Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 52 85 01087 85 auprès du Préfet de Région des Pays de la Loire. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

Initiation à la relaxation type training autogène de Schultz

A – Programme détaillé

Durée = 21h00
Formateur = Claire LEROUX – Masseur-Kinésithérapeute
Nombre de stagiaires = 16 maximum
Public : Masseurs Kinésithérapeutes
Prérequis : Diplôme d'Etat Français de Masseur Kinésithérapeute, ou autorisation d'exercice de la profession de masseur-kiné

1 – Résumé et Objectifs :

Contexte :

Vous connaissez les désastres du stress chronique sur l'organisme.
Parmi vos patients, combien auraient besoin, en complément de vos soins habituels, d'apprendre à se relaxer ? Sûrement beaucoup !
Vous ne savez pas à qui les adresser ? Pourquoi ne pas leur apprendre vous-même ?

Objectifs :

Je vous propose donc de découvrir la relaxation à travers le Jacobson et le Training Autogène de Schultz, pour vous d'abord et pour l'enseigner à vos patients ensuite.
Le but de cet apprentissage est que vous et vos patients, puissiez-vous relaxer n'importe où, n'importe quand, sans l'aide de rien ni de personne, et cela pour toute la vie.

Résumé :

Dans ce stage, nous aborderons quelques notions de neurosciences pour mieux comprendre le fonctionnement de la relaxation.
Nous passerons en revue les différentes techniques de relaxation et nous évoquerons les méthodes « JACOBSON et WINTREBERT » pour étudier ensuite plus particulièrement le « TRAINING AUTOGENE DE SCHULTZ ».
Nous en verrons les buts, les indications avant de pratiquer cette technique tout au long du stage.
À la fin de ces trois jours, vous saurez mener à son terme un apprentissage de relaxation que vous pourrez enseigner sous différentes formes : individuellement ou en groupe.

2 – Déroulé pédagogique :

Méthodologie :

- Questionnaire pré-formation (Q1) dans le mois qui précède la formation présentielle
- Restitution au formateur des résultats de ce questionnaire, question par question, au groupe et à chaque stagiaire
- Partie présentielle d'une durée de 21h comportant :
  - des échanges sur les résultats du questionnaire pré-formation,
  - un face à face pédagogique d'enseignement cognitif, selon les méthodes pédagogiques décrites ci-dessous, principalement centré sur les problèmes ou lacunes révélés par les questionnaires,
- Questionnaire post-formation (Q2) dans le mois qui suit la formation présentielle
- Restitution individuelle au stagiaire de l'impact de la formation sur la pratique professionnelle
- Restitution statistique, au formateur, de l'impact de sa formation sur la pratique des stagiaires

Programme

1er Jour :

Matin – 8h30/12h30

Accueil des participants. Mode d'exercice ? Motivations ?
Qu'est-ce que le stress ?
L'orthosympathique et le parasympathique.
La plasticité cérébrale.
Buts et indications de la relaxation
Différentes techniques de relaxation
Pratique Jacobson et Wintrebert
. Présentation du training autogène de Schultz (TAS)
L'installation

Après-midi – 13h30/18h00

TAS. Généralités.
Soupirs. Image. Tour Du Propriétaire
Pratique induite Soupirs, image, tour du propriétaire.
Bilan du patient
Carnet De Bord
Lourd = 1° Expérience
Pratique TAS libre : Image, TP, Lourd bras dt. Bilan. Carnet de bord.
Entretien individuel fait par l'animateur.

2ème Jour :

Matin – 8h30/12h30

L' « Entretien »
Entretien verbal 2 par 2 ou par stagiaires de la séance faite à la maison.
Réveil = Reprise (Schultz)
Chaleur = 2° Expérience
Pratique avec la Lourdeur partout + Chaleur + Reprise.
Entretiens individuels par stagiaires

Après-midi – 13h30/18h00

Crise du Lourd
Battements Cœur. 3° expérience
Pratique avec Cœur
Entretiens.
Respiration. 4° Expérience
Pratique avec Respiration 1° partie
Entretiens

3ème Jour :

Matin – 8h30/12h30

Entretiens
Abdomen. 5° Expérience
Pratique : + Abdomen
Mini-Séances
Pratique mini-séances
Visage. Bouche. Gorge.

Après-midi – 13h30/18h00

Pratique : + Visage
Formule Intentionnelle, Visualisation.
Exercices complémentaires
Processus de transformation en 7 étapes.
Mise en place d'un apprentissage de relaxation.
Différentes façons de pratiquer.

