation :

- réalisation et soutenance devant un jury composé de deux professionnels d'un mémoire vivantiel :
 - o constat de l'évolution positive personnelle
 - o mise en lien avec les théories et techniques de la sophrologie Caycédienne®
- réalisation et soutenance devant un jury composé de deux professionnels (minimum) d'un power point concernant l'intégration de la sophrologie Caycédienne® dans le milieu professionnel :
 - o choix d'un domaine ou d'un public d'intervention
 - o état des lieux dudit domaine ou public (ce qui y est proposé, ce qui y manque, les attentes éventuelles)
 - o ce que la pratique de la sophrologie peut apporter
 - o présentation à des prescripteurs potentiels
 - o un protocole de 5 séances à proposer (minimum)

La réussite à ces évaluations vous permettra d'obtenir le certificat :

Accompagner avec la sophrologie

Formation en Sophrologie Caycédienne®

Quelle pédagogie ?

Programme résumé de formation

Savoirs, savoir-faire et savoir-être RDC 1 : 1^{er} degré de la Relaxation Dynamique de Caycéd

Dans ce 1^{er} degré nous développons la conscience du corps, de la respiration, de l'instant présent et de la concentration pour un mieux-être corporel. Nous activons également toutes les capacités, qualités et potentiels corporels pour mieux vivre son corps, en conscience, dans le présent.

Sont étudiés, entre autres :

- ✓ Introduction à la sophrologie, à la sophrologie Caycédienne®
- ✓ Les champs d'application
- ✓ Éléments de sciences humaines et sociales
- ✓ Techniques clé
- ✓ Les quatre principes de la sophrologie
- ✓ Les quatre piliers de la sophrologie
- ✓ Allégorie de la caverne de Platon
- ✓ La conscience, la conscience en sophrologie
- ✓ Similitudes et différences entre la sophrologie et l'hypnose, Schultz, Jacobson, PNL, le yoga...
- ✓ Introduction au stress
- ✓ L'attention et la concentration
- ✓ Introduction à la phénoménologie existentielle : intentionnalité, réduction phénoménologique
- ✓ Le corps
- ✓ Objectifs et indication à la Relaxation Dynamique de CAYCEDO 1
- ✓ Le présent
- ✓ Vivance phronique des 6 systèmes ISOCAY
- ✓ Respiration diaphragmatique pausée
- ✓ Savoir agir avec professionnalisme et éthique
- ✓ La relaxation : physiologie et médecine psychosomatique
- ✓ Théorie des possibilités existentielles de l'être

Savoirs, savoir-faire et savoir-être RDC 2 : 2^{ème} degré de la Relaxation Dynamique de Caycedo

Dans ce 2^{ème} degré nous développons la conscience et l'apaisement de l'esprit pour permettre l'activation des capacités, qualités et potentiels de la conscience et de l'esprit pour envisager le futur d'une façon plus positive. Nous développons également les capacités à modifier notre regard et nos peurs sur des situations futures anxiogènes.

v3-2025

CTTM

06.50.70.69.78

3, rue élie de sèze – 64 500 ST JEAN DE LUZ

ecole-sophrologie-bayonne.com

SARL au capital de 1 000 euros

RCS BAYONNE N°838640621

Formation en Sophrologie Caycédienne®

Sont étudiés, entre autres :

- ✓ Théories des structures phroniques et de l'intégration dynamique de l'être
- ✓ Evolution de la conscience
- ✓ La contemplation
- ✓ Le cerveau, plasticité cérébrale
- ✓ Les pensées vers la contemplation
- ✓ L'imagination
- ✓ La motivation
- ✓ Le conditionnement classique et opérant
- ✓ La phénodescription écrite et orale
- ✓ Objectifs et indications à la Relaxation Dynamique de CAYCEDO 2
- ✓ La futurisation
- ✓ Les sens
- ✓ Alliance, rencontre, écoute
- ✓ La phénoménologie : processus herméneutique, noèse-noème

Savoirs, savoir-faire et savoir-être RDC 3 : 3^{ème} degré de la Relaxation Dynamique de Caycedo

Dans ce 3^{ème} degré nous développons la conscience de l'esprit et du corps en même temps, pour nous permettre l'activation des capacités, qualités et potentiels passés, pour nous enrichir de tout ce que l'on porte en nous dans notre histoire. Nous y renforçons tout notre présent avec notre passé positif pour envisager le futur d'une façon plus dynamique. Nous développons également les capacités à changer notre regard sur nous-même, riche de tout ce que l'on porte en nous.

