



## Fiche/contrat « Harmonie vitale par la sophrologie : harmonie avec soi-même – phase de présentation »

Unité d'enseignement	<input type="checkbox"/> Déterminante <input checked="" type="checkbox"/> Non déterminante
Référence du dossier pédagogique	956321U21C5
Activité d'enseignement	<p>« Il faut entendre par activités d'enseignement :</p> <p>a) les cours théoriques, les séances d'application, les travaux pratiques, les laboratoires, les activités didactiques, les projets et les autres activités organisés en application des dossiers pédagogiques ;</p> <p>b) les travaux et projets de fin d'études d'unités d'enseignement ;</p> <p>c) les stages prévus aux dossiers pédagogiques, organisés individuellement ou en groupe, dûment encadrés et évalués ;</p> <p>d) les activités professionnelles d'apprentissage, dûment encadrées et évaluées ;</p> <p>e) les activités professionnelles de formation, dûment encadrées et évaluées ;</p> <p>f) les sessions, les épreuves et les tests ;</p> <p>g) la part supplémentaire ;</p> <p>h) les périodes supplémentaires ;</p> <p>i) l'expertise pédagogique et technique ».</p>
Section	Bien-être
Chargé de cours	NEGRO Oona
Statut du chargé de cours	<input type="checkbox"/> Enseignant <input checked="" type="checkbox"/> Expert
Coordonnée(s) du chargé de cours	071/66 70 61 (secrétariat école) - oona.negro@skynet.be
Nombre de périodes / autonomie	Nombre total de périodes : 140
	Part d'autonomie : 28
<b>Organisation</b>	
Du.....au..... (n° semaines et jour(s))	Du mardi 07/09/21 au mardi 21/06/22
Lieu et/ou local de la formation	Philippeville, local B20
<b>Préalables requis</b>	
Capacités préalables requises / Titre(s) pouvant en tenir lieu	<p><b>L'étudiant sera capable :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>En français :</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Construire des réponses à des questions globales sur le contenu de messages, de types variés, d'un niveau de langue courante ;</li> <li>2) Utiliser, à l'oral, un niveau de langue approprié à la situation de communication ;</li> <li>3) 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.</li> </ol> </li> </ul> <p><b>Titres pouvant en tenir lieu : CE2D ou CESI</b></p>
<b>Contenu de la formation</b>	
Finalités particulières de l'UE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acquérir les bases théoriques et pratiques de la sophrologie ;</li> <li>- Dans une approche personnelle, de percevoir ses phénomènes (dans le sens phénoménologique husserlien et existentiel du terme) et de les nommer ;</li> <li>- D'acquérir des bases théoriques et pratiques de la prévention en matière de santé telles que l'OMS la définit « état complet, bien-être physique, mental et social »</li> </ul> <p>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.</p>

Approche théorique1. Harmonie vitale par la sophrologie

- Notions d'harmonie vitale et de santé ;
- La sophrologie, discipline phénoménologique et existentielle, ses origines, ses principes fondamentaux ;
- Conscience : définition, ses états, ses niveaux (1<sup>ère</sup> théorie de Caycedo) ;
- Théorie des « cinq systèmes » : description et objectifs de cette démarche ;
- Les trois niveaux de l'être humain ;
- Les différentes étapes du cycle de la vie, de la conception à la mort.

2. La corporalité

- Notion de schéma corporel comme réalité vécue, évolutive ;
- La position orthostatique debout (« enracinement »), et les autres positions utilisées dans le premier degré des techniques sophrologiques dynamiques et de présentation.

3. La respiration

- Les organes de la respiration ;
- Fonctionnement de l'appareil respiratoire ;
- Les différentes respirations : « respiration abdominale », « respiration totale », « sophro-respiration synchronique ».

4. Anatomie

- Le système locomoteur ;
- La peau et les épithéliums ;
- Les systèmes circulatoires sanguin et lymphatique ;
- Le système digestif ;
- Le système nerveux ;
- La cellule et ses composants.

5. Éléments de psychologie générale

- Notions d'image, d'image mentale et de visualisation ;
- Fonctionnement du rythme veille/sommeil et rôle du rêve ;
- Notions de besoins, motivations et frustration ;
- Fonctionnement du conditionnement réflexe et du conditionnement opérant ;
- Notion de couleur, son influence sur la vie psychique et physiologique de l'être humain.

6. Éléments de psychologie dynamique

- Se positionner par rapport à son évolution personnelle ;
- Les conditions de réalisation d'un objectif ;
- Impact des images mentales ;
- 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.

7. Méthodes sophrologiques et autres méthodes de relaxation

- Le premier degré de la technique sophrologique dynamique (concentrative et méditative) basée sur la vivance (vécu en pleine conscience) du corps ;
- Les techniques de présentation en relation avec le premier degré de la technique sophrologique dynamique et notamment : sophronisation, activation intrasynchronique, désophronisation, respiration synchronique (I.R.T.E.R.), techniques clés, phéno-description, sophro-substitution sensorielle, protection sophro-liminale du sommeil, sophro-présence immédiate, ... ;
- Les 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.

Approche pratique

- Appliquer et/ou intégrer les différentes notions théoriques étudiées ;
- Pratiquer sur soi les méthodes sophrologiques étudiées.

