

# Formation Sophrologie de Couple

**AU PROGRAMME**

- Mieux se connaître et se comprendre
- Gérer le stress et les émotions
- Améliorer la communication et l'écoute
- Retrouver complicité et confiance
- Créer des rituels de bien-être à deux

**Se connecter, se comprendre, se soutenir, grandir ensemble.**

**Une approche douce et bienveillante pour renforcer la relation, mieux communiquer, gérer le stress et cultiver l'harmonie au quotidien.**

**LES BIENFAITS**

- Réduire le stress et les tensions
- Renforcer la complicité et l'intimité
- Améliorer la communication et l'écoute
- Favoriser le lâcher-prise et la confiance
- Créer des équilibres émotionnel et relationnel durables

**Respirer ensemble**  
Se recentrer  
S'écouter avec le cœur  
Avancer main dans la main  
Grandir à deux

Prendre soin de son couple, c'est prendre soin de soi et de la relation qui nous unit. Cultivons ensemble sérénité, amour et complicité.



Apprenez à accompagner les couples conjugaux dans une relation plus harmonieuse grâce à la Sophrologie.

### *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...

### *Pré-requis*

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.

### *Etat d'esprit*

La formation Sophrologie de couple repose sur une approche bienveillante, psycho-corporelle et relationnelle, qui place l'écoute de soi, la compréhension mutuelle et la qualité du lien au cœur de l'accompagnement. Elle invite à considérer le couple comme un espace de rencontre entre deux individualités, chacune porteuse de ses émotions, de ses besoins, de ses attentes et de son histoire.

L'objectif est de donner aux professionnels des outils pour accompagner les couples dans les différentes étapes de leur vie, qu'ils traversent des périodes de tensions, des difficultés de communication ou qu'ils souhaitent simplement approfondir leur complicité et renforcer leur relation.

À travers les exercices de sophrologie, de respiration, de relaxation, de visualisation et de méditation de pleine conscience, cette formation encourage les partenaires à ralentir, à se recentrer et à porter une attention nouvelle à leurs ressentis, à leurs émotions et à ceux de l'autre. Elle favorise une écoute plus consciente, une meilleure compréhension mutuelle et une prise de recul face aux situations conflictuelles.

Une place essentielle est accordée à la Communication Non Violente (CNV), afin d'apprendre à exprimer ses besoins et ses attentes avec justesse, à accueillir les émotions de son partenaire sans jugement et à développer un dialogue plus respectueux et constructif.

La formation explore également la dimension sensorielle et corporelle de la relation. Par le toucher conscient, l'éveil des sens, l'attention portée aux silences et aux sensations, les partenaires sont invités à redécouvrir leur connexion physique, émotionnelle et affective, dans le respect du rythme, des limites et du consentement de chacun.



Au-delà de la gestion des difficultés, cette approche vise à aider les couples à identifier leurs valeurs communes, à conscientiser les fondations de leur relation et à renforcer les ressources qui les unissent. Elle peut ainsi les accompagner lors de transitions importantes, comme l'arrivée d'un enfant, un changement de vie ou une période de remise en question.

L'esprit de cette formation est de permettre aux professionnels d'accompagner les couples vers une relation plus consciente, authentique et harmonieuse, en cultivant l'écoute, le respect des individualités, la communication et la reconnexion émotionnelle et sensorielle. Il ne s'agit pas de chercher à éviter tous les conflits, mais d'apprendre à les aborder différemment, avec davantage de recul, de compréhension et de respect mutuel. La sophrologie constitue ici un outil d'accompagnement et ne se substitue pas à une thérapie de couple lorsque celle-ci est nécessaire.

### *Les bienfaits*

La sophrologie de couple offre un espace privilégié pour se retrouver, mieux se comprendre et prendre soin de sa relation. Grâce aux exercices de respiration, de relaxation, de visualisation et de méditation de pleine conscience, elle invite les partenaires à ralentir, à écouter leurs ressentis et à renforcer leur connexion émotionnelle, corporelle et affective.

