

Collège de Sophrologie de l'Océan Indien

Association loi 1901 – SIRET N° 403 813 694 00029 – APE 8690F

15 rue du 20 Décembre
97412 Bras-Panon
Tél : 02 62 51 74 69
Site Internet csoi.fr

Déclaration d'activité n° 98 97 04183 97 Préfecture de La Réunion

Formations annuelles depuis 1988 à La Réunion

PROGRAMME DE FORMATION

Les bases du programme initial ont été établies dès 1971 par le Professeur Alfonso CAYCEDO et le Docteur Jean-Pierre HUBERT au moment de la fondation du Centre de PARIS. Le C.S.O.I. issu de cette orientation sophrologique, reste attentif à l'évolution de la Sophrologie sous ses différents aspects comportementaux, phénoménologiques et analytiques, en insistant plus particulièrement sur l'importance de la pratique et de la relation. Depuis juillet 2008, le C.S.O.I. est une délégation de la « Faculté Européenne de Sophrologie » au même titre que l'EDHES, le Centre Européen de Sophrologie France-Nord, le Centre de Sophropédagogie de Genève, l'Association Japonaise de Sophrologie et est membre de la Société Française de Sophrologie.

MODALITES D'INSCRIPTION

- Niveau Baccalauréat exigé.
- Entretien préalable à l'inscription (informations sur la formation, fiche individuelle à remplir, évaluation du positionnement, projet personnel, information sur les Conditions Générales de Vente, fiche d'inscription).
- Etablissement d'un contrat de formation individuelle ou de prise en charge par un financeur. Remise du livret de formation et du livret de présence, du code de déontologie et du règlement intérieur à l'étudiant.

MODALITES DE LA FORMATION

le CSOI organise deux formations, l'une courte d'une durée d'un an portant sur les trois premiers cycles débouchant sur une **Attestation de Compétences en Sophrologie**, l'autre d'une durée de deux ans comportant six cycles, aboutissant au titre de **Sophrologue Praticien**. Il est bien évident que l'apprenant qui a choisi initialement la première option peut poursuivre sa formation la deuxième année vers le métier de Sophrologue Praticien.

La formation de Sophrologue Praticien s'articule sur **six cycles théoriques** de cinq jours chacun (chaque cycle est constitué de quatre journées théoriques et d'une journée de

synthèse dynamique à raison de trois cycles par an. Le 3^o cycle a la particularité d'être en majorité expérientiel. Les 3 premiers cycles sont suffisants et nécessaires pour prétendre à l'attestation de Compétences en Sophrologie. Entre chaque cycle un temps de maturation et de travail personnel est nécessaire. Une pratique continue au sein **d'ateliers pratiques** hebdomadaires de formation est exigée selon les modalités suivantes :

- 40 ateliers (dont 15 ateliers animés par l'apprenant) pour la formation de Compétences en Sophrologie.
- 60 ateliers (dont 25 ateliers animés par l'apprenant) pour le titre de Sophrologue Praticien.

En raison du caractère particulier de la journée pratique du 5^o cycle, seuls les étudiants pouvant justifier de la participation à 30 ateliers pratiques seront autorisés à vivre cette journée, les 4 autres journées pouvant être suivies sans exigence particulière si ce n'est la validation des cycles précédents.

La rédaction d'un « carnet de bord » relatant le vécu de l'étudiant(e) pour chaque pratique est demandée pour les quatre premiers cycles pour la formation longue, et pour les trois premiers cycles pour la formation courte.

Une préparation gratuite de 20 heures aux examens écrits est organisée par les enseignants.

La durée de la formation est de 210 heures pour la Compétence en Sophrologie et de 380 heures pour la formation de Sophrologue Praticien.

Des enseignements thématiques de « **sport et entreprise – coaching** », de « **Sophrologie obstétricale** », de « **Sophrologie chez l'enfant** » sont organisés sur demande d'au moins 6 participants et peuvent être suivis dès la fin du deuxième cycle; cette formation supplémentaire apporte à l'étudiant des outils sophrologiques pédagogiques dans sa pratique professionnelle mais n'est en aucun cas suffisante à l'obtention du titre de Sophrologue.

MODALITES D'EVALUATION

Il n'y a pas d'examen de passage entre chaque cycle, l'apprenant bénéficie d'une évaluation pédagogique bi-annuelle en ateliers qui lui permet de faire le point sur sa pratique et son savoir-être, et d'une évaluation orale sur son parcours lors de chaque cycle.

MODALITES D'ASSIDUITE

Ces modalités sont signifiées sur le livret remis à l'étudiant(e) en début de formation.

