



Association « Les jardins d'Oumâï »  
Association régie par la loi de 1901  
17 chemin de Chelles, Bois fleuri, 77410, Claye-Souilly

## **Formation de spécialisation en psychologie positive** Pour sophrologues, thérapeutes en relation d'aide Et toute personne intéressée !

### **Pourquoi cette spécialisation ?**

La psychologie positive<sup>1</sup> propose une vision de l'être humain complémentaire des approches classiques. Et cela débouche sur un ensemble de conseils, de pratiques ainsi qu'une façon d'être qui apportent un de grands bénéfices dans notre vie quotidienne comme en relation d'aide.

En sophrologie, cette spécialisation offre un approfondissement notable du principe d'action positive et donne un ensemble d'outils complémentaires à la formation de base.

Cette formation est *essentiellement expérientielle*, riche de nombreuses pratiques, permettant aussi bien d'acquérir de nouveaux outils de relation d'aide en individuel que d'apprendre des techniques de groupe souvent ludiques, et surtout efficaces. Pas moins de 24 exercices pratiques seront présentés tout au long de cette formation, qui permettent de construire des ateliers complets à thèmes comme « Apprendre à savourer l'instant », « Du contentement à la gratitude », « Développer l'optimisme », « Prendre conscience de ses forces », « Redonner un sens à sa vie », etc.

### **Vos formateurs**

. Gilles Pentecôte<sup>2</sup> a l'expérience de la formation depuis plus de 20 ans ; Il est passionné par la mouvance de la psychologie positive, et s'est engagé à en transmettre l'esprit et la forme dans le cadre de cette formation.

. Angélique Moreau est sophrologue, instructrice en méditation, formée à la psychologie positive et formatrice.

Nous aurons tous deux à cœur de vous accompagner dans vos souhaits et votre choix de planter les graines de psychologie positive dans votre vie personnelle et professionnelle.

---

<sup>1</sup> Le mouvement dit de psychologie « positive » est né aux Etats-Unis depuis une trentaine d'années, et rentre en France depuis une douzaine d'années sous l'impulsion essentielle du Dr Christophe André. Alors que les approches traditionnelles de psychothérapie s'orientaient préférentiellement sur le contrôle et l'adaptation aux émotions de survie (stress, peur, colère, tristesse, ...), cette nouvelle relation à l'être humain cherche à repérer les émotions et à développer les comportements d'adaptation par l'ouverture, le plaisir voire le bonheur.

<sup>2</sup> Gilles est médecin généraliste (Paris XIII 1982), psychothérapeute en thérapie comportementale et cognitive (AFTCC 2000), sophrologue (Dr JP Hubert 1981), instructeur en méditation mindfulness (ADM 2008), formateur et auteur.

## Objectifs

A la fin de cette formation, vous aurez acquis :

- . Les connaissances théoriques concernant la psychologie « positive », psychologie des ressources, des forces, de la résilience et de la reliance.
  - . La capacité de conduire de nombreuses pratiques individuelles ou de groupe dans ce domaine, qui se marient avec bonheur à la sophrologie.
  - . La compétence pour animer une bonne douzaine d'ateliers de psychologie positive.
- Et bien sûr, de quoi vivre avec plus de plaisirs conscients, de bonheur et de reliesances.

## Pré-requis

L'ensemble de ce programme est ouvert à tous, sachant que le niveau de la formation correspond à celui d'un sophrologue ou d'un praticien en relation d'aide ayant déjà une expérience « clinique », des connaissances de bases en psychopathologie et sachant guider des séances de relaxation, d'hypnose ou de PNL ; en individuel et en groupe.

Cependant, certaines situations en réduiraient l'efficacité, tels qu'un deuil récent ou un passage dépressif. En cas de doute, vous n'hésitez pas à nous le signaler.

## Déroulé de la formation

Elle se déroule sur trois mois de la façon suivante :

Un pré-test avant le début de la formation qui permet de préparer le premier week-end,

Un premier week-end en présentiel les 07 et 08 octobre.

Création d'un groupe WhatsApp permettant d'envoyer les documents et d'échanger sur nos pratiques, individuelles et avec nos clients.

Envoi chaque semaine durant les huit semaines de l'intersession, de pratiques, de documents et de propositions d'entraînements.

Une visio de 2 heures au milieu de l'intersession.

Un entraînement écrit permettant de valider cette première étape,

Un deuxième week-end en présentiel les 09 et 10 décembre 2023.

Poursuite de l'envoi des documents durant les quatre semaines suivantes.

Dernière visio de bilan à la fin de ces envois.

Et enfin le dernier entraînement écrit finalisant la formation.

. Le support de formation présente tous les aspects théoriques sur plus de 150 pages A4, ce qui permet aux stagiaires de gagner du temps sur la prise de notes : l'expérientiel est largement favorisé.

. Chaque participant suit *pour lui-même* un programme de psychologie positive : des documents sont envoyés par courriel toutes les semaines pendant les deux mois d'intersession et le mois suivant.

. L'ensemble des étudiants sont invités à partager leurs expériences et leurs questionnements sur un groupe WhatsApp durant toute la formation, échanges que nous pourrons superviser.

. Vous travaillerez aussi sur deux entraînements à faire la maison. Cet aspect complémentaire de la formation permet de mieux intégrer les notions théoriques, de repérer les principaux pièges, et d'imaginer des pratiques adaptées à des situations particulières.

NB : dans un souci de tenir compte au mieux des besoins de chacun, nos formations ne contiennent pas plus de 15 participants

**Coût**

Pour les particuliers : 440 euros

Pour les praticiens : 540 euros

Nous situant dans un cadre associatif, nous sommes tout à fait à l'écoute de toute demande particulière.

**Précisions importantes**

Une fois cette formation suivie et la certification obtenue, il est possible de se dire « formé aux approches de psychologie positive » ou plus simplement, de noter sur sa carte de visite « Psychologie positive », ou encore « *praticien en psychologie positive* ».

Par ailleurs, nous devons préciser que notre formation ne présente pas l'agrément RNCP et ne peut pas être prise en charge par la formation continue.