#### **1. Améliorer la communication et l'écoute mutuelle**

- Réapprendre à dialoguer sereinement et à s'écouter véritablement.
- Exprimer ses émotions, ses besoins et ses attentes avec davantage de clarté.
- Accueillir la parole et les ressentis de son partenaire sans jugement.
- Développer une communication plus respectueuse grâce aux principes de la Communication Non Violente.
- Favoriser la compréhension mutuelle et limiter les incompréhensions.

#### **2. Mieux gérer le stress et les émotions**

- Apaiser les tensions physiques, mentales et émotionnelles.
- Apprendre à reconnaître et à accueillir ses émotions.
- Développer des capacités de régulation émotionnelle.
- Prendre du recul face aux situations conflictuelles.
- Retrouver un état de calme intérieur avant d'aborder un sujet sensible.

#### **3. Dépasser les tensions et les blocages relationnels**

- Identifier les mécanismes qui alimentent les tensions au sein du couple.
- Prendre conscience de sa propre place et de sa manière de réagir dans la relation.
- Changer de regard sur certaines situations grâce à une meilleure connaissance de soi et de l'autre.
- Favoriser un dialogue constructif face aux désaccords.
- Développer des ressources pour traverser les périodes de doute ou de fragilité.



#### **4. Renforcer les liens affectifs et la complicité**

- Recréer du lien lorsque la routine ou les difficultés ont éloigné les partenaires.
- Nourrir le sentiment de proximité et de connexion émotionnelle.
- Redécouvrir les qualités et les ressources de son partenaire.
- Partager des moments de présence et d'écoute consciente.
- Entretenir la tendresse, la complicité et le plaisir d'être ensemble

#### **5. Se reconnecter à son corps et à ses sensations**

- Développer l'écoute de ses sensations corporelles et de ses ressentis.
- Redécouvrir le toucher conscient et l'éveil des sens.
- Favoriser une reconnexion physique et sensorielle dans le respect des limites de chacun.
- Porter une attention nouvelle aux gestes, aux silences et à la présence de l'autre.
- Cultiver une intimité plus consciente, respectueuse et partagée.

#### **6. Préserver son individualité au sein du couple**

- Mieux identifier ses besoins, ses attentes et ses limites personnelles.
- Développer la connaissance et l'écoute de soi.
- Trouver un équilibre entre ses aspirations individuelles et les besoins du couple.
- Respecter les différences de sensibilité, de rythme et de fonctionnement.
- Construire une relation dans laquelle chacun peut trouver sa place.

#### **7. Retrouver les valeurs et les fondations du couple**

- Identifier les valeurs communes qui unissent les partenaires.
- Redonner du sens à leur engagement et à leur projet de vie.
- Clarifier leurs attentes respectives et leurs aspirations communes.
- Renforcer la confiance mutuelle et le sentiment de sécurité relationnelle.
- Cultiver une vision partagée de l'avenir.

#### **8. Traverser plus sereinement les étapes de la vie**

- Se préparer aux changements importants : mariage, naissance, déménagement, évolution familiale ou retraite.
- Apprendre à mieux vivre les périodes d'incertitude et de transition.
- Développer des ressources pour faire face ensemble aux sources de stress.
- Favoriser l'adaptation et la coopération face aux nouveaux défis.
- Aborder l'avenir avec davantage de confiance et de sérénité.



## 9. Entretenir l'épanouissement d'un couple déjà heureux

La sophrologie de couple ne s'adresse pas uniquement aux partenaires en difficulté. Elle peut également être pratiquée dans une démarche de prévention et d'épanouissement relationnel afin de :

- Approfondir la connaissance mutuelle.
- Renforcer la qualité de présence à soi et à l'autre.
- Développer une écoute plus attentive et une communication plus consciente.
- Entretenir la complicité émotionnelle, corporelle et sensorielle.
- Créer de nouveaux rituels de connexion et de partage.

