

PRATIQUE DE LA RELAXATION

PROGRAMME



Pratique (65%)

Stage basé sur le **Training Autogène de Schultz**. Les différentes étapes de la technique seront abordées progressivement (pesanteur, chaleur, respiration, régulation cardiaque, chaleur abdominale, fraîcheur du front), incluant les moments spécifiques du toucher et de la reprise.

Chaque séance sera suivie d'un temps de **verbalisation** portant sur le vécu psychocorporel, aussi bien sur le plan individuel qu'au niveau du groupe. Cette implication personnelle favorisera l'élaboration nécessaire à la compréhension et à l'intégration des différents niveaux de perception. La **formule intensive** du stage facilitera le processus mis en œuvre, et en particulier l'appropriation de la technique par chacun.

Théorie (25%)

Historique : à travers l'évolution de la médecine, l'hypnose, la psychanalyse, les techniques orientales.

Les différentes méthodes : Jacobson, Sapir, Ajuriaguerra, Lemaire, Bergès, Wintrebert...

Psychologie de la Relaxation : l'évolution progressive de la cure sur le plan psychologique.

Aperçus physiologiques : à travers le tonus, l'image du corps, les effets sur les principaux appareils de l'organisme.

Indications : prophylaxie, troubles psychologiques, psychosomatiques, neurologiques, etc.

Le corps psychosomatique : à travers les réactions physio-psychobiologiques aux agents stressants.

Le stress : notions de base des mécanismes d'adaptation.

Méthodologie : les principales étapes au niveau des inductions, du toucher, de la reprise. Les résistances, la relation transférentielle.

Pré-requis

Appartenir à une profession soignante ou de la relation d'aide

Modalités

Relaxation : 65 %

Théorie : 25 %

Bilans : 10 %

Public

Les personnels médicaux et para-médicaux, les professionnels de la relation d'aide

Objectifs

Acquérir une formation professionnelle à la Relaxation, à travers un travail portant sur la découverte de son propre vécu corporel et fantasmatique.

Se qualifier pour une approche thérapeutique à médiation corporelle visant à l'élaboration verbale

Evaluation

L'évaluation se fait tout au long de la formation. Evaluation de la formation par les stagiaires. Chaque stage est sanctionné par une attestation de fin de formation.

Durée : 5 jours (35 h). Stage limité à 8 personnes