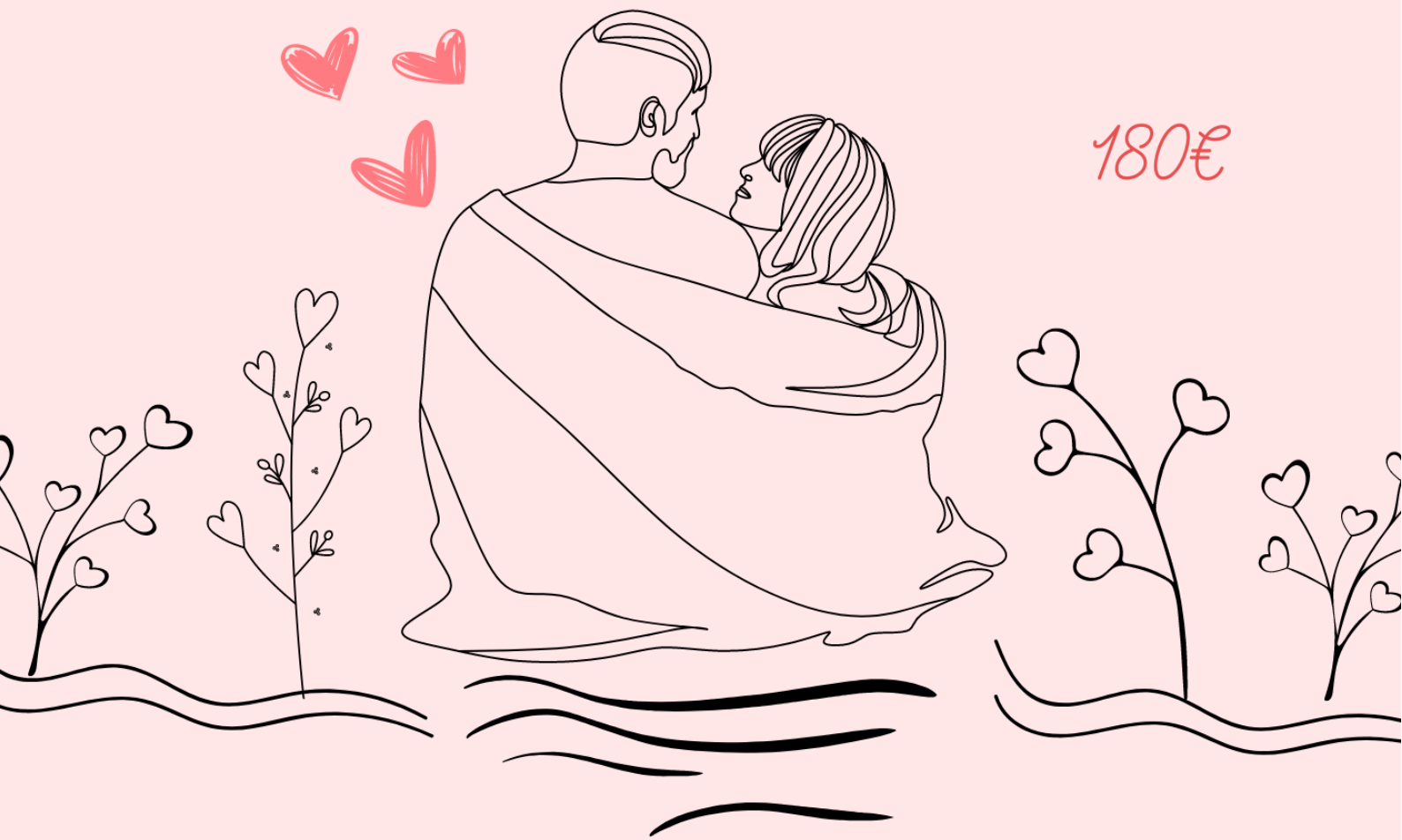


# Formation Sophrologie de couple

Adeline Camus

180€



Accessible aux sophrologues, conseiller/es  
conjugal/es et familial/es, thérapeutes de  
couple, sexologues, sexothérapeutes et autres  
praticiens exerçant auprès des couples ayant  
une expérience de la Sophrologie

Je suis Adeline Camus. Sophrologue, Hypnothérapeute et Professeur de Yoga.

J'ai élaboré la formation Sophrologie de couple afin de vous apprendre à accompagner les couples grâce à la Sophrologie.

Ce programme est passé à l'épreuve de plusieurs accompagnements, ce qui m'a permis de le réajuster et de le finaliser. Je souhaite maintenant le transmettre afin d'aider mes consœurs et confrères dans leur pratique.

Cette formation à distance se déroule à votre rythme, vous y aurez un accès illimité, et vous bénéficierez d'un accompagnement personnalisé.