B – Méthodes pédagogiques mises en œuvre

Différentes méthodes pédagogiques sont employées en alternance, au fur et à mesure du déroulement de la formation :

- Méthode participative - interrogative : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des grilles pré-formation (pré-test)
- Méthode expérientielle : modèle pédagogique centré sur l'apprenant et qui consiste, après avoir fait tomber ses croyances, à l'aider à reconstruire de nouvelles connaissances
- Méthode expositive : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive
- Méthode démonstrative : le formateur fait une démonstration pratique, sur un stagiaire ou un modèle anatomique, devant les participants lors des TP
- Méthode active : les stagiaires reproduisent les gestes techniques, entre eux, par binôme.
- Méthode par "Présentation de cas cliniques interactifs " : Le format pédagogique se fonde sur l'intérêt d'analyser en groupe la situation clinique d'un patient. Les stagiaires résolvent le cas en élaborant par petits groupes une analyse et des propositions en réponse.

Afin d'optimiser la mise en œuvre de ces méthodes, les supports et matériels mis à disposition sont :

- Projection PPT du cours, polycopié et / ou clé USB reprenant le PPT
- Tables de pratiques, modèles anatomiques osseux et musculaires.

C – Méthodes d'évaluation de l'action proposée

- Évaluation « Q1 » (pré-test) et « Q2 » (post test)
- Questionnaire de satisfaction immédiat et à distance

D – Référence recommandation bibliographie

ABDEL KARIM STEVE: L'ART DE REPROGRAMMER SON CERVEAU À SON AVANTAGE ! https://www.dailymotion.com/video/x56ba7w. *Visionné en 2018.*

2. ALEXANDER GERDA "LE CORPS RETROUVÉ PAR L'EUTONIE" Ed TCHOU 1977

3. ANDRÉ CHRISTOPHE (AUTEUR), MATTHIEU RICARD (AUTEUR), ALEXANDRE JOLLIEN. Trois amis en quête de sagesse. 2018 ANDRE CHRISTOPHE. Extraits de la méditation en pleine conscience. ANDRE CHRISTOPHE. « Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner » Edit. Albin-michel
ANDRÉ CHRISTOPHE. Les 5 clés de la Sérénité 2013 p.62

4. ANZIEU D. - L'enveloppe sonore in « Le Moi-peau » - Dunod : Paris, 1985 (p.159 à 173)

5. AUTRET A. « Les maladies imaginaires ». ÉD. ALBIN MICHEL, 2016.

6. BERGÈS J., BOUNÈS M. (1985). La relaxation thérapeutique chez l'enfant. Masson, Paris.

7. BIOY ÉVOLUTION DU CONCEPT D'ALLIANCE THÉRAPEUTIQUE DE FREUD À RENIK 2012

8. BOISSON THOMAS. « L'imagination peur véritablement changer notre perception de la réalité ». Santé Scien&Vie 2020.

9. BRIEGHEL-MULLER G. (1979). Eutonie et Relaxation. Delachaux et Niestlé, Lausanne-Paris.

10. BLACKBUM ÉLISABETH, Prix Nobel de Médecine 2009 et Elissa EPEL. Psychiatre Université San Francisco. http://www.futura-sciences.com/magazines/sante/infos/actu/d/medecine-prix-nobel-medecine-2009-decouverte-chromosomes-20680/ Visionné en 2017. 11. ÇA M'INTÉRESSE – SEPTEMBRE 2004. Mouvement et perception. L'anticipation du geste. « Proprioception » SACKS. Comment l'esprit guérit le corps.

12. ÇA M'INTÉRESSE – MARS 2005 *:* Notre horloge biologique. Elle rythme toute notre vie, nos performances physiques et intellectuelles, nos maladies et difficultés quotidiennes, nos hormones et productions biologiques.

13. ÇA M'INTÉRESSE – MARS 2006. Nos pensées agissent sur le corps. Effet placebo. Le bonheur renforce l'organisme. Écouter ses intuitions. Formule du bonheur : 3 pensées positives pour une pensée négative. Reformuler vos pensées.

14. ÇA M'INTÉRESSE – MAI 2007-11-19. Accepter son image est bon pour la santé. Pour bien soigner le corps, il faut aussi soigner l'esprit. Quand le corps exprime le malaise de l'esprit : « en avoir plein le dos »

15. ÇA M'INTERESSE. SANTÉ BIEN-ÊTRE. 2021. « Vaincre la fatigue émotionnelle ». 16. CARNEGIE DALE. COMMENT SE FAIRE DES AMIS. Livre de poche. 1975.

