

ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE DES FEMMES DURANT LEUR GROSSESSE, L'ACCOUCHEMENT ET LE POST-PARTUM

FORMATION PROFESSIONNELLE EN LIGNE

OBJECTIFS

Comprendre les transformations de la grossesse, les mécanismes de l'accouchement et les enjeux du post-partum pour construire des accompagnements sophrologiques adaptés à chaque étape du parcours périnatal.

**.Institut de Sophrologie en Santé
Féminine – Camille Carrel**

Organisme certifié QUALIOP pour ses actions de formation



A] Présentation générale de la formation

Présentation du sujet de la formation

La grossesse, l'accouchement et le post-partum constituent des périodes de profondes transformations physiques, émotionnelles et psychologiques pour les femmes et les couples. Elles peuvent s'accompagner de stress, d'incertitude, de fatigue, de fluctuations émotionnelles, de charge mentale, de questionnements identitaires et de difficultés relationnelles.

Cette formation permet aux sophrologues d'acquérir des compétences spécifiques pour accompagner les femmes tout au long du parcours périnatal, de la grossesse au post-partum, en passant par la préparation à l'accouchement, en complément du suivi médical et psychologique existant.

L'objectif est de permettre aux professionnels de proposer un accompagnement adapté aux besoins rencontrés à chaque étape du parcours : mieux vivre les transformations de la grossesse, se préparer mentalement à l'accouchement, accompagner le vécu des contractions et favoriser l'adaptation au post-partum, dans le respect du cadre d'intervention du sophrologue et de ses limites professionnelles.

Public concerné et pré-requis

Sont concernées par cette formation les personnes ayant suivi et validé une formation en sophrologie (sous-entendant que la maîtrise des fondamentaux d'un accompagnement sophrologique est acquise). Sur demande et après entretien individuel, la formation peut être ouverte à des personnes en cours de formation. Un cv ou un questionnaire pourront être demandés afin que la formatrice puisse se positionner sur leur niveau à l'entrée de la formation.

B] Objectifs pédagogiques

Objectifs pédagogiques de la formation

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

- Comprendre les principaux enjeux physiques, émotionnels et psychologiques liés à la grossesse, à l'accouchement et au post-partum.
- Identifier les principales transformations corporelles et psycho-émotionnelles de la grossesse et leurs répercussions possibles sur les besoins d'accompagnement.
- Identifier les besoins spécifiques des femmes et des couples en conduisant une anamnèse adaptée au contexte périnatal et en définissant des objectifs d'accompagnement pertinents.
- Adapter les techniques sophrologiques aux différentes étapes de la grossesse, en tenant compte du terme, du confort de la femme et des points de vigilance spécifiques à cette période.
- Comprendre les principales étapes et les mécanismes physiologiques de l'accouchement afin d'adapter l'accompagnement sophrologique à la préparation à la naissance.
- Proposer des outils sophrologiques adaptés à la préparation mentale à l'accouchement, notamment autour de la gestion du stress et des émotions, de la confiance, du lâcher-prise et de l'accompagnement de la douleur et des contractions.
- Identifier les principaux bouleversements physiques et psycho-émotionnels du post-partum et adapter l'accompagnement sophrologique aux besoins rencontrés après la naissance.
- Distinguer le baby blues de la dépression post-partum, repérer les situations nécessitant une vigilance particulière et orienter vers un professionnel de santé lorsque cela est nécessaire.
- Construire et personnaliser un protocole sophrologique adapté aux besoins de la femme pendant la grossesse, la préparation à l'accouchement et/ou le post-partum.

- Adapter sa posture professionnelle aux situations rencontrées et intervenir dans le respect de son champ de compétences, de ses limites professionnelles et en complémentarité avec les professionnels de santé.

