



Institut Caycedo
FRANCE

Perfectionnement en Sophrologie Caycédienne®

**Se former aux fondamentaux de la Relation d'Aide
pour accompagner autrement**

Professionnels en sophrologie, du soin, du social, de l'éducation, du bien-être et de la prévention.



100 rue Bobillot 75013 Paris

Adresse mail : sophrocaycedienneparis@gmail.com

www.institut-caycedo.fr

Tel. 01 89 16 64 44 - 06 03 73 10 58

PUBLIC

Professionnels des secteurs du soin, du social, de l'éducation, du bien-être et de la prévention ou personnes en reconversion souhaitant exercer comme sophrologues dans le champ de la prévention.

PRÉ-REQUIS

Baccalauréat.

OBJECTIF PRINCIPAL

Acquérir les compétences pour accompagner les personnes en demande d'aide et adopter la bonne posture en tant que professionnel en sophrologie.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS**Conceptuel**

Penser la relation d'aide, en comprendre les enjeux, repérer comment les événements de vie d'une personne s'articulent avec la structure de sa personnalité.

Technique

Savoir communiquer en relation d'aide : maîtriser les bases de la communication pour mieux structurer les interactions, établir le lien relationnel et le maintenir.

Personnel

La qualité de sa propre présence d'être : travail de connaissance de soi et travail sur l'équilibre affectif et la stabilité narcissique, pour permettre l'ouverture non défensive face aux clients ou patients, l'acceptation de soi et la fluidité des affects.

Notre accompagnement prendra en compte les acquis, l'expérience, la sensibilité, les valeurs et les motivations afin que chacun parvienne à trouver sa forme d'expression dans le cadre posé.

EFFECTIFS

15 personnes maximum

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Alternance de théorie et de pratiques et mises en situations.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Paper board, support de cours (à partir du 2^{ème} stage).

TRAVAIL PERSONNEL : 100 heures environ.

Travail de recherche, lecture, réflexion et d'intégration des compétences acquises, dans le champ professionnel.

ÉVALUATION

Evaluation continue des connaissances théoriques et des compétences pratiques et relationnelles, à partir de nombreuses mises en situation.

SANCTION DE LA FORMATION

Attestation de formation (il sera par ailleurs délivré le Certificat de Praticien en Relation d'Aide, certificat privé).

DURÉE DE LA FORMATION**3 stages indissociables de 4 jours (12 jours)**

Total de 12 jours de formation (3 modules de 4 jours), soit 84 h d'enseignement (7h/jour).

DATES DE LA FORMATION

Du lundi 23 au jeudi 26 septembre 2025

Du mardi 21 au vendredi 24 octobre 2025

Du lundi 24 au jeudi 27 novembre 2025.

COÛT DE LA FORMATION

Tarif pour les personnes qui s'autofinancent : tarif préférentiel de 1 800 € (150 € / jour).

Tarif pour les indépendants : **2 400 €** (200 € / jour).

Tarif pour les entreprises : **3 000 €** (250 € / jour).

LIEU DE LA FORMATION (Paris)

Institut Caycedo France - 100 rue Bobillot 75013 PARIS

SE FORMER À LA RELATION D'AIDE

Se former en relation d'aide c'est conquérir la posture fondamentale qui sous-tend toute stratégie d'accompagnement d'une personne, dans laquelle l'implication relationnelle est nécessaire.

Dans cette formation, vous apprendrez à :

- Guider un entretien. Que dire et ne pas dire.
- Développer des capacités d'écoute active pour vos séances de sophrologie et au-delà.
- Devenir compétent dans l'aide, autrement.
- Saisir comment se construit la souffrance.
- Comprendre ce qu'est un mécanisme de défense et le respecter.
- Accepter l'idée que nous avons tous des limites.
- À accepter que notre impuissance soit une de nos plus grandes victoires.

Cette formation est spécialement conçue pour les professionnels du soin, du social, de l'éducation, du bien-être et de la prévention.

Elle leur permettra de découvrir, de mieux comprendre et de se familiariser avec la Relation d'Aide et ses enjeux, d'un point de vue théorique et pratique et ainsi de l'intégrer dans leur pratique professionnelle. Elle les accompagnera dans la découverte des différents champs de la relation d'aide ainsi que de ses limites.

Dans les divers contextes cités plus haut, le professionnel est amené **à gérer quatre paramètres qu'il doit contrôler** :

1. Le langage

Par la clarification du contenu de ce que lui dit son client, le professionnel va vers la compréhension de la problématique de celui-ci ainsi que des moyens à mettre en place pour l'aider.

