



# Diplôme d'Université Techniques de sophrologie

Pour une meilleure prise en charge du soigné et du soignant

## PERSONNES CONCERNÉES ET PRÉ-REQUIS

En établissement de santé ou médico-social: médecin, IDE, cadre de santé, sage-femme, kinésithérapeute, ergothérapeute, psychologue, aide-médecin-psychologue.

En entreprise : médecin du travail, psychologue et IDE.

Ce DU s'adresse également aux professionnels de santé exerçant une activité libérale.

## MODALITÉS D'ADMISSION

Le dossier de candidature est à retirer auprès de Sylvia Rubini (voir renseignements et inscriptions) La campagne de recrutement a lieu de septembre 2023 au 5 mai 2024. Une seconde campagne est ouverte de fin mai jusqu'au 7 juillet 2024 dans la limite des places disponibles.

Avis de la commission après étude du dossier.

## POINTS FORTS DE LA FORMATION

Ce D.U. entre dans une démarche qualité, condition pour garantir une utilisation de la méthode excluant les dérives de tous ordres. (CUMIC <https://www.cumic.fr>).

Ce D.U. apporte des réponses aussi bien aux soignants qu'aux soignés. En effet, appliquées aux soignés les techniques de sophrologie permettent une meilleure prise en charge, appliquées aux soignant, elle préviennent les risques d'épuisement.

Les techniques transmises sont simples, sans risque et immédiatement applicables. Elle permettent un mieux-être pour le soignant en même temps qu'une meilleure prise en charge du soin.

Ce double bénéfice constitue une réelle innovation dans le domaine du soin.

CE DIPLOME NE DONNE PAS LE TITRE DE SOPHROLOGUE.

## COMPÉTENCES À L'ISSUE DE LA FORMATION

- > Utiliser des techniques simples de sophrologie pour faciliter la prise en charge
- > Capacité à prendre du recul face à la charge mentale à laquelle les soignants sont exposés
- > Capacité à transmettre aux patients des exercices simples de gestion de la douleur
- > Mobiliser ses ressources internes pour réduire son risque d'épuisement professionnel

## PROGRAMME

Module 1 : Découverte de la sophrologie au service du soignant et soigné, son positionnement dans les thérapies complémentaires.

Module 2 : Les techniques fondamentales de la méthode et son application dans les soins.

Module 3 : La sophrologie comme outil de gestion de la douleur.

Module 4 : La sophrologie comme outil de gestion du stress et des émotions.

Module 5 : La sophrologie comme outil de prévention de l'épuisement.

Module 6 : Application de la méthode au service du soignant et soigné et l'importance du cadrage.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Méthode active, participative et interrogative. Apports théoriques et illustration de la méthode à travers des cas concrets. Remise de documentation, de memento et d'enregistrement audio. Exercices de mise en situation individuelle pour mesurer la compréhension et la capacité à l'appliquer dans sa pratique professionnelle.

## CONTRÔLE DES CONNAISSANCES

Epreuve écrite pour valider la compréhension de la méthode et les apports scientifiques.

Epreuve orale pour mesurer la capacité à mener un exercice de sophrologie, et un devoir à la maison.

## RESPONSABLE SCIENTIFIQUE

Dr. Thierry LAVIGNE, Maître de conférences de l'Université de Strasbourg, Praticien Hospitalier, responsable du Service d'Hygiène Hospitalière des Hôpitaux Universitaires de Strasbourg.

Courriel : [thierry.lavigne@chru-strasbourg.fr](mailto:thierry.lavigne@chru-strasbourg.fr)

## COORDINATEUR PÉDAGOGIQUE

Mme Martine KAJOCH, Sociologue, sophrologue, Certification en Approche neurocognitive et comportementale.

Courriel : [mkajoch@yahoo.fr](mailto:mkajoch@yahoo.fr)

## INTERVENANTS

Une équipe médicale, médecin de la douleur, médecin généraliste-sophrologue, psychiatre et une équipe paramédicale, IDE-sophrologue, psychologue, sociologue-sophrologue.

### DIPLOME D'UNIVERSITÉ

**Durée : 16 jours**

**En 2024-2025**

**Référence : SRI24-0942A**

Module 1 : du 9 au 11 septembre 2024

Module 2 : du 7 au 9 octobre 2024

Module 3 : les 6 et 7 novembre 2024

Module 4 : du 11 au 13 décembre 2024

Module 5 : du 13 au 15 janvier 2025

Module 6 : du 5 au 7 février 2025.

**Tarif**

2990 €

**Lieu**

Université de Strasbourg -  
Service Formation Continue  
21 Rue du Maréchal  
Lefebvre  
67100 Strasbourg

**Renseignements  
et inscriptions**

Sylvia RUBINI

Tél : 03 68 85 49 22

Sauf le mercredi

[s.rubini@unistra.fr](mailto:s.rubini@unistra.fr)

**Nature et sanction de la  
formation**

Cette formation constitue une action d'adaptation et de développement des compétences. Elle permet l'obtention d'un diplôme d'université sous réserve de satisfaire aux modalités d'évaluation des connaissances et des compétences qui sont portées à la connaissance des stagiaires. La formation donne également lieu à la délivrance d'une attestation de participation. Des évaluations au cours de la formation permettent de mesurer la satisfaction des stagiaires ainsi que l'atteinte des objectifs de formation (connaissances, compétences, adhésion, confiance) selon les niveaux 1 et 2 du modèle d'évaluation de l'efficacité des formations Kirkpatrick.