

**HARMONIE VITALE PAR LA SOPHROLOGIE :
HARMONIE AVEC LES AUTRES – PHASES DE FUTURISATION -
PRETERISATION**

1. FINALITES DE L'UNITE DE FORMATION

1.1. Finalités générales

Conformément à l'article 7 du décret de la Communauté française du 16 avril 1991, cette unité de formation doit :

- concourir à l'épanouissement individuel en promouvant une meilleure insertion professionnelle, sociale, culturelle et scolaire ;
- répondre aux besoins et demandes en formation émanant des entreprises, des administrations, de l'enseignement et d'une manière générale des milieux socio-économiques et culturels.

1.2. Finalités particulières

L'unité de formation doit permettre à l'étudiant :

- de percevoir ses phénomènes et de les partager avec les autres ;
- de développer des pratiques de prévention en matière de santé.

En aucun cas, cette unité de formation ne permettra l'obtention partielle ou totale d'un titre, quel qu'il soit, via une école privée ou une association professionnelle.

Seule une attestation de réussite peut être délivrée à l'étudiant réussissant toutes les capacités terminales de l'UF.

**HARMONIE VITALE PAR LA SOPHROLOGIE :
HARMONIE AVEC LES AUTRES – PHASES DE FUTURISATION-
PRETERISATION**

2. CAPACITES PREALABLES REQUISES

2.1. Capacités

- définir et expliquer l'harmonie vitale et la sophrologie, en énoncer les théories de base et les principes fondamentaux ;
- décrire la notion de corporalité ;
- exprimer ses sensations et ses perceptions, à travers l'application des techniques sophrologiques dynamiques du 1^{er} degré, des techniques sophrologiques de présentation, des différentes méthodes de relaxation et techniques respiratoires , en faisant appel aux notions essentielles notamment de psychologie générale, psychologie dynamique et d'anatomie.

2.2. Titre pouvant en tenir lieu

- Attestation de réussite de l'unité de formation « HARMONIE VITALE PAR LA SOPHROLOGIE : HARMONIE AVEC SOI-MEME – PHASE DE PRESENTATION » CODE N° 956321U21C4

**HARMONIE VITALE PAR LA SOPHROLOGIE :
HARMONIE AVEC LES AUTRES – PHASES DE FUTURISATION-
PRETERISATION**

4. PROGRAMME

L'étudiant sera capable :

En approche théorique

- **Physiologie générale**
 - de décrire succinctement le fonctionnement
 - du système nerveux, notamment :
 - l'extéroception (5 sens),
 - l'intéroception (proprioception, viscéroception) ;
 - du système digestif ;
 - des systèmes circulatoires sanguin et lymphatique ;
 - du système endocrinien ;
 - de décrire l'action de la sophrologie sur ces systèmes.

- **Notions d'ontologie**
 - de décrire brièvement la genèse de l'univers et de l'être vivant.

- **Éléments de psychologie générale**
 - de définir la visualisation ;
 - d'expliquer brièvement le fonctionnement de l'inconscient et son langage à travers le dessin et le conte.

- **Sources orientales de la sophrologie**
 - d'expliquer succinctement les théories orientales sous-tendant la sophrologie (yoga, bouddhisme, zen, ayurveda).

- **Communication efficace notamment selon l'approche GORDON**

- de citer les conditions favorables à la communication ;
- de différencier les comportements acceptables et inacceptables pour soi-même et de définir les comportements à encourager ;
- d'analyser les niveaux de la communication et les types de transactions ;
- d'énumérer les obstacles à la communication ;
- de formuler les différents « messages-je » d'affirmation, d'appréciation, de prévention et de confrontation ;
- de distinguer les procédés d'écoute passive et active ;
- de définir et d'identifier les besoins ;
- de différencier la gestion d'un conflit de besoins de la gestion d'une collision de valeurs ;

- **Méthodes**

- de décrire les techniques sophrologiques du deuxième degré (contemplative) et du troisième degré (réflexive), ainsi que les techniques sophrologiques de futurisation et de prétérisation et d'autres techniques telles que les visualisations, les voyages dans l'imaginaire,...

En approche pratique

- d'appliquer et/ou d'intégrer les différentes notions théoriques étudiées ;
- de mettre en œuvre la technique sophrologique dynamique du deuxième degré (contemplative) et l'activation des cinq sens ;
- de mettre en œuvre la technique sophrologique dynamique du troisième degré (réflexive) ;
- de rédiger et de présenter un conte à portée prophylactique ou pédagogique et/ou de dire un terpnos logos à l'ensemble de la classe.

**HARMONIE VITALE PAR LA SOPHROLOGIE :
HARMONIE AVEC LES AUTRES – PHASES DE FUTURISATION-
PRETERISATION**

5. CAPACITES TERMINALES

Pour atteindre le seuil de réussite, l'étudiant sera capable :

- de décrire succinctement les origines orientales de la sophrologie ;
- d'expliquer les principaux éléments de la physiologie des systèmes vitaux ;
- de décrire brièvement les notions d'ontologie ;
- d'exprimer ses sensations, ses perceptions, ses sentiments, ses pensées et ses réflexions à travers l'application des techniques sophrologiques dynamiques des 2^e et 3^e degrés, des techniques sophrologiques de futurisation et de préterisation et d'autres techniques ;
- d'expliquer et de mettre en œuvre les techniques de communication efficace selon l'approche Gordon ;
- d'amener les autres étudiants au niveau sophro-liminal par le terpnos logos.

Pour la détermination du degré de maîtrise, il sera tenu compte des critères suivants :

- la précision du vocabulaire;
- la finesse de la description des sensations, des perceptions et des sentiments ;
- la clarté et la précision des réponses.

**HARMONIE VITALE PAR LA SOPHROLOGIE :
HARMONIE AVEC LES AUTRES – PHASES DE FUTURISATION-
PRETERISATION**

6. CHARGE(S) DE COURS

Un enseignant ou un expert.

L'expert devra justifier de compétences particulières issues d'une expérience professionnelle actualisée en relation avec le programme du présent dossier pédagogique.