

## Sophrologie & Endométriose/Cycles Menstruels

Cette formation destinée aux sophrologues vise à maîtriser des techniques sophrologiques de base afin de mettre en œuvre des séances de sophrologie adaptées aux besoins spécifiques de la femme atteinte d'endométriose de manière individuelle ou en groupe.



360,00 € Net de taxe



14 heures



En classes virtuelles



Attestation de fin de formation

### Objectifs

Comprendre les mécanismes de l'endométriose et des cycles menstruels ;  
Maîtriser les techniques sophrologiques spécifiques à l'endométriose ;  
Adapter sa pratique en fonction des problématiques rencontrées.

#### Public concerné et prérequis

Avoir suivi une formation de Sophrologue

#### Moyens pédagogiques et matériels

Lectures de documents  
Mises en situation et jeux de rôle  
Études de cas  
Réflexions de groupe  
Support de cours électronique et corpus de visualisations

#### Modalités d'évaluation des acquis

Questionnaire préalable à la formation afin d'évaluer les points forts et les besoins spécifiques des stagiaires ;  
Suivi pédagogique / Auto-évaluation stagiaire  
Exercices pratiques et mises en situation tout au long de la formation  
QCM final permet d'évaluer les connaissances des participants  
Evaluation de satisfaction de l'action de formation

#### Taux de satisfaction

Nouveauté 2025

#### Taux de réussite

Nouveauté 2025

#### Type d'Intervenant

Professionnel expérimenté du secteur

#### Effectif maximal

12 stagiaires

#### Délais d'accès à la formation

1 session tous les 3-4 mois

#### Accessibilité personne en situation de handicap ou en cas de difficultés d'apprentissage

Formation en classes virtuelles  
Référénte handicap : Julie Collet-Beillon  
04.76.22.80.43

#### Matériel à prévoir

Bonne connexion internet  
Caméra et microphone  
Pièce au calme pour respecter la confidentialité

#### Afin de vous sécuriser, merci de prévoir également le matériel suivant :

- ✓ Masques
- ✓ Désinfectant pour les mains
- ✓ Bloc-notes + stylo
- ✓ Bouteille d'eau marquée à votre nom
- ✓ 1 paquet de mouchoirs



**FORMAQUIETUDE**  
RHÔNE-ALPES

### **Débouchés et + métier**

Animer des séances de sophrologie adaptées à la femme atteinte d'endométriose de manière individuelle et en groupe

### **Programme**

---

---

FormaQuietude

9 Avenue Paul Verlaine 38100 GRENOBLE

Tél. : 04 76 22 80 43 – Email : [secretariat@formaquietude.fr](mailto:secretariat@formaquietude.fr) – Site internet : <https://www.formaquietude-rhonealpes.fr/>  
SASU au capital de 1000 € – 834 029 266 R.C.S. GRENOBLE – SIRET : 83402926600014 – NAF : 8559A

## Introduction

Rappels sur la sophrologie : les bases (définition, bénéfices, respiration, détente musculaire, visualisation, répétition, discours, voix, vocabulaire, intentions, silence, ...)

## Partie 1 le cycle féminin

### 1. Généralité sur le cycle féminin

- A) Rappels anatomiques
- B) Fonctionnement du cycle et des hormones
- C) Les règles : quésaco ?
- D) Modes de contraception

### 2. Quand le cycle va mal

- A) L'importance d'un cycle en bonne santé
- B) Pathologies ou troubles les fréquents (endométriose, SOPK, dysménorrhées)
- C) La problématique de la douleur des règles en France

## Partie 2: Endométriose

### 1. La maladie

- A) C'est quoi l'endométriose (définition, chiffres)
- B) L'impact de la maladie sur le quotidien
- C) Fertilité et endométriose (chiffres, PMA)

### 2. La prise en charge

- A) Poser le diagnostic (parcours du combattant, tests salivaires, utilité du diagnostic ?)
- B) La prise en charge médicale et chirurgicale (+ pistes des nouveaux traitements)
- C) Les solutions alternatives (dont la sophro)

## Partie 3 : La sophrologie et l'endométriose

### 1. Pourquoi se positionner sur l'endométriose

- A) Le business de l'endométriose (attention aux dérives)
- B) Les bienfaits de la sophrologie sur l'endométriose et les problèmes de cycle

### 2. Accompagner le cycle féminin

- A) Connaître son cycle (mandalas lunaires, coloriations utérus, applications de suivi)
- B) Les femmes, des wonder-women ? (les 4 archétypes du féminin)
- C) Le féminin perturbé, hypothèses autour des problématiques gynécologiques féminines
- D) Outils pour accompagner le cycle féminin

## Partie 4 : Pratique en Sophrologie

### 1. Accompagner une femme qui souffre d'endométriose

- A) Modalités pratiques (précautions, quand, comment, ...)
- B) L'anamnèse d'une femme qui souffre d'endométriose (particularités)
- C) Demandes d'accompagnement les + fréquentes en sophrologie sur le sujet

## 2. Construire un protocole d'accompagnement

- A) Exemples d'intention de séances : reconnexion à la féminité, comprendre pour accompagner le corps (pas ennemi), booster sa vitalité, respirer, retrouver l'harmonie intérieure, accueillir et accompagner la douleur
- B) Placer et personnaliser les exercices de sophrologie dans le protocole
- C) Attention au vocabulaire

## 3. Vivre des exercices de sophrologie axés sur l'endométriose

- A) Respiration : se reconnecter au ventre
- B) Visualisation : retrouver l'harmonie intérieure

Conclusion