



NIVEAU 3 · PRATICIEN

Carnet de pratique

Mener une séance & accompagner

MODULE 1

Mener une séance

Quatre temps : accueil → détente → cœur → retour. Ne jamais oublier le retour.

Guider par la voix**PRATIQUE**

Lente, positive, permissive (« vous pouvez... »), avec des silences qui laissent la place au ressenti.

MODULE 2

Déontologie

Un cadre clair protège la personne accompagnée... et vous protège aussi.

Le cadre**PRATIQUE**

Bien-être, jamais médical : pas de diagnostic, pas de promesse thérapeutique. En cas de doute, on oriente vers un professionnel de santé.

Écoute & consentement**PRATIQUE**

Bienveillance, confidentialité, consentement libre et révoable. La personne peut interrompre à tout moment.

MODULE 3

Accompagner

Mettre en pratique, simplement et prudemment.

Adapter**PRATIQUE**

Écoutez le besoin, vérifiez l'absence de contre-indication, choisissez une trame courte et rassurante.

Savoir orienter

PRATIQUE

Souffrance importante, idées noires, situation médicale : on ne gère pas seul, on oriente. Passer la main est une compétence.

Journal de pratique — semaine 1

Notez chaque jour votre pratique : quel exercice, combien de temps, et une sensation ressentie.

Jour	Exercice pratiqué	Durée	Ressenti
Jour 1			
Jour 2			
Jour 3			
Jour 4			
Jour 5			
Jour 6			
Jour 7			

Astuce : mieux vaut 5 minutes chaque jour qu'une heure de temps en temps. La régularité fait toute la différence.

Ce carnet accompagne votre parcours en ligne sur **portail-sophrologie.net**. Les exercices sont proposés dans un cadre de bien-être et de développement personnel ; ils ne remplacent pas un avis médical.