2. Le rapport

À tout moment, c'est la qualité de celui-ci qui déterminera l'atteinte ou non des objectifs.

3. Le contexte

La compréhension de la problématique du client et les démarches d'accompagnement au changement n'ont de sens que dans la mesure où le professionnel considère à la fois les conditions personnelles et psychologiques de celui-ci ainsi que celles inhérentes au contexte.

4. Le référentiel théorique et éthique

Ce paradigme, qui sous-tend toute intervention professionnelle, est un ensemble de règles déterminant le sens, les formes et les limites de l'action.

La relation d'aide est l'art de la gestion de ces quatre paramètres. Se former en relation d'aide c'est donc apprendre à coordonner ces quatre axes qui structurent l'accompagnement.

Cette formation se déroule en trois étapes :

Stage 1 - Le processus de la Relation d'Aide

Objectifs

L'orientation première de notre travail concernera le choix que nous faisons de nous inscrire dans la relation d'aide, son réalisme et son implication dans notre propre histoire. Quelle est la nature de notre engagement, notre motivation, quel est son sens, que vient-il nourrir chez nous ?

Tout ce travail de recherche sera expérimenté à travers la découverte de l'attitude fondamentale de la relation d'aide ; il conduit de façon concrète à l'acquisition d'un réel savoir-faire dans le métier de la relation d'aide.

Nous nous attacherons à définir ce qu'est la relation d'aide, son sens, ses champs d'application et son cadre professionnel.

Contenu

- Identifier les raisons qui nous incitent à aider une personne.
- Pourquoi aider, comment aider ?
- L'écoute.
- Aller vers l'autre en restant présent à soi.
- Comprendre les subtilités de la relation d'aide et ce qui la rend opérante.
- Comment prendre soin de soi dans la relation à la souffrance de l'autre.
- La relation d'aide, un savoir-faire et un savoir être.
- Les champs d'application de la relation d'aide.

Stage 2 - La technique de l'entretien dans la relation d'aide

Objectifs

Cette étape nous accompagnera entre rigueur et souplesse dans la découverte de la technique de l'entretien. Nous nous intéresserons aux divers niveaux de l'écoute ; ainsi nous serons attentifs au langage verbal et non verbal, au contenu explicite du discours ainsi qu'au sens implicite qui l'accompagne.

Nous apprendrons à repérer ce qui est de l'ordre de la plainte ou de la demande, à trouver la juste distance, à aider la personne à la clarification installant ainsi de façon technique une relation aidante.

Contenu

- Savoir conduire un entretien et en repérer les diverses phases.
- Techniques de l'écoute et de l'accompagnement.
- Les diverses attitudes de l'aidant.
- Différencier processus, structure et contenu.
- Communication verbale et non verbale.
- Formes et structures du langage.
- Message explicite et implicite. - De la plainte à la demande.
- Les enjeux de la relation. Comment contrôler manipulation et jeux de pouvoir ?

Stage 3 - La pratique, son champ théorique et ses limites

Objectifs

Cette étape consiste à situer la relation d'aide dans un environnement professionnel et surtout à mettre à jour les limites que l'aidant peut rencontrer. À la rencontre d'un début de pratique déjà mis en place et l'aspect théorique concernant la structure de la personnalité, elle renforce la dimension réaliste et éthique de la pratique. Elle souligne le lien incontournable entre savoir, savoir-faire et savoir-être.

Contenu

- Introduction au développement psychologique et à la psychopathologie.
- Approches structurelles et fonctionnelles de la personnalité.
- Les émotions dans les étapes du processus de la relation d'aide.
- Le transfert et le contre transfert.
- Mises en situation concernant les limites.
- Repérer les structures de soutien de la personne (qualités personnelles, environnement proche, structure médico-sociale...)
- Apprendre à repérer les états extrêmes, état suicidaire, état agité, agressif, dépressif, délirant et connaître les attitudes à adopter.
- Apprendre à prendre soin de soi. Prendre conscience de ses compétences et de ses limites.

NOTRE INTERVENANT : BERNARD BAREL

Psychologue clinicien, psychomotricien et psychothérapeute, sophrologue caycédien, formateur et superviseur en Sophrologie Caycédienne.

Bernard Barel coanime avec la docteure Natalia Caycedo les cycles supérieurs de formation en Sophrologie Caycédienne. Il intervient également dans la formation des formateurs en Sophrologie Caycédienne. Parallèlement à son activité de formateur, Bernard BAREL exerce en tant que psychologue clinicien et sophrologue.

