

# Accompagner par la co-régulation les personnes avec leurs fragilités dans le 3<sup>ème</sup> degré de la sophrologie

## COURS 3 (2<sup>ème</sup> partie)

### « Comment utiliser notre passé comme socle »

- La mémoire autobiographique.
- Se souvenir du passé positivement? pas toujours facile...
- Souvenir « normal » / souvenir « traumatique.
- La prétérisation: travailler à lever les blocages des principaux freins à la prétérisation positive.
- Le lien corps-esprit.
- La conscience enveloppante et les limites saines
- La marche phronique vivantielle pour vivre le soi avec le non soi
- L'hypersensibilité: des frontières floues avec le monde
- S'exercer ensemble à donner des pratiques adaptées liées à la RDC3 et aux techniques associées.

# Accompagner par la co-régulation les personnes avec leurs fragilités dans le 4<sup>ème</sup> degré de la sophrologie

## COURS 4

### « Les valeurs comme programme de base »

- Qu'est-ce qu'on cherche à activer dans les pratiques du 4<sup>ème</sup> degré
- La réflexivité, l'étape ultime de notre développement d'être humain.
- Le lien entre la réflexivité et les valeurs
- Les valeurs, c'est quoi?
- Lever ou améliorer les blocages des personnes avec des fragilités dans leur structure de personnalité.
- Le temps, la temporalité et la tri-dimensionnalité, notre continuité existentielle.
- Passer du stress à la régulation.
- S'exercer ensemble à donner des pratiques adaptées liées à la RDC4 et aux techniques associées.
- Conclusion du module.