



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-médico-psychologique.

En entreprise : médecin du travail, psychologue et IDE de santé au travail.

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 Laurence Kostyra (voir renseignements et inscriptions) La campagne de recrutement a lieu du 1er mars 2025 au 1er juin 2025.

Avis de la commission pédagogique après étude du dossier.

POINTS FORTS DE LA FORMATION

Ce D.U. entre dans une véritable démarche qualité, avec notamment la volonté de répondre aux critères d'évaluation externe du Collège Universitaire des Médecines Intégratives et Complémentaires (ou CUMIC, voir <https://www.cumic.fr>) pour sécuriser les étudiants devant le risque de dérives de tous ordres. La sophrologie prenant place dans le paradigme plus large de la médecine intégrative, les concepts et éléments scientifiques de la médecine intégrative seront développés.

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 soignants, elle préviennent les risques d'épuisement et améliore la qualité de vie.

Points forts de la formation :

- > Comprendre l'écosystème de la médecine intégrative et ses enjeux et la place de la sophrologie dans cet écosystème
- > Double bénéfice soigné-soignant constituant une réelle innovation dans le domaine du soin
- > Techniques enseignées simples, inoffensives et immédiatement applicables.

CE DIPLOME NE DONNE PAS LE TITRE DE SOPHROLOGUE.

COMPÉTENCES À L'ISSUE DE LA FORMATION

- > Intégrer de façon cohérente la sophrologie aux autres pratiques de soins conventionnelles et non conventionnelles
- > Utiliser des techniques simples de sophrologie pour faciliter la prise en charge de patients ou de collègues en difficulté
- > Prendre du recul face à la charge mentale à laquelle les soignants sont exposés
- > Transmettre aux patients des exercices simples de gestion de la douleur, de l'anxiété, du stress et des addictions
- > Mobiliser ses ressources internes pour réduire son risque d'épuisement professionnel, le stress chronique

PROGRAMME

Programme en 6 modules :

- > Découverte de la sophrologie au service du soignant et soigné, pratique et cadrage
- > Médecine intégrative : définition et enjeux scientifiques et réglementaires
- > Appropriation des techniques fondamentales de la méthode
- > Application de la sophrologie comme outil de gestion du stress, de l'anxiété et des émotions
- > Prévention de l'épuisement : restaurer son équilibre, mobiliser ses ressources et renforcer sa motivation
- > Applications : gestion de la douleur, adaptation à tous les changements liés à des pathologies, addictions et soins de suite et supports.

MÉTHODES ET RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

Méthode active, participative et interrogative. Apports théoriques et illustration de la méthode à travers des cas concrets. Remise de documentation, de mémento et d'enregistrement audio. Vidéos, articles. 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.

ORGANISATION DE L'ENSEIGNEMENT À DISTANCE

Le module sur la Médecine intégrative se déroulera à distance sur une plateforme numérique qui privilégie l'accompagnement pédagogique et l'assistance technique.

Un ensemble de ressources numériques (vidéos, lectures) est mis à disposition sur la plateforme un mois après le démarrage de la formation. Le stagiaire peut visionner et s'appropriier ces éléments, à son rythme pendant deux mois. Des QCM sont proposés afin de permettre l'auto-évaluation de l'ancrage des connaissances. Les conditions de réalisation de l'enseignement à distance seront fournies avant le démarrage de la formation. Il convient de disposer d'une bonne connexion internet et de prévoir un temps d'appropriation des outils dédiés au distanciel (liste des recommandations techniques disponible depuis notre site internet et tutoriels mis à disposition avant le démarrage).

RESPONSABLE SCIENTIFIQUE

Dr. Thierry LAVIGNE, Maître de conférences de l'Université de Strasbourg, Médecin de santé publique, Praticien Hospitalier, responsable du Service d'Hygiène Hospitalière des Hôpitaux Universitaires de Strasbourg.
Courriel : thierry.lavigne@chru-strasbourg.fr

COORDINATEUR PÉDAGOGIQUE

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

Courriel : mkajoch@yahoo.fr

INTERVENANTS

Dr Thierry LAVIGNE, Martine KAJOCH, Dr Martine ORLEWSKI, médecin-sophrologue, Dr Eric SALVAT, médecin de la douleur et Dr Fabrice BERNA, médecin-psychiatre et Professeurs de médecine à l'Université de Strasbourg et des intervenants médicaux, paramédicaux et sophrologues.

DIPLOME D'UNIVERSITÉ

Durée : 17 jours (16 jours en présentiel et 1 jour à distance réparti sur 2 mois)

En présentiel :

> 13, 14 et 15 octobre 2025

> 19, 20 et 21 novembre 2025

> 10, 11 et 12 décembre 2025

> 21, 22 et 23 janvier 2026

> 16, 17 et 18 mars 2026 (épreuve orale)

A distance : de novembre 2025 à janvier 2026

Tarif

2990 €

Lieu

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

Renseignements et inscriptions

Laurence KOSTYRA
Tél : 03 68 85 49 74
lkostyra@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.