



Initiation aux différentes méthodes de relaxation

Expérimenter différentes pratiques de relaxation pour mieux les intégrer dans une posture de soin et d'accompagnement

PERSONNES CONCERNÉES

Cette formation s'adresse en priorité aux infirmières et infirmiers, aide-soignantes et aide-soignants, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychologues, orthophonistes et personnel de soins qui accompagnent un public adulte.

PRÉ-REQUIS

La participation à cette formation ne nécessite pas de pré-requis spécifiques au regard du public auquel elle s'adresse.

CONTEXTE ET POINTS FORTS

Dans les situations de soin et d'accompagnement, les professionnels sont régulièrement confrontés à la douleur, au stress, à l'anxiété, aux tensions corporelles et parfois aux difficultés d'adhésion des patients.

Cette formation propose une initiation concrète à différentes méthodes de relaxation, afin de permettre aux participants d'en faire l'expérience, d'en identifier les principaux effets et de mieux comprendre comment ces pratiques peuvent trouver leur place dans un cadre professionnel.

La formation est essentiellement pratique. Les apports théoriques sont volontairement synthétiques pendant les journées de formation afin de laisser une large place à l'expérimentation, aux ressentis, aux échanges et à l'intégration. Les éléments théoriques détaillés sont développés dans les supports remis aux stagiaires.

Points forts de la formation :

- > Une formation expérientielle : chaque méthode est présentée, expérimentée puis débriefée
- > La découverte progressive de plusieurs méthodes de relaxation
- > Un travail sur le cadre éthique : consentement, sécurité et juste posture professionnelle
- > Un approfondissement des limites, précautions, indications, contre-indications et adaptations possibles selon les publics accompagnés
- > Des outils simples, concrets et directement réutilisables dans un cadre de soin d'accompagnement individuel ou de groupe.

COMPÉTENCES À L'ISSUE DE LA FORMATION

- > Identifier différentes méthodes de relaxation applicables en contexte de soin ou d'accompagnement
- > Choisir et adapter une méthode à un patient, un groupe de patients ou une équipe soignante
- > Concevoir une intervention sécurisée et réaliste à intégrer dans leur pratique professionnelle
- > Repérer les indications, contre-indications et points de vigilance selon les publics et les situations cliniques
- > Expliquer les principaux mécanismes physiologiques et psychologiques impliqués dans les pratiques de relaxation

PROGRAMME

Jour 1 – Découverte des premières méthodes de relaxation

- > Repères introductifs sur les techniques de relaxation
- > Respiration en conscience
- > Visualisation et rêve éveillé
- > Training autogène de Schultz
- > Retour collectif sur les pratiques expérimentées.

Jour 2 – Approches corporelles et attentionnelles

- > Réactivation des acquis de la première journée
- > Marche en conscience
- > Relaxation par le toucher
- > Initiation à la méditation
- > Scan corporel.

Jour 3 – Découverte d'autres méthodes de relaxation et approches corporelles

- > Accueil et rappels
- > Relaxation Jacobson/Sophrologie/Relaxation Wintrebert
- > Approches corporelles

Jour 4 – Applications cliniques des méthodes de relaxation

- > Poursuite des pratiques corporelles
- > Construction d'une fiche mémo en groupe de l'ensemble des méthodes abordées
- > Travail en groupe sur les applications cliniques
- > Raisonnement clinique.

En fin de formation, les participants sont invités à identifier les méthodes qu'ils souhaitent réutiliser dans leur pratique, ainsi que les conditions nécessaires à leur mise en œuvre.

Le programme est conçu pour un public adulte. La relaxation pour les enfants pourra être traitée au besoin.

MÉTHODES ET RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

La formation repose principalement sur l'expérimentation pratique des différentes méthodes de relaxation.

Les apports théoriques sont courts et directement reliés aux exercices proposés. Les éléments théoriques plus développés sont remis aux participants dans les supports pédagogiques.

Les méthodes mobilisées sont les suivantes :

Exercices pratiques guidés - Expérimentations individuelles et collectives - Temps d'observation des ressentis corporels, émotionnels et attentionnels - Échanges en groupe à partir de l'expérience vécue - Apports théoriques synthétiques - Analyse de situations professionnelles - Travail d'adaptation aux publics accompagnés.

Des supports papier sont mis à disposition des stagiaires.

RESPONSABLE SCIENTIFIQUE

M. Eric SALVAT, Professeur associé, Centre d'Evaluation et de Traitement de la Douleur, Hôpitaux Universitaires de Strasbourg

ANIMATION

Mme Marion ROUSSEAU, psychomotricienne

Courriel : rousseau.psychomotricienne@gmail.com

Mme Laure WERLE, praticienne en shiatsu et relaxation

Courriel : laure.werle@gmail.com

STAGE INTER ÉTABLISSEMENTS

Durée : 4 jours

En 2027 :

Référence : JLE27-0383A

Du 10/05/2027

Au 11/05/2027

et

Du 03/06/2027

Au 04/06/2027

En 2028 :

Référence : JLE28-0383A

Du 15/06/2028

Au 16/06/2028

et

Du 08/06/2028

Au 09/06/2028

Tarif

1560 € Pour toute inscription avant le 31 juillet 2027.

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
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.