



Institut Caycedo
FRANCE

Perfectionnement en Sophrologie Caycédienne®

Sophrologie au service des aidants

Vous êtes un(e) professionnel(le) impliqué(e) dans l'encadrement de la personne aidante. Dans cette formation, vous aborderez la notion d'aidant et ses implications pour ajuster votre accompagnement, par la maîtrise des bases essentielles de la sophrologie.



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

Cette formation fait partie du cycle « maladie d'Alzheimer et maladies apparentées ». Il s'agira de comprendre ce qu'est un « aidant » pour mieux l'accompagner.

UN CONSTAT

Juridiquement, le proche aidant est défini comme étant une « personne qui vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes du quotidien d'une personne en perte d'autonomie, du fait de l'âge, de la maladie ou d'un handicap ».

Les aidants sont des acteurs économiques indispensables. Le burn-out ou l'épuisement des aidants familiaux résultant d'un stress quotidien et d'un manque de repos peut survenir à tout moment. Ce syndrome peut conduire à un épuisement intense, tant émotionnel que physique.

Les soutenir, les accompagner et leur proposer des temps de répit, c'est participer à leur qualité de vie et à la possibilité pour la personne aidée de rester à domicile.

ORIENTATION & SPÉCIFICITÉ

Cette formation se déroule sur 2 jours. Elle est animée Par Nelly Sebon, Sophrologue Caycédienne du champ clinique, orthophoniste spécialisée dans l'accompagnement des personnes atteintes de maladies neurodégénératives et des aidants.

PUBLIC

Sophrologues, sophrologues caycédiens ou sophrologues en formation, issus d'une école de Sophrologie Caycédienne, souhaitant accompagner les aidants.

PRÉ-REQUIS

Sophrologues en formation, sophrologues ayant validé le cycle fondamental ou sophrologues caycédiens, tous issus d'une école de Sophrologie Caycédienne.

OBJECTIFS PRINCIPAUX

- Comprendre la notion d'aidants et ses implications
- Accompagner l'aidant en adaptant la méthode sophrologique.

PROGRAMME ET PROGRESSION PÉDAGOGIQUE

Pendant les 2 jours sera abordé le programme suivant :

Généralités sur la notion d'aidant

- Les aidants familiaux et les autres types d'aidants
- Les charges de l'aidant
- Les risques de l'aidant
- Les dispositifs mis à disposition de l'aidant

Aidant d'une personne âgée

- Généralités
- Les enfants aidants
- Modèle d'analyse

Accompagner avec la sophrologie

- Comprendre les axes de travail de la sophrologie adaptée au service de l'aidant
- Rester garant du cadre de l'accompagnement
- Les différentes étapes de l'accompagnement
- De la méthode à l'adaptabilité au quotidien de l'aidant

Le corps de l'aidant

- Le corps comme expression du fardeau de l'aidant
- Le stress chronique et ses répercussions
- Les diverses atteintes psycho-comportementales de l'aidant

La respiration de la personne âgée

- Le vieillissement respiratoire
- Les signes du vieillissement respiratoire
- Impact des émotions sur la respiration
- Vivre les postures adaptées à la personne âgée

La temporalité dans le quotidien de l'aidant

- Se vivre en conscience
- Se vivre dans l'ici et le maintenant
- Vivre des exercices adaptés au quotidien de l'aidant

S'autoriser un autre regard sur soi et son proche

- La maladie, un deuil
- Les phases d'oscillation
- L'aidant au stade initial
- L'aidant au stade intermédiaire
- L'aidant au stade avancé
- L'aidant après la perte

Maîtriser la tenue du dialogue pré-sophronique ciblé Aidants

- Les étapes indispensables
- La santé
- Le sommeil
- Les émotions

EFFECTIFS

15 personnes maximum.

ÉVALUATION

- Etude de cas concrets et Quizz en salle
- Questions orales
- Mises en situation.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quizz en salle
- Mise à disposition, en ligne, de documents supports, à la suite de la formation.
- Nombreux exercices de sophrologie adaptés de la Sophrologie Caycédienne

SANCTION DE LA FORMATION

Attestation de formation.

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours - 14 h de formation (7h/jour).

DATES DE LA FORMATION

Du jeudi 23 au vendredi 24 octobre 2025

COÛT DE LA FORMATION

Personnes se finançant la formation : **tarif préférentiel de 300€** (150 €/jour).

Tarif pour un indépendant : 400 € (200 €/jour).

Tarif pour une entreprise : 500 € (250 €/jour).

LIEU DE LA FORMATION (Paris)

Institut Caycedo France - 100 rue Bobillot 75013 PARIS

INTERVENANTE

Nelly SEBON

Nelly est sophrologue caycédienne, master spécialiste clinique, Orthophoniste de formation spécialiste en neurosciences. Elle est spécialisée dans les pathologies neurologiques et neurodégénératives.

Elle est également directrice de l'Institut Caycedo France et de l'école de sophrologie caycédienne de Champagne-Ardenne à Reims et tutrice.