INSCRIPTION AUX EXAMENS

Quelque soit l'examen choisi par l'apprenant, il doit adresser au CSOI une lettre de motivation à l'attention des membres du Jury, **au moins un mois avant le début de l'examen.**

MODALITES D'EXAMEN de COMPETENCES EN SOPHROLOGIE

Sont exigées pour se présenter à cet examen :

- la participation aux trois premiers cycles (soit 120 h).
- la participation validée à 40 ateliers pratiques (soit 60 h).
- la tenue du « carnet de bord » (soit 30 h de travail personnel supervisé).

L'examen comporte une seule épreuve pratique (mise en situation devant un jury de Sophrologues).

La réussite à l'examen donne lieu à une **Attestation de Compétences en Sophrologie** qui permet à son détenteur d'utiliser la Sophrologie **uniquement** dans son champ de compétences professionnelles.

MODALITES D'EXAMEN DE SOPHROLOGUE PRATICIEN

En raison du caractère spécifique de la Sophrologie et pour présenter l'examen donnant lieu au titre de Sophrologue Praticien, sont exigés:

- la participation aux six cycles de base (soit 240 h).
- la participation validée à 60 séances d'atelier pratique (soit 90 h) dont 25 doivent être animées par l'étudiant.
- soit un total de 330 heures de formation.
- plus 20h de préparation aux examens encadrées par un formateur (facultatif et gratuit)
- La tenue d'un « carnet de bord » relatant le vécu de chaque pratique jusqu'au 4^o cycle inclu (soit un minimum de 30 h).

L'examen comporte, dans l'ordre chronologique:

1. une épreuve pratique.
2. une épreuve écrite.
3. une épreuve orale.

Chaque épreuve doit être validée pour présenter la suivante.

Aux sessions d'examen des premiers et seconds semestres sont organisées les épreuves pratiques, écrites et orales. Le rythme de présentation aux différentes épreuves est laissé à la liberté du candidat, en sachant que:

- **L'épreuve pratique** peut être présentée **dès la fin du cinquième cycle**. En cas de réussite, sa validité reste acquise pour le passage de trois épreuves écrites.
- **L'épreuve écrite** peut être présentée après avoir validé l'épreuve pratique **dès le semestre qui suit le sixième cycle**. Ce temps est nécessaire pour l'intégration de l'enseignement. En cas de réussite, sa validité reste acquise pour le passage de trois épreuves orales.

- **L'épreuve orale** est présentée après succès à l'écrit.

La réussite aux trois épreuves d'examen donne lieu à la délivrance du **Diplôme de Sophrologue Praticien** qui est un titre privé et qui permet à son détenteur de justifier de ses capacités à pratiquer, en toute légalité, la Sophrologie en l'exerçant dans le cadre d'une activité organisée.

Le CSOI est une école membre de la Société Française de Sophrologie (SFS) et une délégation de la Faculté Européenne de Sophrologie. Nous avons obtenu le **label Qualité Région Réunion** et notre Organisme est **référéncé Datadock**.

L'enseignement ne se substitue en aucun cas à une cure thérapeutique.

Collège de Sophrologie de l'Océan Indien

Association loi 1901 – SIRET N° 403 813 694 00029 – APE 8690F

15 rue du 20 Décembre
97412 Bras-Panon
Tél : 02 62 51 74 69
Site Internet csoi.fr

Déclaration d'activité n° 98 97 04183 97 Préfecture de La Réunion

Formations annuelles depuis 1988 à La Réunion

ORGANISATION DES JOURNÉES DE FORMATION

LIEU : Le plus souvent les cycles de formation ont lieu dans l'ouest de l'Île de la Réunion à l'hôtel Alamanda. L'hôtel se situe à l'Ermitage les Bains. Si cet hôtel n'est pas disponible, nous proposons un autre lieu, toujours dans l'Ouest.

HORAIRES : Nous demandons aux apprenants de se présenter dès 8h30 sur les lieux de la formation. Les cours débutent à 9h.
Horaires de la journée : 9h - 13h // 14h - 18h

PAUSES : Une pause avec café, thé, biscuits et autres gourmandises est proposée par le CSOI en milieu de matinée et milieu d'après-midi.

Le **REPAS DE MIDI** : n'est pas pris en charge par le CSOI. De nombreuses possibilités de restauration existent aux alentours. Il est également possible de s'installer avec un sandwich au bord du lagon.

TENUE : Une tenue confortable est demandée de telle sorte que les participants puissent s'allonger sur le sol et pratiquer des exercices de sophrologie. Un tapis de sol est nécessaire. Un (ou des) coussins est possible.

MATÉRIEL : de quoi prendre des notes. Un enregistreur (téléphone ou autre) si les personnes veulent enregistrer les séances de sophrologie.

INFORMATIONS Les jours de formation ainsi que le lieu sont indiqués sur le site dès que connus par l'équipe pédagogique.

Les participants seront de plus informés par mail 15 jours à 3 semaines avant le premier jour du cycle.

