



# Initiation aux différentes méthodes de relaxation

## PERSONNES CONCERNÉES

Kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychologues, infirmières, orthophonistes, personnel de soins.

## COMPÉTENCES À L'ISSUE DE LA FORMATION

- > Découvrir les différentes méthodes de relaxation.
- > Être en mesure de choisir, en fonction des pathologies, la méthode la plus adaptée à un patient, à un groupe de patients, ou à un groupe de soignants.

## PROGRAMME

### Etape 1 : Mise à jour des connaissances.

Les principes fondamentaux de la relaxation.  
Les processus physiologiques.  
Les processus psychologiques.  
Le cadre éthique et déontologique.  
Les différentes méthodes globales et analytiques.  
Les indications et contre-indications.

### Etape 2 : Analyse des pratiques.

Des ateliers d'expérimentation des effets seront organisés autour de différentes formes de relaxation :

- > Visualisation.
- > Rêve éveillé de R. Desoilles.
- > Relaxation de E. Jacobson.
- > Training autogène de J. Schultz.
- > Musique relaxante.
- > Toucher relaxant.
- > Sophrologie.
- > Méditation de pleine conscience.

Discussions et échanges sur les pratiques.

### Etape 3 : Suivi et actions d'amélioration.

Travail réflexif sur :

- > Les actions faciles à mettre en place au retour dans le milieu professionnel.
- > Les éléments pouvant être un frein à l'application des nouveaux apprentissages.
- > Les moyens à mettre en place pour les résoudre et à quelle échéance.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

La formation comporte plusieurs étapes :

- > L'analyse des pratiques.
- > La mise à jour des connaissances et le suivi des améliorations.
- > Alternance d'apports théoriques et pratiques.
- > Etudes de cas.
- > Démonstration puis expérimentation des pratiques par les participants.
- > Temps d'échange en groupe. Il est recommandé de se munir d'une tenue de souple et confortable, d'un tapis de sol et d'une couverture.

## RESPONSABLE SCIENTIFIQUE

M. Jacques KOPFERSCHMITT, Professeur à la Faculté de Médecine, Hôpitaux Universitaires de Strasbourg.

## ANIMATION

Mme Marion ROUSSEAU, psychomotricienne, EDIAC Formation : [www.ediacformation.com](http://www.ediacformation.com),  
Courriel : [rousseau.mar@gmail.com](mailto:rousseau.mar@gmail.com)

Mme Laure WERLE, praticienne en shiatsu et relaxation, EDIAC Formation : [www.ediacformation.com](http://www.ediacformation.com),  
Courriel : [laure.werle@hotmail.fr](mailto:laure.werle@hotmail.fr)

### STAGE INTER ÉTABLISSEMENTS

**Durée : 3 jours**

**En 2019**

**Stage 1 - Réf. : JLE18-0383A**  
du 03 juin 2019  
au 05 juin 2019

**En 2020**

**Stage 1 - Réf. : JLE19-0383A**  
du 08 juin 2020  
au 10 juin 2020

**Tarif**

1005 € Pour toute inscription avant le 30 juin 2019.

Repas de midi pris en charge par les organisateurs.

**Lieu**

Université de Strasbourg -  
Service Formation Continue  
21 Rue du Maréchal  
Lefebvre  
67100 Strasbourg

### STAGE INTRA ÉTABLISSEMENT : NOUS CONSULTER

## Renseignements et inscriptions

Joëlle Labarre  
Tél : 03 68 85 49 23  
Sauf le vendredi après-midi  
Fax : 03 68 85 49 29  
[j.labarre@unistra.fr](mailto:j.labarre@unistra.fr)

## Nature et sanction de la formation

Cette formation constitue une action d'adaptation et de développement des compétences.  
Elle donne lieu à la délivrance d'une attestation de participation.

Une évaluation en fin de formation permet de mesurer la satisfaction des stagiaires ainsi que l'atteinte des objectifs de formation (connaissances, compétences, adhésion, confiance) selon les niveaux 1 et 2 du modèle d'évaluation de l'efficacité des formations Kirkpatrick.