

INSTITUT de  
FORMATION des  
**SOPHROLOGUES**  
PROFESSIONNELS

# SOPHROLOGIE & TROUBLES DES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES

## 3 JOURS

### PROGRAMME DÉTAILLÉ

*Document référence MS 15 TCA- 3J Programme Détaillé V02-2024, Maj le 13/04/2024*

Siège Social : IFSP 5, avenue Pierre Louve - 38080 L'ISLE D'ABEAU

Tél. : 06 25 45 92 85 / Mail : [contact@ifsp-lyon.fr](mailto:contact@ifsp-lyon.fr)

SAS au capital de 5 000 € - SIRET : 818 337 339 00027, RCS de Vienne – Code APE : 8559A

**[WWW.IFSP-LYON.FR](http://WWW.IFSP-LYON.FR)**

Organisme de formation enregistré auprès de la DREETS sous le n° 84 38 06279 38



## Le contexte de votre formation

**L'IFSP :** Organisme de formation spécialisé dans la formation au métier de Sophrologue depuis 2016.

Enregistré sous le numéro 84 38 06279 38 auprès de la **DREETS** Auvergne Rhône Alpes. Ce numéro ne vaut pas agrément d'état.

**Le lieu :** Le WoodClub - 97 allée Alexandre Borodine - Parc Technologique - 69800 Saint Priest



processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

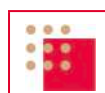
La certification qualité a été délivrée au  
titre de la catégorie d'action suivante :  
- Actions de formation

**La qualité :** Titulaire du certificat Qualiopi N° : 2101275.1 depuis le 08/09/2021  
au titre de la catégorie « Actions de formation »

Audit de surveillance Qualiopi réalisé et validé le 18/08/2023



**La déontologie :** Membre du Syndicat des Sophrologues Indépendants et du réseau national de Sophrologues Professionnels « La parenthèse ». Nous travaillons dans le respect du code de déontologie du SSI, code que nous transmettons à nos stagiaires.



## Votre formation

### Public et objectifs :

La formation s'adresse à des sophrologues en devenir (en cours de formation) ou exerçant déjà en cabinet ou en institution.


**« Plan d'urgence avant le maillot » - « Mincir express » - « Maigrir : on va toutes y arriver »**  
**Chaque titre provient de la couverture d'un magazine féminin. De ceux qui fleurissent au printemps**  
**70% des troubles du comportement alimentaire se déclenchent à la suite d'un régime ...**


Ce module « Du corps rêvé au corps vécu » vous permettra de :

- ✓ Différencier les différents troubles ou désordres du comportement alimentaire
- ✓ Comprendre les implications physiques et psychologiques induites par le surpoids et l'obésité
- ✓ Repérer les freins au changement de comportement
- ✓ Adapter la place de la sophrologie dans l'accompagnement au changement, en connaître les outils et leur mise en œuvre

**Tarifs :** Financement convention : 396,00 € TTC / Tarif remisé en cas d'**autofinancement : 330,00 € TTC**


 **Durée :** 24 heures, soit 3 jours en présentiel, consécutifs (vendredi - samedi - dimanche)

 **Dates :** rendez-vous sur notre catalogue en ligne pour connaître les prochaines sessions et vous inscrire en cliquant ici : <https://ifsp.hop3team.com>

 **Formateurs experts :** Nos formateurs ont plus de 10 ans d'expérience aussi bien dans l'exercice du métier avec des publics et dans des domaines différents (cabinet, entreprise, milieu hospitalier, ...) que dans la formation.

### Accès à la formation :

- ✓ Niveau de connaissances préalables requis : Connaissance des fondamentaux de la sophrologie
- ✓ Délai d'accès à la formation : 1 mois s'il s'agit d'une demande de financement par un tiers payeur, 1 semaine s'il s'agit d'une demande d'inscription personnelle
- ✓ Accessibilité aux personnes porteuses d'un handicap : le lieu de formation satisfait la norme ERP.