Compétences développées

À l'issue de la formation, le sophrologue sera en mesure de :

- Accueillir et analyser la demande d'une femme ou d'un couple dans le contexte périnatal.
- Conduire une anamnèse adaptée et définir des objectifs d'accompagnement réalistes et individualisés.
- Concevoir un accompagnement sophrologique adapté aux différentes étapes de la grossesse, de la préparation à l'accouchement et du post-partum.
- Mettre en œuvre et personnaliser des séances ciblées selon les besoins identifiés.
- Mobiliser des techniques adaptées à la préparation mentale à l'accouchement et à l'accompagnement du vécu des contractions et de la douleur.
- Adapter son accompagnement aux besoins spécifiques du post-partum et repérer les situations nécessitant une orientation vers un professionnel de santé.
- Maintenir une posture professionnelle sécurisée, éthique et complémentaire au suivi médical et psychologique.

Bénéfices professionnels

Cette spécialisation permet au sophrologue de :

- Développer une expertise spécifique dans l'accompagnement périnatal.
- Diversifier son offre d'accompagnement auprès des femmes et des couples, de la grossesse au post-partum.
- Renforcer ses compétences dans la personnalisation des séances et des protocoles sophrologiques.
- Répondre de manière adaptée aux besoins spécifiques rencontrés pendant la grossesse, la préparation à l'accouchement et la période post-partum.
- Renforcer sa capacité à travailler en complémentarité avec les professionnels de santé intervenant en périnatalité.
- Développer des partenariats avec les différents acteurs et structures du secteur périnatal.

C] Déroulé de la formation

Durée et format de la formation

La formation se déroule sur 3 journées consécutives, pour une durée totale de 19h heures de formation, soit 6h20 de formation par jour. Les journées sont organisées de 9 h à 17 h, avec une pause déjeuner d'une heure ainsi que des temps de pause répartis au cours de la matinée et de l'après-midi. La formation est dispensée 100 % à distance, en classe virtuelle synchrone via Zoom. Les participants et la formatrice sont ainsi présents simultanément pendant l'intégralité des temps de formation, permettant les échanges en direct, les temps de pratique, les mises en situation et les interactions au sein du groupe.

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques
- Études de cas
- Exercices pratiques avec travaux en sous-groupes
- Mises en situation professionnelles
- Construction de protocoles sophrologiques complets
- Analyse réflexive des pratiques

Modalités d'évaluation

- Évaluation des compétences par la formatrice au fur et à mesure de la formation (temps de question-réponses) via une fiche nominative (consultable sur demande).
- Questionnaire d'auto-évaluation pour évaluer son positionnement en début puis en fin de formation
- Étude de cas professionnels avec mises en pratiques / jeux de rôle, grilles d'observation spécifiques
- Présentation d'un protocole d'accompagnement individuel
- Grille d'évaluation finale des acquis

Une attestation de fin de formation est remise au participant ayant suivi l'intégralité du parcours et réalisé les évaluations prévues.

D] Modalités d'inscription

Tarif de la formation

Le tarif de la formation « **Accompagnement sophrologique des femmes durant leur grossesse, l'accouchement et le post-partum** » est fixé à 400 € par participant pour l'intégralité de la formation. Ce tarif comprend l'ensemble des temps de formation, l'accès aux supports et ressources pédagogiques mis à disposition dans le cadre de la formation, ainsi que les documents remis au participant à l'issue de celle-ci.

Un versement de 90 € d'acompte est demandé lors de l'inscription afin de confirmer et réserver définitivement la place du participant. Le solde, soit 310 €, est réglé selon les modalités précisées dans la convention de formation.

Financement

Cette action de formation s'inscrit dans le cadre de la formation professionnelle continue des travailleurs indépendants et des professions libérales.

Sous réserve de l'éligibilité du professionnel et du respect des critères de prise en charge en vigueur au moment de la demande, cette formation peut faire l'objet d'une demande de financement auprès du FIF PL. Il appartient au participant d'effectuer sa demande de prise en charge auprès du FIF PL dans les délais requis et de vérifier son éligibilité ainsi que les conditions de financement applicables à sa situation.

