

# Mieux-être & sophrologie



## Partageons nos expériences - n°1

### “Mieux-Être et Sophrologie” :

Les réponses aux questions que vous vous posez.

Lors de l'université d'été vous avez été formés au module de formation « Mieux-Être et Sophrologie » et vous avez reçu la certification pour son utilisation.

Aujourd'hui, nous vous proposons au travers de cette nouvelle communication, de partager les réponses aux questions que vous nous avez posées et initier un échange et un partage d'expérience autour de l'utilisation pratique du module.

### LE MODULE « MIEUX-ÊTRE & SOPHROLOGIE », DE QUOI PARLE-T-ON ?

Le module « Mieux-Être et Sophrologie » est un ensemble de matériels didactiques et de communication visant à proposer une première approche de la Sophrologie Caycédienne au grand public voire en entreprise, de manière individuelle ou en groupe.



## QUI PEUT UTILISER LE MODULE « MIEUX-ÊTRE & SOPHROLOGIE » ?

Le module « Mieux-Être & Sophrologie » peut être utilisé par tous les sophrologues caycédiens membres actifs de Sofrocay et les élèves de 3<sup>ème</sup> cycle de la formation MSSC qui ont suivi la formation préalable et ont accepté formellement les termes de son utilisation.



Cela signifie que le matériel didactique peut être utilisé seulement et exclusivement par des sophrologues caycédiens spécifiquement formés.

## DE QUOI EST CONSTITUÉ LE MODULE « MIEUX-ÊTRE ET SOPHROLOGIE » ?

- Pour les sophronisants il contient un livret explicatif de 28 pages comprenant les huit séances du programme et les huit techniques correspondantes enregistrées sur un support USB (pour PC).
- Pour le sophrologue il contient :
  - Une carte USB comportant les huit présentations et l'enregistrement des techniques correspondant aux huit séances du programme ainsi que les fichiers pour impression des éléments de communication.
  - Un exemple imprimé de chaque élément de communication mis à disposition du sophrologue (brochure, annonce-presse, affichette).



## PEUT-ON MODIFIER OU AMÉLIORER LE MATÉRIEL DIDACTIQUE ?

Pour assurer une qualité constante il n'est pas possible de changer les contenus des présentations. Il est par ailleurs clairement recommandé d'utiliser les huit présentations pour réaliser les huit séances qui constituent un ensemble étudié pour amener le sophronisant depuis la découverte des premières sensations à l'approche des capacités et des valeurs lors de la dernière séance. Présent, passé, futur, capacités, valeurs, ce programme reflète l'essence de la Sophrologie Caycédienne ce qui n'est pas le cas si les présentations sont sorties de leur contexte.

S'il n'est pas possible de proposer l'intégralité des huit séances on pourra en utiliser seulement certaines mais toujours dans un ordre cohérent et en accord avec l'expérience et la réalité objective des sophronisants (par exemple les quatre premières pour un groupe d'initiation).

Dans le cadre d'une actualisation future, votre retour d'expérience et vos suggestions pour améliorer le contenu et la forme sont les bienvenus.



## COMBIEN DE TEMPS DURE CHAQUE SESSION ?

Nous préconisons une durée d'environ 90 min qui pourrait s'organiser de la façon suivante :

- Environ 10 minutes pour introduire chaque séance,
- 20 minutes pour la répétition de la technique (abrégée) de la séance précédente,
- 20 minutes pour la théorie (maximum),
- 30 minutes pour la technique,
- 10 minutes pour la phénodescription et les commentaires.

Bien sûr cette durée peut varier en fonction des circonstances. Elle peut être de 60 minutes en supprimant par exemple la technique abrégée. Elle ne doit pas excéder 2 heures.

## QUEL EST LE PRIX DU PROGRAMME POUR LE SOPHRONISANT ?

Le prix recommandé par personne et par séance de 90 min. se situe entre 15 et 20 € ce qui correspond à un prix de 120 à 160 € (livret inclus) par personne pour le programme complet.

## FAUT-IL ACHETER LES LIVRETS ?

Il est tout à fait recommandé d'acheter les livrets pour les remettre aux participants de vos groupes afin de :

- Faciliter la pratique du sophronisant,
- Bénéficier d'un enregistrement de qualité,
- Donner une image très professionnelle de votre pratique.

Pour rappel, les livrets sont disponibles au prix de 10 € par livret, carte USB incluse.

### DES QUESTIONS ? ENVIE DE PARTAGER UNE EXPERIENCE ?

Afin de poser toutes les questions liées à l'utilisation du module « Mieux-Être et Sophrologie, et pouvoir partager vos expériences et savoir-faire Sofrocay a mis en place une adresse unique :

**[mieuxtreetsophrologie@sofrocay.com](mailto:mieuxtreetsophrologie@sofrocay.com)**

N'hésitez pas à envoyer vos remarques et questions que nous ne manquerons pas de faire partager à tous dans un prochain numéro.