Utilisation de la part d'autonomie	<input checked="" type="checkbox"/> Pour rencontrer des approches ou des besoins spécifiques <input checked="" type="checkbox"/> Pour adapter temporairement l'UE aux évolutions immédiates <input type="checkbox"/> Pour contribuer à couvrir le contenu minimum de l'UE <input checked="" type="checkbox"/> Autre(s), à préciser : entraînement vivantiel
<b>Enseignement</b>	
Méthode(s) propre(s) au chargé de cours	<input checked="" type="checkbox"/> Cours magistral <input checked="" type="checkbox"/> Travaux de groupe <input type="checkbox"/> Laboratoire <input checked="" type="checkbox"/> Approche avec TIC (documents audio/vidéo, recherches Internet,...) <input type="checkbox"/> Approche par situation-problème <input type="checkbox"/> Approche par projets <input checked="" type="checkbox"/> Autre(s), à préciser : pédagogie inversée
Apport extérieur	<input checked="" type="checkbox"/> Visite(s) <input type="checkbox"/> Intervention d'expert(s) <input checked="" type="checkbox"/> Conférence(s),... <input type="checkbox"/> Autre(s), à préciser :
Equipement nécessaire	<input type="checkbox"/> Logiciel <input type="checkbox"/> Laboratoire <input type="checkbox"/> Salle informatique <input type="checkbox"/> Projecteur <input type="checkbox"/> Rétroprojecteur <input checked="" type="checkbox"/> Tableau blanc interactif (TIB) <input checked="" type="checkbox"/> Autre(s), à préciser : enregistreur et mp3 pour séances audio
<b>Evaluation (pondération, nature de l'évaluation et dates prévues)</b>	
Acquis d'apprentissage / capacités terminales	<p>Pour atteindre le seuil de réussite, l'étudiant sera capable :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De définir et d'expliquer l'harmonie vitale et la sophrologie, d'en énoncer les théories de base et les principes fondamentaux ;</li> <li>- De décrire la notion de corporalité ;</li> <li>- D'exprimer ses sensations et ses perceptions, à travers l'application 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.</li> </ul>
Degré de maîtrise	<p>Pour la détermination du degré de maîtrise, il sera tenu compte des critères suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Précision du vocabulaire ;</li> <li>- Finesse de la description des sensations et des perceptions ;</li> <li>- Clarté et précision des réponses.</li> </ul>
Système d'évaluations	<input checked="" type="checkbox"/> Autoévaluation <input checked="" type="checkbox"/> Evaluation formative et continue : évaluation par le chargé de cours et/ou entre étudiants <input checked="" type="checkbox"/> Evaluation finale : 16 juin
Fréquence des évaluations	L'autoévaluation et l'évaluation continue ont lieu très régulièrement et l'évaluation finale a lieu en juin (voir plan prévisionnel ci-joint)
Assiduité aux activités d'enseignement	<p>Voir <b>règlement général des études (RGE) Ch. IV, Art. 6</b>, pour rappel, pour l'enseignement secondaire : « [...] un élève satisfait à la condition d'assiduité [...] s'il ne s'absente pas, sans motif valable, de plus de <b>deux dixièmes</b> des activités d'enseignement dont il n'est pas dispensé. [...] l'élève dont la qualité de sportif de haut niveau, d'espoir sportif ou de partenaire d'entraînement est reconnue conformément [...] satisfait à la condition d'assiduité [...] s'il ne s'absente pas, sans motif valable, de plus de cinq dixièmes des activités d'enseignement dont il n'est pas dispensé. [...] ».</p> <p>La participation des étudiants est également recommandée lors des visites, conférences...</p>
<b>Remédiation</b>	
Actions prévues	Propres à l'enseignant : rappels et révisions régulières. Egalement selon les besoins de chaque étudiant en fonction de la disponibilité du chargé de cours (par exemple, 1/2h <u>avant</u> le cours, à <u>la demande</u> ).
	Organisées par l'établissement : à la demande

<b>Supports et références bibliographiques</b>	
Types	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Notes de cours réalisées par l'expert</li> <li>- Bibliographie (plus complète dans les notes de cours) :               <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Natalia Caycedo, « <u>Alfonso Caycedo - Le parcours hors du commun du créateur de la Sophrologie</u> », Ed. Sofrocay, 2018</li> <li>2) Richard ESPOSITO, « <u>La sophrologie</u> », Que sais-je, 2018</li> <li>3) Norbert CASSINI, « <u>La sophrologie - Mobiliser ses ressources pour s'épanouir</u> », Ed. Eyrolles, 2020</li> <li>4) Dr Patrick-André CHENE, « <u>Sophrologie Tome I – fondements</u> », Ed. Ellébore, Paris 2014</li> <li>5) Catherine ALIOTTA, « <u>Pratiquer la sophrologie au quotidien</u> », InterÉditions, Paris, 2011</li> <li>6) Carole SERRAT « <u>La sophrologie c'est malin</u> », Ed. Leduc, Paris, 2014</li> <li>7) Dr Yves DAVROU, « <u>La sophrologie facile</u> », Marabout, 1986</li> </ol> </li> <li>- Enregistrements des pratiques pour entraînement à domicile</li> </ul>
<b>Autres</b>	
Informations supplémentaires éventuelles	Des visites, conférences seront prévues dont les dates vous seront communiquées au plus tôt.

Date de la mise à jour : sept. 2019	Rédacteur	Vérificateur	Approbateur
Prénom/Nom Fonction	Oona Negro Expert	Christelle Godfriaux Secrétaire	Mme Geronnez Directrice
<i>Signature</i>			

**Ce document a valeur de référence, sous réserve de modifications éventuelles, en fonction des opportunités ou de besoins spécifiques du groupe.**

**La matière prévue peut être quelque peu modifiée mais restera toujours fidèle au programme.**