Modalités d'inscription

L'inscription à la formation s'effectue au moyen d'un formulaire d'inscription en ligne, dont le lien est transmis par la formatrice. Un acompte de 90 € est prévu afin de confirmer et réserver définitivement la place du participant. Lorsque l'inscription relève d'un contrat de formation professionnelle soumis à un délai légal de rétractation, cet acompte n'est encaissé qu'à l'expiration de ce délai.

Le règlement peut être effectué :

- par virement bancaire (le RIB est transmis sur demande auprès de la formatrice) ;
- ou par chèque, libellé à l'ordre de Camille CARREL, à adresser à : Camille CARREL – Centre Kinéo – 32 rue de Stalingrad – 38100 Grenoble

Le solde de 310 € est ensuite réglé selon les modalités précisées dans le contrat ou la convention de formation.

Après validation de l'inscription, une convention de formation professionnelle est adressée à chaque participant afin de formaliser son inscription et les conditions de réalisation de la formation.

Une convocation détaillée précisant notamment les dates, horaires, modalités pratiques et informations nécessaires au bon déroulement de la formation est ensuite adressée par courrier électronique 15 jours avant le début de la formation.

Pour toute question concernant l'inscription, les modalités de financement ou les besoins spécifiques liés à la participation à la formation, le participant peut prendre contact avec l'organisme de formation.

E] Présentation de l'organisme de formation

L'Institut de Sophrologie en Santé Féminine – Camille Carrel est un organisme de formation professionnelle spécialisé dans l'accompagnement sophrologique des problématiques liées à la santé féminine.

Il propose des formations destinées aux sophrologues souhaitant approfondir leurs connaissances et développer des compétences spécifiques pour accompagner les femmes aux différentes étapes de leur vie et face aux problématiques qu'elles peuvent rencontrer : désir d'enfant et parcours de PMA, périnatalité, endométriose, SOPK, cycle menstruel ou encore santé sexuelle féminine.

Les formations proposées associent l'acquisition de connaissances théoriques spécifiques en santé féminine à leur traduction concrète dans la pratique du sophrologue. Elles accordent ainsi une place importante à l'expérimentation des techniques, aux études de situations rencontrées en pratique professionnelle et à la construction d'accompagnements sophrologiques adaptés.

L'Institut porte une attention particulière à la qualité et à l'actualisation des contenus pédagogiques, à l'individualisation des apprentissages ainsi qu'au respect du champ de compétences du sophrologue. Les formations visent notamment à permettre aux professionnels de mieux comprendre les parcours médicaux et les enjeux physiques, psychologiques et émotionnels auxquels peuvent être confrontées les femmes, afin d'inscrire leur accompagnement en complémentarité avec celui des professionnels de santé.

L'Institut de Sophrologie en Santé Féminine – Camille Carrel est certifié Qualiopi au titre de la catégorie « actions de formation », attestant de la mise en œuvre d'un processus structuré concourant à la qualité des actions de formation proposées.

F] Présentation de la formatrice

Présentation générale

Camille CARREL est sophrologue, psychopraticienne et formatrice, spécialisée dans l'accompagnement des femmes et plus particulièrement dans les domaines de la périnatalité, de la fertilité, de la procréation médicalement assistée (PMA) et de la santé féminine.

Ancienne sage-femme, elle s'appuie sur sa connaissance du parcours de soins, de la physiologie reproductive et des problématiques rencontrées par les femmes autour de la conception, de la grossesse et de la santé gynécologique. Ce parcours professionnel de plusieurs années, en maternité et en libéral, lui permet d'inscrire ses enseignements dans une compréhension globale des enjeux médicaux, corporels, émotionnels et relationnels pouvant accompagner un désir d'enfant ou des problématiques gynécologiques.

Elle exerce aujourd'hui en tant que sophrologue et psychopraticienne, avec une pratique particulièrement orientée vers la santé féminine. Elle accompagne notamment des femmes confrontées à des parcours de fertilité et de PMA, ainsi qu'à différentes problématiques gynécologiques et périnatales.

Expérience dans la formation et la transmission

Camille CARREL dispose d'une expérience de plusieurs années dans la formation et la transmission auprès de professionnels et futurs professionnels.