:

Collège de Sophrologie de l'Océan Indien

Association loi 1901 – SIRET N° 403 813 694 00029 – APE 8690F

15 rue du 20 Décembre
97412 Bras-Panon
Tél : 02 62 51 74 69
Site Internet csoi.fr

Déclaration d'activité n° 98 97 04183 97 Préfecture de La Réunion

Formations annuelles depuis 1988 à La Réunion

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES MISES EN OEUVRE

DOSSIER DE L'APPRENANT :

Au début de la formation l'apprenant reçoit un dossier comprenant les programmes des différents cycles, ainsi que le règlement intérieur, un livret de l'étudiant où ce dernier inscrira les cycles suivis ainsi que les ateliers.

LES COURS THÉORIQUES:

- sont pratiquement tous proposés avec un **support vidéo-projeté**.
 - Les supports sont **envoyés** aux apprenants **par mail**, à la fin du cycle.
- Les cours sont interactifs et les apprenants sont invités à poser les questions qui se présentent à eux, à faire part de leurs expériences ou à commenter ce qui est dit.
- Les schémas sont remis en **format papier** aux participants.
 - Des **extraits de films, documentaires** seront proposés.
 - Des **enregistrements audios** seront parfois utilisés pour illustrer certaines parties du cours.

LES PRATIQUES PENDANT LES MODULES DE FORMATION :

- Les cours théoriques sont illustrés par des pratiques de sophrologie. Techniques de sophrologie qui sont animées par l'intervenant et qui sont ensuite reprises en ateliers du soir.
- Les techniques pourront être enregistrées par les participants via le moyen dont ils se seront pourvus.

LES ATELIERS PRATIQUES DE SOIRÉE :

- Ont lieu toutes les semaines dans le Nord, l'Ouest et le Sud de l'île.
- Permettent aux étudiants de s'exercer aux techniques de sophrologie.

LES MATINÉES D'ATELIERS PRATIQUES :

- Sont proposées une fois par mois environ.
- Leurs durées de 3 heures permet d'expérimenter les techniques longues, d'animer en plus grand groupe, de rencontrer d'autres sophrologues etc.

LA TENUE D'UN CARNET DE BORD :

- L'apprenant note sur un « carnet de bord » ses différentes participations aux ateliers de sophrologie, que ce soit en formation, en ateliers du soir, matinées d'atelier, ou dans un autre cadre. Il note la date, la technique proposée, s'il était sophronisant ou sophrologue, ses vécus et ressentis, réflexions, compréhensions.etc.

LES LIVRES DU CSOI :

- « Le Premier Livre du CSOI » regroupe toutes les techniques qui sont abordées au cours du cursus de la formation.
- Le livre de « Relaxation Dynamique » décrit et explique les 4 degrés de la méthode de relaxation Dynamique vus en formation.

LES SESSIONS DE RÉVISION AUX EXAMENS :

Sont organisées régulièrement, en vue d'assurer la réussite aux examens. Ils commencent en général 3 mois avant le début des épreuves.

LA BIBLIOTHÈQUE :

- Les adhérents à l'association pourront y emprunter des livres gratuitement moyennant une caution de 30€ par livre qui lui sera restituée dès le retour de l'emprunt.
- Des revues de « Sophrologie et Connaissances » sont disponibles.
- Les apprenants trouveront également un certain nombre de mémoires, fruits du travail d'anciens étudiants qui ont ainsi finalisé leur cursus.
- Quelques DVD illustrant des concepts vus en formation sont également disponibles.

Collège de Sophrologie de l'Océan Indien

Association loi 1901 – SIRET N° 403 813 694 00029 – APE 8690F

15 rue du 20 Décembre
97412 Bras-Panon
Tél : 02 62 51 74 69
Site Internet csoi.fr

Déclaration d'activité n° 98 97 04183 97 Préfecture de La Réunion

Formations annuelles depuis 1988 à La Réunion

SUIVI EXÉCUTION DE LA FORMATION CSOI

FEUILLE ÉMARGEMENT POUR LES MODULES ET LES MATINÉES D'ATELIER PRATIQUE:

- L'étudiant atteste de sa présence en signant une feuille dite d'émarginement à chaque début de demi journée. Soit 2 signatures par feuille et 10 signatures par module.
- Les intervenants signent le livret de l'étudiant.

FEUILLE PRÉSENCE AUX ATELIERS PRATIQUES :

- l'étudiant signe la feuille de présence de l'atelier du soir.
- L'étudiant signe également sa feuille d'émarginement nominative de participation aux ateliers du soir.
- L'intervenant signe le livret de l'étudiant.

PRÉSENCE AUX SESSIONS DE RÉVISION DES EXAMENS :

- L'intervenant signe le livret de l'étudiant en indiquant le nombre d'heures de la session.