Sont étudiés, entre autres :

- ✓ Sophro-anamnèse
- ✓ Application clinique de la Sophrologie Caycédienne®
- ✓ La mémoire et l'apprentissage
- ✓ Les émotions
- ✓ Phénoménologie : tridimensionalité unitaire de la temporalité
- ✓ Similitudes et différences avec le zen japonais
- ✓ Objectifs et indication à la Relaxation Dynamique de CAYCEDO 3
- ✓ La méditation
- ✓ La prétérisation
- ✓ Sophromnésie sensoperceptive
- ✓ Accueil et prise en charge de la personne
- ✓ L'analyse vivantielle Caycédienne®
- ✓ Entretiens post sophroniques
- ✓ Choix de la pratique sophrologique à pratiquer
- ✓ Code de déontologie de la Sophrologie Caycédienne®
- ✓ L'activité professionnelle

Formation en Sophrologie Caycédienne®

Savoirs, savoir-faire et savoir-être RDC 4 : 4^{ème} degré de la Relaxation Dynamique de Caycedo

Dans ce 4^{ème} degré nous développons la présence des valeurs dans notre conscience pour nous enrichir de tout ce que l'on porte en nous et qui fait sens à nos yeux. Nous y développons les valeurs familiales, sociétales, humaines ainsi que toutes les valeurs qui apparaissent dans notre propre histoire.

Cet enrichissement nous permet de renforcer notre place dans notre vie avec toutes nos valeurs, ce qui donne un sens à notre existence.

Sont étudiés, entre autres :

- ✓ Théorie de la région phronique et du moi phronique
- ✓ Théorie Caycédienne® des valeurs de l'homme
- ✓ Comment réaliser des protocoles au niveau individuel ? en groupe ?
- ✓ Introduction au cycle radical et au cycle existentiel
- ✓ La conscience voilée, la conscience phénoménologique, la conscience ISOCAY
- ✓ Comment mener des groupes en sophrologie ?
- ✓ L'axiologie ou théorie des valeurs (Scheler)
- ✓ Objectifs et indications de la Relaxation Dynamique de CAYCEDO 4
- ✓ La totalisation
- ✓ La sophro rétro manence et la sophro manence
- ✓ Sophro présence des valeurs
- ✓ Tridimension interne des valeurs
- ✓ Réalisation d'entretiens post sophroniques
- ✓ Pratique de la sophro analyse vivantielle
- ✓ Elaboration de l'entraînement sophrologique caycédien
- ✓ Réalisation de la séance théorique et pratique en groupe
- ✓ Code de déontologie de la Sophrologie Caycédienne® 2
- ✓ Le secret professionnel
- ✓ Cadre juridique
- ✓ Construire une posture éthique
- ✓ Etude d'un cas selon le code de déontologie
- ✓ La gestion administrative et le développement d'une activité libérale de sophrologue
- ✓ Projet professionnel 1^{er} cycle
- ✓ Stratégie de communication et de publicité

La méthode Caycédienne® est la sophrologie dans sa forme authentique.

Il s'agit d'une discipline créée en 1960, dans le cadre de la psychiatrie hospitalière, par le **Pr. Alfonso CAYCEDO**, médecin neuropsychiatre.

Formation en Sophrologie Caycédienne®

Le développement de cette technique s'est réalisé avec une approche médicale, scientifique et philosophique. Les recherches continuellement réalisées dans le domaine permettent à la Sophrologie Caycédienne® de faire perdurer son évolution.

Un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être.

Elle amène, grâce à un **entraînement personnel et régulier** à découvrir sa **conscience** et à la rendre **sereine**. Les techniques employées sont des techniques **de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit**. Cette discipline a également pour but de développer les **valeurs existentielles de l'être** et d'exister à travers elles.

Principe d'action positive.