Elle a notamment exercé en qualité de formatrice pour le compte d'un organisme de formation dans le cadre de prestations de sous-traitance, auprès duquel elle a conçu et animé des actions de formation en lien avec ses domaines d'expertise (une vingtaine de formations données, en distanciel). Cette expérience de presque trois ans, de janvier 2024 à avril 2026 lui a permis de développer une pratique pédagogique adaptée à la formation professionnelle, associant apports théoriques, mises en situation, analyse de pratiques et transmission d'outils directement mobilisables par les participants.

Une attention particulière est portée au positionnement du sophrologue, à ses limites d'intervention et à la complémentarité de son accompagnement avec le parcours médical.

Son expérience de l'enseignement s'inscrit également dans son parcours initial de sage-femme. Elle intervient chaque année auprès des étudiants sage-femmes de son ancienne école de Sage-Femme à Saint Martin d'Hères depuis 2018, contribuant à la transmission de connaissances et de compétences auprès de futurs professionnels de santé.

Ces différentes expériences, complétées aujourd'hui par la conception et l'animation de formations au sein de *l'Institut de Sophrologie en Santé Féminine – Camille Carrel*, lui permettent d'articuler expertise de terrain, connaissances en santé féminine et compétences pédagogiques, avec une attention particulière portée à l'application concrète des apprentissages dans la pratique professionnelle. À travers ses formations, Camille CARREL souhaite transmettre aux sophrologues des connaissances spécifiques en santé féminine ainsi que des outils directement mobilisables dans leur pratique professionnelle, afin de leur permettre de proposer des accompagnements adaptés, individualisés et respectueux du parcours de chaque femme.

Expérience en santé féminine et prise en charge pluridisciplinaire

Depuis 2022, Camille CARREL intervient au sein d'un centre spécialisé dans la prise en charge de l'endométriose dans sa ville, où elle participe à l'accompagnement des patientes dans le cadre d'une approche pluridisciplinaire. Elle y propose des accompagnements en sophrologie adaptés aux problématiques rencontrées par les femmes atteintes d'endométriose et intervient également dans le cadre d'actions d'éducation thérapeutique du patient (ETP), aux côtés d'autres professionnels impliqués dans leur parcours de soins.

Cette expérience lui permet de travailler en lien avec une équipe pluridisciplinaire et d'inscrire la sophrologie dans une démarche complémentaire à la prise en charge médicale. Elle nourrit également son expertise des problématiques de santé féminine, de la douleur chronique et de leurs répercussions physiques, émotionnelles, relationnelles et sur la qualité de vie.

Cette pratique de terrain contribue directement à l'élaboration de ses contenus de formation, en favorisant une approche à la fois concrète, actualisée et respectueuse du champ de compétences de chaque professionnel.

Parcours et qualifications de la formatrice

Formation et parcours professionnel

- Diplôme d'État de sage-femme (2018)
- Formation professionnelle en sophrologie (2021)
- Formation en hypnose (2022)
- Formation en psycho-praticien (2025)
- Formation à l'EMDR – RE.NA.I.TR.E® (2026)
- Formations et spécialisations complémentaires dans les domaines de la périnatalité, de la fertilité/PMA et de la santé sexuelle et gynécologique

Domaines d'expertise

- Désir d'enfant, infertilité et parcours de PMA
- Périnatalité : grossesse, préparation à la naissance et post-partum
- Accompagnement des problématiques gynécologiques et de la santé féminine
- Endométriose, SOPK et troubles du cycle menstruel
- Santé sexuelle féminine : notamment vaginisme, dyspareunies et vulvodynie
- Accompagnement psycho-corporel par la sophrologie et outils complémentaires

Activité actuelle

- Sophrologue et psychopraticienne spécialisée en santé féminine
- Formatrice professionnelle
- Fondatrice et responsable de l'Institut de Sophrologie en Santé Féminine – Camille Carrel
- Conception et animation de formations professionnelles consacrées à l'accompagnement sophrologique des problématiques spécifiques à la santé féminine