

Formation de spécialisation en mindfulness pour sophrologues

Pourquoi cette spécialisation ?

Le mouvement mindfulness est né aux Etats-Unis sous l'impulsion de J. Kabat-Zinn, quinze ans après la création de la sophrologie par A. Caycedo.

Les programmes MBSR¹ et MBCT² qui en sont issus ont démontré leur efficacité au travers des centaines d'études hospitalo-universitaires, ils se diffusent à travers le monde entier, et notamment en France depuis une dizaine d'années.

Ils sont de plus en plus appréciés des psychologues et des psychiatres qui conseillent cette pratique à leurs patients et sont nombreux à se former au sein de la principale structure française : l'Association pour le Développement du Mindfulness (ADM).

Une formation réservée

Malheureusement, ces formations sont quasi réservées aux psychiatres, psychologues ou psychothérapeutes, et il est extrêmement rare qu'un sophrologue puisse y accéder.

Par ailleurs, ces formations ne sont pas tout à fait adaptées aux sophrologues, car nous avons des acquis que les psychologues n'ont pas : nous avons intégré l'importance de la corporalisation des expériences, nous possédons des notions de phénoménologie et enfin nous savons guider un client ou un groupe avec le même type d'alliance qu'en mindfulness.

Cependant, nous avons d'autres lacunes : moins de connaissances en psychopathologie, et une habitude de guider vers le sophro-liminal, habitude qui n'est pas adaptée à une pratique d'éveil. Nous devons alors apprendre un autre style de terpnos.

Une formation pour sophrologues

C'est pourquoi, ayant l'expérience de la formation depuis plus de 20 ans³ et passionné par la mouvance mindfulness, et me suis engagé à en transmettre l'esprit et la forme aux sophrologues dans le cadre d'une formation. J'interviens déjà depuis plusieurs années dans différentes écoles avec un programme de trois fois deux jours, sur trois mois.

Il s'agit d'une formation tout à fait complémentaire de notre sophrologie, très riche, mais assez impliquante au niveau de l'entraînement, de l'enseignement et parfois émotionnellement. Elle est beaucoup demandée et j'ose dire très appréciée.

Connaissant assez bien l'univers de la sophrologie, je sais aussi les particularités des différentes écoles, et je peux ainsi adapter ma formation en fonction de l'école qui vous a formé.

¹ Mindfulness Based Stress Reduction : pour faire court, il s'agit d'un programme de gestion du stress se déroulant en huit séances sur deux mois, ayant des indications dans la plupart des affections psychosomatiques et notamment les douleurs chroniques.

² Mindfulness Based Cognitive Therapy : Programme de prévention des rechutes dépressives, indiqué aussi dans certains troubles anxieux et scénarios de vie répétitifs.

³ Je suis médecin sophrologue, formé par le Dr JP Hubert il y a 35 ans. Je suis aussi psychothérapeute TCC, instructeur mindfulness membre de l'ADM, formateur dans différentes écoles, écrivain, et membre du CA de la SFS. Juste pour info et sans aucune prétention.

Vous aurez deux formateurs

J'étais jusque-là gêné d'être seul à transmettre cette formation, et dans l'objectif de vous proposer un regard et une posture différente, j'ai maintenant le plaisir d'être secondé par Banu Gokoglan⁴ dans cette entreprise. Nous avons tous deux à cœur d'incarner chacun, avec notre expérience et du mieux que nous pouvons, cette pratique dans notre vie au quotidien et dans notre transmission, et de vous accompagner chacun et chacune dans votre volonté et choix d'installer la pleine conscience dans votre vie personnelle et professionnelle.

En pratique

Cette formation s'effectue en trois fois deux jours : un module par mois pendant trois mois. Les dates sont : les week-ends des 24/25 mars, des 28/29 avril et des 09/10 juin 2018.

- . Des CD permettant de suivre les pratiques présentées en cours sont distribués.
- . Le support de formation présente tous les aspects théoriques sur environ 160 pages A4, ce qui permet aux stagiaires de ne pas passer du temps à prendre des notes : l'expérientiel est largement favorisé.
- . Chaque participant suit *pour lui-même* le programme MBCT⁵, dont les documents lui sont envoyés par courriel une fois par semaine pendant les deux mois.
- . L'ensemble des étudiants sont invités à partager leurs expériences et leurs questionnements par courriel durant toute la formation, échanges que je supervise.
- . Je vous propose aussi de travailler avec moi sur trois « entraînements » à la maison. Cet aspect complémentaire de la formation permet de mieux intégrer les notions théoriques, de repérer les principaux pièges que je connais bien maintenant et qui guettent habituellement les sophrologues, et de vous entraîner à élaborer des guidances.
- . Nous proposons des pratiques en binôme, deux à trois fois en moyenne par module.

Précision importante

Il est nécessaire de préciser que cette formation n'est pas agréée par l'association pour le développement du mindfulness en France : en aucun cas le stagiaire ne peut se dire instructeur *officiel* MBCT ou autre. Cependant, il est possible de se dire « formé aux approches de pleine conscience » ou plus simplement, de noter « Mindfulness », ou « méditation de pleine conscience » sur sa carte de visite.

En fait, cela ne nous change pas trop car nous sommes simplement dans le même cas de figure du sophrologue qui n'a pas été formé dans une école Caycédienne, et qui ne peut donc pas se dire « Sophrologue Caycédien ».

⁴ Banu Gokoglan est sophrologue, instructrice mindfulness, formée à la CNV, professeur des écoles actuellement mise en disponibilité de l'Education nationale. Elle possède une belle expérience de la méditation, à travers plusieurs retraites au village des pruniers.

⁵ Le programme MBSR est aussi largement intégré à cette formation, mais c'est le MBCT qui est mis en avant car c'est lui qui amène le plus de notions complémentaires à la formation de sophrologie : c'est essentiellement l'approche considérant la « pensée » comme un phénomène qui sera novatrice, avec toutes les applications concrètes qui s'ensuivent, notamment en psychopathologie.

Vous trouverez dans des fichiers annexes :

. Le programme indicatif des six journées de la formation.

[Programme des 6 jours](#)

. Le contrat de formation.

[3- Contrat de formation.pdf](#)

. La fiche d'inscription

[fiche d'inscription](#)

Et pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter Banu :

gokoglanbanu@hotmail.com