La Sophrologie Caycédienne® a pour objectif d'activer **les structures positives, les capacités et les valeurs de l'être** ainsi que de développer les capacités de **gestion active du stress et des émotions négatives**. La pratique régulière de la Sophrologie Caycédienne® avec un **professionnel** puis de façon **autonome** permet ainsi à chacun d'optimiser ses capacités et son efficacité au quotidien.

Avis des élèves :

Depuis septembre 2018 : 90 élèves ont été formés et 30 sont en cours de formation.

En 2023, 72 jours de formation ont été dispensés soit 540H

En cours et en fin de formation 75% des élèves répondent à nos questionnaires d'évaluation pour noter la qualité de nos écoles :

- Organisation de la formation : 18,6/20
- Déroulement pédagogique : 19/20
- Contenu de la formation : 18,1/20
- Recommandation de la formation : 19,3/20

Et après ?

À la suite de l'obtention du certificat « Accompagner avec la Sophrologie », l'école de sophrologie Caycédienne® de Bayonne, propose des séances de supervision et des modules de spécialisation.

Séances de supervision, qui ont lieu une fois par mois :

- Guidance d'une séance au choix par un des participants afin de commencer cette séance en se recentrant et en atteignant plus facilement une posture phénoménologique. Cette séance sera nécessairement suivie d'une phénodescription partagée à l'oral.
- Partages et échanges autour de vos pratiques professionnelles (que vous exerciez déjà ou pas) : questions, problématiques rencontrées, partage d'expériences positives...

Formation en Sophrologie Caycédienne®

Modules de spécialisation :

- Sophrologie et enfants
- Sophrologie et ados
- Gestion de la douleur
- Sport et Sophrologie
- Accompagner la dépression avec la Sophrologie
- Confiance en soi

Activité professionnelle des anciens élèves :

À ce jour, parmi les anciens élèves de l'école :

- 6 % exercent la sophrologie à plein temps
- 56 % exercent la sophrologie à temps partiel
- 25 % utilisent la sophrologie comme complément à leur activité professionnelle

Lieu de formation

Pour Bayonne : Salle untxinanada à Ciboure, 4 place Koxe Arbitza (64500) et Espace Olano – ZI Jalday 64500 St Jean de Luz

Pour Pau : une salle à Uzein 64230 et à l'hôtel « Le relais » de Lons.

Les lieux de formation sont équipés pour recevoir des personnes à mobilité réduite.

En cas de besoin ponctuel ou continu et pour des raisons techniques, médicales ou sanitaires les cours seront dispensés en direct en visio via la plateforme Zoom.

En cas de besoin de rattrapage exceptionnel vous avez la possibilité de vous rendre sur l'autre lieu de formation Bayonne ou Pau.

Tarifs

Durée	17 mois environ
Financement individuel	Frais de formation : 3.590 euros Frais d'inscription : 130 euros Cotisation Sofrocay : 160 euros
Total	3.890 euros

Formation en Sophrologie Caycédienne®

Formation continue prise en charge	Frais de formation : 4.240 euros Frais d'inscription : 130 euros Cotisation Sofrocay : 160 euros
Total	4.530 euros

Activité exonérée de TVA. Art. 261 .4.4 a du CGI

En vigueur à partir de Sept 2025

Ces tarifs comprennent :

- Frais de formation :
 - 255 heures de formation
 - L'intervention de formateurs et de professionnels
 - Deux entretiens individuels
 - Un accompagnement mensuel individuel OFFERT
 - Un ouvrage numérique OFFERT
- Frais d'inscription :
 - La constitution du dossier administratif
 - Le suivi administratif durant la formation
- Outil pédagogique :
 - L'enregistrement de toutes les pratiques effectuées
 - L'envoi des documents écrits servant de support théorique
 - L'envoi des 4 livrets techniques des RDC

La cotisation auprès Académie de Sophrologie Caycédienne (Sofrocay) donne accès à :

- Un espace de travail personnel sur le site de Sofrocay
- Des enregistrements de toutes les séances étudiées
- Une multitude de documents pédagogiques et de vidéos

Modalités de règlement

Par prélèvement bancaire mensuel, trimestriel ou global selon les modalités en accord avec le stagiaire ou l'organisme de formation si prise en charge.

Un chèque de réservation de 200€ est demandé à la signature du contrat.