Cette formation est basée sur l'acquisition de compétences opérationnelles, elle traite de points pratiques et utiles en apportant des outils concrets.

La Sophrologie de couple peut être considérée comme une thérapie conjugale et familiale.

## **La Sophrologie de couple**

La Sophrologie de couple aide les couples lorsque l'équilibre est mis à mal. Quand un couple rencontre des difficultés (d'origine diverses : personnelles, liées au travail, à la famille, aux enfants...), quand les tensions entre les partenaires s'accumulent, quand la communication devient presque impossible, quand les fondations du couple se retrouvent en déséquilibre... la Sophrologie peut les aider à se recentrer, à se reconnecter à leurs ressentis, à prendre conscience de leurs besoins et de leurs attentes (individuels et de leur partenaire), à réapprendre à s'écouter et à communiquer harmonieusement, à renforcer la confiance face à l'avenir...

La Sophrologie de couple peut également être enseignée auprès des couples « heureux » désirant simplement expérimenter une nouvelle expérience, où la communication et l'écoute de soi et de l'autre est au centre, où la gestion des émotions est au cœur, où le lien à l'autre est renforcé, où l'expérience sensorielle au sein du couple est mise en avant, et où les valeurs du couple, leurs fondations sont conscientisées pour un couple plus épanoui...

## **Présentation de la Sophrologie de couple**

La sophrologie de couple consiste à utiliser l'état d'esprit de la Sophrologie et les exercices qui lui sont propres afin de :

- renforcer la communication et la compréhension mutuelle au sein du couple
- apprendre la gestion du stress et des émotions au sein de la relation
- accompagner les couples pour les aider à dépasser des blocages/tensions
- permettre au couple de retrouver ses valeurs, sa stabilité, et se recentrer

- les aider à accroître la confiance pour faire face à des événements de vie sources d'anxiété ou de conflits (mariage, naissance, déménagement...)

J'utilise également des exercices de Méditation de pleine conscience qui aide à l'apaisement et au recentrage, que ce soit pour soi-même ou pour son couple : meilleure maîtrise de soi et de ses émotions, aide à la prise de recul, calme intérieur... Par ailleurs, l'expérience de la Méditation est propice à l'éveil des sens, ce qui est important dans la reconnexion des partenaires.

La sophrologie de couple est une approche basée sur la sophrologie, une pratique psychocorporelle qui vise à renforcer la conscience de soi et à favoriser l'équilibre entre le corps et l'esprit.

La sophrologie de couple repose sur l'idée que les partenaires peuvent apprendre à se connecter à un niveau plus profond en utilisant des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation. Ces techniques peuvent aider les couples à surmonter les conflits, à améliorer leur compréhension mutuelle et à renforcer leur lien émotionnel.

Lors d'une séance de sophrologie de couple, les partenaires peuvent être guidés à travers des exercices de relaxation, de méditation et de visualisation conçus pour renforcer leur connexion émotionnelle. Ces exercices peuvent être axés sur la communication, la résolution de problèmes ou la gestion du stress, en fonction des besoins spécifiques du couple.

La sophrologie de couple peut également être utilisée pour aider les couples à se préparer aux transitions importantes de la vie, telles que le mariage, l'arrivée d'un enfant, ou encore la retraite. En renforçant la compréhension mutuelle et en favorisant une communication ouverte, la sophrologie de couple peut aider les partenaires à faire face aux défis de la vie de manière plus harmonieuse.

De plus, la sophrologie de couple peut être bénéfique pour les couples qui traversent des périodes de crise ou de doute dans leur relation. Les techniques de relaxation et de visualisation peuvent aider à réduire le stress, à favoriser la résilience émotionnelle et à renforcer les liens affectifs au sein du couple.

La Sophrologie de couple permet de recréer du lien dans le couple, de renforcer ce qui unit les conjoints, de réapprendre à communiquer, à dialoguer, à s'écouter et à écouter l'autre... Elle permet également d'exprimer ses émotions et d'écouter celles de l'autre sans jugement, de les accueillir et apprendre à les gérer ensemble. Chacun apprend à écouter et exprimer ses propres besoins et ses propres attentes, tout en écoutant ceux de son partenaire.

Par les exercices alliant corps et esprit : tensions et relâchement, la sophrologie permet d'évacuer les tensions physiques, mentales et émotionnelles, de gérer vos émotions, de prendre du recul, et ainsi d'observer son couple et sa place d'un regard nouveau et plus objectif.

En s'attardant sur ses propres ressentis, les conjoints apprennent à s'écouter et ainsi à préserver leur individualité au sein du couple. Mais par la même occasion, chacun apprend à mieux écouter son/sa conjoint/e, à mieux écouter ses ressentis, ses émotions, ses besoins et attentes, en prenant du recul et en prenant soin de les analyser ensemble. Cette meilleure écoute, plus

saine et objective est la clé d'une bonne communication dans le couple, et d'un couple heureux !