En résumé, la sophrologie de couple permet d'explorer de nouvelles façons de communiquer, de gérer les émotions, de préserver son individualité et de nourrir le lien affectif. Elle offre aux partenaires des outils pour prendre soin de leur relation, retrouver leurs points d'appui et construire un équilibre plus conscient et harmonieux. Ses effets dépendent toutefois des besoins du couple, de son implication et du contexte relationnel ; elle ne remplace pas une thérapie de couple lorsque celle-ci est nécessaire.

### Objectifs pédagogiques

À l'issue de cette formation, le participant sera capable de :

- Comprendre les fondements de la sophrologie de couple et ses apports dans l'accompagnement des partenaires, qu'ils rencontrent des difficultés relationnelles ou souhaitent renforcer leur complicité.
- Identifier les besoins et les attentes des partenaires, en tenant compte de leurs émotions, de leurs ressentis, de leurs valeurs et de leurs individualités.
- Concevoir et animer des séances adaptées aux problématiques et aux objectifs des couples accompagnés.
- Utiliser les techniques de sophrologie (respiration, relaxation dynamique, sophronisation, détente corporelle et visualisation) pour favoriser le recentrage et l'apaisement.
- Intégrer des exercices de méditation de pleine conscience afin de développer la présence à soi et à l'autre, l'écoute des sensations et la prise de recul.
- Favoriser la communication et l'écoute mutuelle en s'appuyant notamment sur les principes de la Communication Non Violente (CNV).
- Accompagner la reconnaissance et l'expression des émotions, des besoins et des attentes de chacun, dans un cadre respectueux et sans jugement.
- Proposer des outils de gestion du stress et des tensions relationnelles afin d'aider les partenaires à prendre du recul et à aborder les désaccords de manière plus constructive.
- Développer la reconnexion émotionnelle, corporelle et sensorielle à travers des exercices adaptés, dans le respect du consentement et des limites de chaque partenaire.
- Accompagner les couples dans les périodes de transition (mariage, naissance, déménagement, changements familiaux ou professionnels) en mobilisant leurs ressources individuelles et communes.



- Aider les partenaires à identifier leurs valeurs communes et à renforcer les fondations de leur relation.
- Construire un accompagnement personnalisé, respectueux du rythme, de l'histoire et des besoins spécifiques de chaque couple, en sachant reconnaître les situations qui nécessitent une orientation vers un professionnel spécialisé.

Objectif général : permettre aux professionnels d'acquérir des outils pratiques issus de la sophrologie, de la méditation de pleine conscience et de la Communication Non Violente afin d'accompagner les couples dans l'amélioration de leur communication, la gestion de leurs émotions et le renforcement de leur lien affectif, dans une démarche de mieux-être et d'épanouissement relationnel.

### *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





### **Durée**

Les cours sont en PDF, vidéos et audios.

160 pages à télécharger.

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

**Accompagnement durant la formation** : Je serai disponible durant votre apprentissage pour échanger sur votre parcours de formation et répondre à vos éventuelles questions.

Par ailleurs, l'accès étant illimité, vous avez le temps d'expérimenter et de vous approprier chaque exercice, proposition d'accompagnement..., afin d'évoluer à votre rythme dans l'élaboration de vos propres séances.

Vous pouvez visionner et écouter les vidéos et audios à souhait, autant de fois que vous le souhaitez.

### **Tarif et paiement**

195€

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 (par chèque ou virement, et vous recevrez le dossier de formation une fois la totalité du règlement encaissé), ou bien par votre employeur s'il vous accorde son autorisation.

#### Modalités pratiques :

Après l'achat en ligne, vous disposez de 30 jours pour ouvrir le lien que vous recevrez. Une fois les documents téléchargés, le lien vidéos inclus dans le dossier vous offre un accès illimité.

### **Attestation de participation**

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)

### 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 sont idéales aussi bien pour les particuliers amoureux que pour les professionnels : sophrologues, psychothérapeutes et psychologues en thérapie de couple, sexologues, conseillers conjugaux...