 **Nature et Sanction de la formation :** Conformément aux dispositions de l'article L.6313-1 du Code du Travail, l'action de formation professionnelle s'inscrit dans la typologie des actions de formation professionnelle définie à l'article L.6313-1 du code du Travail : « actions d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances ». Elle est sanctionnée par une attestation de formation après validation des connaissances par QCM

 **Gestion administrative :**

- ✓ **Contractualisation :** Convention de formation avec signature électronique certifiée
- ✓ **Suivi des présences :** émargements électroniques certifiés. Un émargement par 1/2 journée



### Programme détaillé



Le sophrologue n'est ni médecin ni psychologue ou psychothérapeute.

**Une formation sur les troubles des conduites alimentaires ne doit pas le conduire à se substituer à un professionnel de santé spécialisé dans ce domaine**



#### Contenus



#### Compétences

##### Jour

##### Savoirs

##### Détail des compétences

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Les troubles du comportement alimentaire – La fonction du symptôme</li> <li>✓ Les dernières découvertes neurologiques, psychologiques et génétiques</li> <li>✓ Conséquences et comorbidités éventuelles</li> <li>✓ La caractère multi factoriel des causes (présentation succincte)</li> </ul> <p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Des responsables ? (société, famille, personne)</li> <li>✓ Le développement de l'enfant</li> <li>✓ Les troubles du réconfort</li> </ul> <p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Le schéma de la prise alimentaire</li> <li>✓ Rassasiement sensoriel spécifique / Satiété</li> <li>✓ Les différentes faims</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Connaître les notions essentielles (anorexie, boulimie, hyperphagie, ...) et différencier les différents troubles ou désordres de la conduite alimentaire.</li> <li>✓ Pratiques : approche spécifique par la sophrologie</li> <li>✓ Savoir travailler sur la motivation, outils et séances spécifiques, ajuster le terpnos logos.</li> </ul><br><ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Savoir travailler sur les émotions afin de diminuer les crises, compulsions ou repérer le besoin manquant</li> <li>✓ Outils et séances spécifiques</li> </ul><br><ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Travailler avec les 5 sens</li> <li>✓ Utiliser la pleine conscience</li> <li>✓ Travailler sur l'oralité et le goût</li> </ul><br><ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Accueillir la demande et la « non demande » Mener une anamnèse solide afin d'ajuster l'accompagnement sophrologique</li> </ul><br><ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reconnaître les enjeux relationnels et ajuster la posture du sophrologue</li> </ul><br><ul style="list-style-type: none"> <li>✓ La posture du sophrologue</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



## Moyens humains et pédagogiques

### Vos formateurs

#### Lorraine BINOCHE



**Sophrologue depuis 2013.** Diplômée de la FEPS

Toujours en exercice, au contact quotidien des réalités du métier de sophrologue

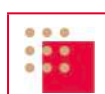
Formatrice, praticienne relationnelle et techniques psycho- corporelles

Formatrice pour l'Association Passage Parentalité et intervenante en analyse des pratiques professionnelles.

En contrat de collaboration d'ateliers thérapeutiques dans le cadre de la prise en charge ambulatoire en psychiatrie générale adulte

### Moyens et méthodes pédagogiques :

- ✓ **Moyens pédagogiques et techniques :**
  - Salle de formation respectueuse des normes Handicap
  - Vidéoprojection de supports powerpoint, vidéos, ...
  - Alternance de cours théoriques et d'entraînements pratiques - Méthodes pédagogiques variées, interactives, favorisant la participation, l'expérimentation et l'engagement
  - Enregistrement audio des pratiques
  - Espace extranet stagiaire
- ✓ **Supports de formation fournis :**
  - Notes de synthèses,
  - Fiches exercices au format PDF
  - Fichiers audio des pratiques, MP3 ou MP4
- ✓ **Evaluations des connaissances acquises :** QCM



**Nous contacter**



[contact@ifsp-lyon.fr](mailto:contact@ifsp-lyon.fr)



Claudine Jassey - 06 25 45 92 85