C'est pour cette raison que la Communication Non Violente tient une place centrale dans ce type d'accompagnement.

De plus, les exercices présentés dans le Ebook *Sophrologie et douceurs des amoureux* peuvent avoir une connotation corporelle et sensuelle visant à rétablir une connexion physique, un lien sensuel et émotionnel entre les partenaires, qui parfois a disparu ou est moins présent chez l'un ou l'autre des partenaires (ou les deux). En mêlant le toucher, l'écoute des sensations, l'écoute des silences... La Sophrologie aide à recréer un lien intime que la routine peut parfois mettre à mal.

En résumé, la sophrologie de couple est une approche qui vise à renforcer la connexion émotionnelle et la compréhension mutuelle au sein des relations de couple grâce à des techniques de relaxation, de méditation et de visualisation. Elle peut être utilisée pour améliorer la communication, gérer le stress et renforcer les liens affectifs. Lorsqu'elle est pratiquée de manière appropriée, la sophrologie de couple contribue à l'épanouissement des relations de couple (et les renforce).

### • Pré-requis et public

Cette formation est accessible aux sophrologues, conseillères conjugales, thérapeutes conjugales et familiales, et autres thérapeutes ou praticiens exerçant auprès des couples et ayant une expérience de la Sophrologie.

### • Moyens pédagogiques et techniques

Les cours sont en PDF, vidéos et audios.

160 pages

Durée : environ 2h25 de vidéos + 0:27:10 en audio

Je suis également disponible tout le long de votre cursus pour répondre à vos questions. Vous pourrez alors me contacter par mail, ou bien nous pourrions convenir d'un rdv téléphonique ou visio.

### • Contenu pédagogique

- Un chapitre d'introduction
- Les exercices détaillés de relaxation dynamique
- Les sophronisations adaptées aux couples
- Les exercices de respiration
- Définition des émotions et du stress
- Les bases de la Communication Non Violente

- La Méditation de pleine conscience
- Des défis ludo-thérapeutiques favorisant principalement la communication dans le couple
- Des outils issus de la PNL (Programmation Neuro Linguistique) et des TCC (Thérapie Comportementale et Cognitive)
- Le ebook Sophrologie et douceurs des amoureux proposant des exercices ludiques et thérapeutiques pour permettre aux personnes de développer une meilleure communication, une analyse plus fine de leur couple, des instants de relaxation à deux pour renforcer le couple, et éveiller la sensualité dans le couple

Par ailleurs, la formation se divise en 5 chapitres dans lesquels vous trouverez les relaxations dynamiques et sophronisations appropriées, ainsi que des suppléments cités plus haut :

- La communication dans le couple
- La gestion des émotions et du stress
- La confiance face à des événements sources d'anxiété
- Les tensions et blocages dans le couple
- Les valeurs du couple

- **Tarif : 195€**

- **Modalités d'inscription**

Payable en ligne sur mon site internet par carte bancaire ou Paypal.

Règlement par chèque(s) ou virement possible.

Cette formation peut être financée en deux mensualités (me contacter par mail, l'envoi des documents et lien vidéos s'effectuera une fois la totalité réglée) ; ou bien par votre employeur s'il vous accorde son autorisation.

Vous recevrez une facture suite à votre achat (automatique pour les règlements en ligne, me la demander pour les règlements par virement ou chèque).

Une fois le règlement effectué en ligne, vous recevrez directement dans votre boîte mail le dossier de formation. Concernant les règlements par chèque ou virement, c'est moi qui l'enverrai directement par mail.

## ATTESTATION

A l'issue de la formation, vous recevrez une **attestation de participation nominative**.

Aussi, je vous demande d'accompagner au moins un couple, et de me faire un compte-rendu détaillé de cette ou ces séances si vous avez pu en animer plus d'une.

Je vous demanderais également de me transmettre un compte-rendu de votre cursus en m'expliquant vos motivations dans cette formation, comment vous avez vécu les étapes de la formation, vos ressentis, vos questionnements, les points forts/les points faibles (à améliorer) que vous estimez avoir à la fin de la formation...

Si vous avez d'éventuelles questions, ce sera aussi le moment de me les poser, ou demander des conseils...

## RENSEIGNEMENTS

Par téléphone au 06.10.26.75.67 et par email [adelineyogasophro@gmail.com](mailto:adelineyogasophro@gmail.com).