17. CELESTIN-LHOPITEAU ISABELLE. Psychologue et directrice de l'Institut français des pratiques psychocorporelles.

18. COLE S.W. M.E.KEMENY. « HEALTH PSYCHOLOGY », vol15, 1996.

19. COLLECTIF. La révolution épigénétique. Albin Michel 2018

20. COMBY BRUNO. "ÉLOGE DE LA SIESTE", aux éditions J'ai lu (2005).

21. COUÉ ÉMILE. LE« FAUX NAÏF ». LA MAÎTRISE DE SOI-MÊME PAR L'AUTOSUGGESTION CONSCIENTE ». Éditions Renaudot 1989.

22. CYRULNIK BORIS DE CHAIR ET D'ÂME. Éditions Odile Jacob. 2006

23. DEBAS KAREN, neuropsychologue de l'université de Montréal. Revue « NeuroImage »

24. DAMASIO A.R.. »SPINOZA AVAIT RAISON – JOIE ET TRISTESSE, LE CERVEAU DES ÉMOTIONS » ; ÉDITIONS ODILE JACOB. 2003

25. DAMASIO ANTONIO R. LE SENTIMENT MÊME DE SOI. Éditions Odile Jacob. 2002

26. DE BOECK. VIAU ROLLAND 2009, « La motivation en contexte scolaire » Bruxelles

27. DE AJURIAGUERRA J. - Langage, geste, attitude motrice - Maloine : Paris, 1953

28. DE ROSNAY JOËL. « LA SYMPHONIE DU VIVANT ». 2018. L'épigénétique.

29. DE SMEDT MARC. L'Éloge du silence. Éd. Albin michel. 1989.

30. DELIGNIÈRES D. « L'acquisition des habiletés motrices complexes »
31. A. DELMAS (1981) Voies et centres nerveux. Masson, Paris (10e édition)
32. DIDIER JEAN-PIERRE 2005 « La plasticité de la fonction motrice. »
33. DIGELMANN D. (1971). L'eutonie de Gerda Alexander. Edition du Scarabée, Paris.
34. DISPENZA JOE. ROMPRE AVEC SOI-MÊME - POUR SE CRÉER À NOUVEAU. Ariane, 2013
35. DOLTO F. - L'image inconsciente du corps - Seuil : Paris, 1984 (p.156)
36. DUPONT R. (1998). La relaxation : la relaxation de Jacobson. Ed. Vernazobres-Greco.
37. DURAND DE BOUSINGEN R., GEISSMANN P. (1968). Les méthodes de relaxation. Ed. Charles Dessart, Bruxelles.
38. DYER WAYNE « LA PUISSANCE DE L'INTENTION ». août 2015
39. DYER WAYNE. « YOUR ERRONEOUS ZONES ».1976. 40. EDELMAN GERALD, prix Nobel de médecine en 1972, Jean-Pierre Changeux, neurobiologiste, Mount Sinaï School of Medicine .
41. EMMONS R.A. ET M.E. MACCULLOUGH. « JOURNAL OF PERSONALITY AND SOCIAL PSYCHOLOGY » 2003
42. ENDERS G. Le charme discret de l'intestin. 2014. Actes Sud.
43. P.M. GAGEY, B. WEBER (2004) Posturologie ; Régulation et dérèglements de la station debout. Troisième édition, préface du professeur Henrique Martins da Cunha, Elsevier Masson, Paris
44. GAZZALEY ADAM. NEUROLOGUE À L'UNIVERSITY CALIFORNIA SAN FRANCISCO
45. GIORDANO RAPHAËLLE. TA DEUXIÈME VIE COMMENCE QUAND TU COMPRENDS QUE TU N'EN AS QU'UNE. 2015
46. GIORDANO R. LE JOUR OÙ LES CROCODILES MANGERONT DES SALADES VERTES. 2017
47. GRAVES R. - Les mythes grecs - Fayard : Paris, 1967 (p.306)
48. GUIOSE MARC Fondements théoriques et techniques de la relaxation - 2003 - 2004
49. HACKMANN J.R. OLDHAM G.R. Motivation throught the design of work. Organizational Behaviour and Human performance, 16, 1976, p.250-279. « L'appréciation exacte des progrès constitue un facteur
50. HOLSTEIN LILIANE, psychanalyste, auteure de « Le syndrome de la mouche contre la vitre, comment apprivoiser votre inconscient ». Josette Lyon, 2012
51. HOUDE OLIVIER ; Prof ; Université Sorbonne. Directeur du laboratoire de psychologie du développement et de l'éducation de l'enfant » au sein du CNRS. La psychologie de l'enfant, 7° édit., PUF, Que Sais-je ? 2015.
52. HOUDE OLIVIER ; La psychologie de l'enfant, 7° édit., PUF, Que Sais-je ? 2015. « Apprendre à résister. » Le Pommier 2014. « Continuer la répétition des nouveaux schémas moteurs. »
53. HOUPPE La cardiologie positive Ma santé Dossier 2001
54. ISENSCHMID MARC. « COMMENT EFFACER VOS CROYANCES ».
55. JACOBSON E. (1962). you must relax. Mc Graw-Hill Book Company, New York (Non traduit).
56. JACOBSON E. (1974). Biologie des émotions. Les bases théoriques de la relaxation. E.S.P., Paris.
57. JACOBSON E. (1980). Savoir relaxer pour combattre le stress. Les éditions de l'homme, Montréal.
58. JANSSEN THIERRY. ÊTRE OPTIMISTE PROTÈGE L'ORGANISME. Éditions Robert Laffont, 2004.
59. JANSSEN THIERRY. LA SOLUTION INTÉRIEURE. Éditions Pocket Évolution. 2007.
60. JANSSEN THIERRY. VIVRE EN PAIX. Éditions Marabout Psychologie. 2008.
61. JARREAU R. (1987). La détente sensorielle en relaxation statico-dynamique. In Les relaxations thérapeutiques aujourd'hui. L'Harmattan, Tome II, Paris.
62. *JOHNSON MARK. 1980*.« The body in the mind : The bodily basis of meaning, imagination and reason ».
63. JOURNE B. (1988). Biofeed-Back, une relaxation objective. In Hissart M-J. Les relaxations thérapeutiques aujourd'hui. L'Harmattan, tome II, Paris.
64. KABAT-ZINN JON. « MÉDITER, 108 EXERCICES DE PLEINE CONSCIENCE ». Éditions France Loisirs. 2011.
65. *LABORIT HENRI,* Médecin biologiste et pharmacologue. « Éloge de la fuite », 1976. « La légende des comportements », 1994

