

2. Présentation de la formation

A] Présentation générale de la formation

Présentation du sujet de la formation

Les diagnostics de Syndrome Pré-Menstruel (SPM), Syndrome des Ovaires Polykystiques (SOPK, dénommé à présent syndrome métabolique ovarien polyendocrinien SMOP) ou encore de l'endométriose sont posés chez de plus en plus de femmes dans le monde. Tant mieux, les tabous se lèvent, le corps médical y prête enfin davantage d'attention là où auparavant les douleurs et inconfort de cycle étaient banalisées.

Ces troubles du cycle menstruels confrontent les femmes à des défis émotionnels importants : stress, incertitude, attente, charge mentale, fluctuations émotionnelles, difficultés relationnelles, bouleversements importants du corps et questionnements identitaires.

Cette formation permet aux sophrologues d'acquérir des compétences spécifiques pour accompagner les femmes atteintes de ces troubles du cycle, 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 principales étapes et les mécanismes physiologiques du cycle menstruel.
- Identifier les principales caractéristiques des troubles du cycle menstruel abordés au cours de la formation, notamment le syndrome prémenstruel (SPM), le trouble dysphorique prémenstruel (TDPM) et le SMOP (ex-SOPK).
- Comprendre les principales caractéristiques de l'endométriose, ses manifestations et les enjeux liés au parcours diagnostique.
- Identifier les répercussions physiques, psycho-émotionnelles, relationnelles, sexuelles, sociales et professionnelles de l'endométriose et des troubles du cycle menstruel.
- Identifier les besoins spécifiques des femmes accompagnées en conduisant une anamnèse adaptée et en définissant des objectifs d'accompagnement pertinents.
- Situer la place de la sophrologie en complémentarité avec les prises en charge médicales et les autres professionnels intervenant auprès des femmes concernées.
- Sélectionner et adapter des techniques sophrologiques en fonction des problématiques rencontrées, notamment autour de la douleur, du stress, du vécu corporel et émotionnel.
- Construire et personnaliser un protocole sophrologique adapté aux besoins, aux ressources et à l'évolution de la personne accompagnée.

- Adapter son vocabulaire, ses intentions et ses exercices aux problématiques spécifiques de l'endométriose, du SMOP et des troubles du cycle menstruel.

Compétences développées

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

- Accueillir et analyser la demande d'une femme présentant une endométriose, un SMOP ou des troubles du cycle menstruel.
- Conduire une anamnèse adaptée afin d'identifier les besoins, le vécu, les ressources et les attentes de la personne accompagnée.
- Formuler des objectifs d'accompagnement sophrologique réalistes et individualisés.
- Concevoir un accompagnement sophrologique adapté aux différentes problématiques rencontrées.
- Sélectionner, mettre en œuvre et personnaliser des techniques sophrologiques selon les besoins identifiés.
- Construire une progression de séances cohérente et adapter le protocole à l'évolution de la personne.
- Utiliser un vocabulaire accessible et adapté, sans se substituer au diagnostic ou à la prise en charge médicale.
- Argumenter ses choix d'accompagnement et maintenir une posture professionnelle sécurisée, éthique et complémentaire aux professionnels de santé.

Bénéfices professionnels

Cette spécialisation permet au sophrologue de :

- Développer une expertise spécifique dans l'accompagnement des femmes atteintes d'endométriose, de SMOP et de troubles du cycle menstruel.
- Diversifier son offre d'accompagnement auprès des femmes présentant des problématiques gynécologiques et menstruelles.
- Renforcer ses compétences dans l'analyse de la demande et la personnalisation des séances et protocoles sophrologiques.
- Mieux comprendre les réalités vécues par les femmes concernées afin de proposer un accompagnement plus pertinent et individualisé.
- Renforcer sa capacité à travailler en complémentarité avec les professionnels de santé et les autres acteurs intervenant dans le parcours des femmes.
- Développer des partenariats avec les professionnels et structures intervenant dans les domaines de la santé féminine, de la gynécologie et de l'endométriose.

C] Déroulé de la formation

Durée et format de la formation

La formation se déroule sur 3 journées consécutives, pour une durée totale de 19 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.