## POUR INFORMATION

*Sachez que je ne représente pas un centre de formation, mes formations sont donc non certifiantes, je remets à l'issue de votre parcours **une attestation de participation**.*

*Quoi qu'il en soit, ces formations ne faisant pas partie d'un domaine réglementé, **elles sont accessibles à toutes et tous** (hormis celles en Périnatalité).*

*Je vous propose ici des formations non certifiantes\* (attestation de participation) afin de vous permettre d'acquérir des compétences et savoir-faire dans le domaine du bien-être pour enfants et femmes - enceintes. Principalement orientées autour de la Sophrologie et du Yoga, ces programmes sont reconnus et appréciés par leur côté pratique. Riches de mes diverses expériences aussi bien en crèches, qu'en école et centre de loisirs, ou même en médiathèque et collèges, je vous transmets des méthodes d'animation inclusives pour tous types d'enfants...*

*Je prends plaisir à partager mes connaissances, compétences et expériences. Tout a commencé à la demande de certains professionnels désirant acquérir des connaissances et compétences dans le domaine de la relaxation pour enfants. Ayant pris plaisir à élaborer des documents de partage de ma pédagogie à travers mes premières formations, je me suis découvert de véritables compétences de pédagogues pour la transmission de savoirs, savoir-faire, connaissances... que je vous laisse découvrir...*

*\* "Les formations non certifiantes sont validées par une attestation de participation. Chacun de nous peut suivre des formations de courtes durées pour répondre à ses besoins.*

*Avec le développement de l'enseignement numérique, des cours en ligne sont facilement accessibles, du micro-learning au MOOC (Massive open online courses). Ces modules ouverts peuvent être suivis individuellement...*

*Les formations non certifiantes..., peuvent être mentionnées sur un CV. Lorsqu'elles sont cohérentes avec un parcours, elles s'avèrent précieuses pour avancer ou aider à une reconversion au cours de la vie active." extrait du site internet <https://www.edunao.com/formations-non-certifiantes/>*

*Les personnes ayant déjà acheté l'une de mes formations peuvent bénéficier d'une remise sur un autre programme. N'hésitez pas à me contacter en privé :)*

### **Voici quelques avis laissés par des couples que j'ai accompagnés :**

*« Je tenais à vous donner de nos nouvelles depuis que vous nous avez accompagné quand notre couple n'allait pas très bien. Aujourd'hui tout va mieux, nous avons appris à re communiquer de manière saine, on apprend à s'écouter (et ça nous aide aussi dans la vie de tous les jours), on est plus apaisé... Et j'ai aussi une excellente nouvelle : nous attendons un bébé !! Vos séances ont été très bénéfiques nous avons décidé de sauter le pas et ancrer notre amour ! » Elsa*

*« Merci Adeline pour vos précieux conseils et votre accompagnement pour Joseph et moi. Notre couple va mieux, nous avons pu dépasser les blocages qui nous faisaient du mal à tous les deux, nous nous sentons plus ouverts et épanouis, l'un envers l'autre. Je vous ai conseillé à une amie dont le couple bat de l'aile aussi. Je suis sûre que vous saurez les aider. » Mathilde*

*« Adeline a su être un véritable soutien pour moi quand je me sentais mal dans mon couple. Nous devions nous marier mais j'étais en plein doutes. La Sophrologie a été d'une grande aide et Adeline a su m'ouvrir les yeux sur mes propres freins. » Eloïse*

### **Outil ludique et pédagogique : les cartes Sophrologie et douceurs des amoureux**

Je vous propose les cartes *Sophrologie et douceurs des amoureux*, dont les défis sont les mêmes que ceux incluent dans le *Ebook Sophrologie et douceurs des amoureux* (quelques uns en moins). Ces cartes sont un excellent outil que vous pouvez utiliser en fin de séance : vous proposez au couple de choisir une carte ou deux (une pour chaque partenaire), ils peuvent les prendre en photo afin de réaliser ces défis à la maison, dans leur intimité. Elles permettent d'apporter un aspect encore plus ludique à vos séances.

Les cartes *Sophrologie et douceurs des amoureux* - *Pour éveiller la connexion entre deux êtres et faire grandir les sentiments* sont un excellent support thérapeutique et ludique pour accompagner les couples.

Règles du jeu : Ce jeu de 33 cartes est destiné aux amoureux, au sens propre ou figuré, récents ou anciens, âmes sœurs ou non, pour vous permettre d'aviver ou raviver la flamme entre vous. Ces cartes ont pour but d'éveiller ou accroître le plaisir et le lien amoureux - affectif entre deux êtres chers, ainsi que la confiance, à travers la tendresse, le toucher, les baisers doux, les sensations...

Ces cartes  
aussi bien  
particuliers  
pour les  
:

sont idéales  
pour les  
amoureux que  
professionnels  
sophrologues,



psychothérapeutes et psychologues en thérapie de couple, sexologues, conseillers conjugaux...