EXAMENS PRATIQUES :

- l'Apprenant est convoqué à la session d'examen par mail un mois avant la date prévue.
- Il est noté sur un cahier spécifique, la date, le nom de l'étudiant, la technique qu'il a animée. Sont également inscrits les observations du jury et les notes obtenues, ainsi que la moyenne des notes du jury.
- Ces éléments sont ensuite donnés par voie orale au candidat.
- Le candidat admis recevra une Attestation de Compétence en Sophrologie s'il a un champ de compétence ouvert à la sophrologie.

EXAMENS ÉCRITS :

- L'étudiant est convoqué un mois avant la date de l'épreuve.
- L'étudiant reçoit un tableau récapitulatif de ses notes ainsi que les observations des membres du jury.
- Ces éléments sont notés sur un cahier spécifique.
- La réussite à l'examen écrit permet au candidat de se présenter à l'examen oral.

EXAMENS ORAUX :

- L'étudiant reçoit une convocation un mois avant le début de l'épreuve.
- Sont notées les questions tirées au sort et les observations et notes des membres du jury.
- Les résultats de l'examen sont notifiés immédiatement au candidat.
- La réussite à l'examen oral donne le titre de praticien en sophrologie.
- Une remise de diplômes est prévue ultérieurement ou immédiatement si possible.

Collège de Sophrologie de l'Océan Indien

Association loi 1901 – SIRET N° 403 813 694 00029 – APE 8690F

15 rue du 20 Décembre
97412 Bras-Panon
Tél : 02 62 51 74 69
Site Internet csoi.fr

Déclaration d'activité n° 98 97 04183 97 Préfecture de La Réunion

Formations annuelles depuis 1988 à La Réunion

LISTE DES FORMATEURS AU CSOI

Myriam CHAUMERY

- Doctorat en Médecine (1989).
- DES en Sophrologie – Faculté Européenne de Sophrologie (1991).
- Formation en psychothérapie intégrative (1996-2000).
- Certificat de Psychopathologie – IFGT/IGPL – (2006).
- Formation IFRDP (2005-2009) mémoire en 2009.
- Formation à la supervision (IFRDP 2009-2010).
- Titre de Psychothérapeute (mai 2012).
- Formation à la psychothérapie de couple (depuis 2012).
- Certifiée à l'Analyse Bio-Energétique – CFAB – (depuis 2011).
- Chargée d'enseignement en Sophrologie à l'Ecole de Kinésithérapie de Saint-Pierre (Réunion).
- Membre d'honneur de la Faculté Européenne de Sophrologie.
- Présidente du CSOI de 1998 à 2000.

Gilles PASQUET

- Doctorat en Médecine (1980).
- CES de Biologie et Médecine appliquée au sport (1980).
- DES en Sophrologie – Faculté Européenne de Sophrologie (1995).
- Formation en psychothérapie intégrative (1996-1998).
- DU de Thérapie Cognitivo-Comportementale (2010).
- DU de Psychiatrie Générale (2012).
- Certification en cours à l'Analyse Bio-Energétique – CFAB – (depuis 2011).

- Chargé d'enseignement en Sophrologie à l'Ecole d'infirmière de Saint-Denis et à l'Ecole de Kinésithérapie de Saint-Pierre (Réunion).
- Conférencier (Congrès Mondial de Sophrologie de Monaco en 1997).
- Membre d'honneur de la Faculté Européenne de Sophrologie.
- Vice-Président du CSOI.
- Président du CSOI de 1993 à 1998.

Georges AUBERT

- Doctorat en Médecine (1983)
- DES en Sophrologie – Faculté Européenne de Sophrologie (1995).
- Formation en Gestalt-Thérapie – IFGT – (2002-2007).
- Certificat de Psychopathologie – IFGT/IGPL – (2006).
- Certification en cours à l'Analyse Bio-Energétique – CFAB – (depuis 2011).
- Chargé d'enseignement en Sophrologie à l'école de Puéricultrice (Saint-Denis).
- Membre d'honneur de la Faculté Européenne de Sophrologie.
- Président du CSOI depuis 2000.

Guillaume PRIME

- DES en Sophrologie – Faculté Européenne de Sophrologie (2003).
- Certifié à l'Analyse Bio-Energétique – CFAB – (depuis 2011).
- Animation de journées sophrologiques pour la CCI (2006).
- Interventions à l'Ecole d'Infirmiers de Bellepierre (2004 à 2006).
- Interventions à l'Ecole de puéricultrices (2008).
- Intervenant sur la gestion du stress – IRTS – (2007).
- Chargé d'interventions sur le burn-out et le traitement de la douleur en sophrologie – Ecole d'Infirmiers de Saint-Pierre (2008 – 2009).
- Intervenant régulier au SMPR des centres pénitentiaires depuis 2007.