66. LACAN J. - Le stade du miroir comme formateur de la fonction du je telle qu'elle nous est révélée dans l'expérience psychanalytique in R.F.P., 1949, XIII, 4
67. LACHAUX JEAN PHILIPPE. Directeur de recherche INSERM/CNRS LYON.
68. LAPLANCHE J. & PONTALIS B. - Vocabulaire de la psychanalyse - PUF : Paris, 1967
69. LEDOUX J. LE CERVEAU DES ÉMOTIONS. Éditions Odile Jacob. 2005
70. LEMAIRE J-G. (1964). La relaxation. Petite bibliothèque payot, Paris.
71. LEMAIRE J.G. - La relaxation - Payot : Paris, 1964
72. LENOIR F. Petit traité de vie intérieure. Éd. Pocket. 2012.
73. LUMINET O. VERMEULEN N. GRYNBERG D. « L'alexthymie. Comment le manque d'émotions peut affecter notre santé. Éd. De Boeck, 2013.
74. MARQUIS SERGE. « ON EST FOUTU, ON PENSE TROP. COMMENT SE LIBÉRER DE HAMSTER LE PENSOUILLARD ». Livre en 2015. Éditions La Martinière.
75. MARVAUD J. - Le transfert en relaxation in M.J. Hissard - « Les relaxations thérapeutiques aujourd'hui » - L'harmattan-I.F.E.R.T. : Paris, 1987 (tome II)
76. MICIAK Créer une alliance thérapeutique (2018). @popuplacebo
77. MOUKHEIBER ALBERT. VOTRE CERVEAU VOUS JOUE DES TOURS. Allary Éditions.2019
78. ODIER GENEVIÈVE. « CARL ROGERS - ÊTRE VRAIMENT SOI-MÊME: L'APPROCHE CENTRÉE SUR LA PERSONNE. » Éditions Eyrolles. 2012
79. J. PAILLARD (1976) Tonus, posture et mouvements. In Kayser C. (Ed) Physiologie, tome II, Flammarion (Paris): 521-728.
80. PENCALET PHILIPPE. « HYPNOSE ET AUTO-HYPNOSE POUR SOULAGER LA DOULEUR, ÇA MARCHE. ÉDITIONS ALBIN MICHEL ». 26 SEPTEMBRE 2018 REA. « Placebo, bien plus qu'un simple médicament ». Science et avenir 2019
81. RODET PHILIPPE. « La bienveillance, un remède à la crise. » 2021.
82. ROGERS CARL. PSYCHOTHÉRAPIE ET RELATION HUMAINE : THÉORIE ET PRATIQUE DE LA THÉRAPIE NON DIRECTIVE. 1976.
83. ROGERS CARL. LA RELATION D'AIDE ET LA PSYCHOTHÉRAPIE. Éditions ESF. 1996
84. ROLLNICK S. MILLER WR, - L'entretien motivationnel. Aider la personne à engager le changement, 2013 - dunod.com
85. ROTER DL, STEWART M, PUTNAM SM, LIPKIN M JR, STILES W, INUI TS. Communication patterns of primary care physicians. JAMA. 1997; 277:350-356
86. ROUSTF. ANG. IL SUFFIT D'UN GESTE. Éditions Odile Jacob. 2003
87. SALOMÉ JACQUES. RELATION D'AIDE ET FORMATION À L'ENTRETIEN. Presses Universitaires du Septentrion. 2003
88. SAPOLSKY ROBERT. Why zebras don't get ulcers, holt paperbacks, 3° édition, 2004.
89. SAPIR M. - « Sens et place de la relaxation » in « La relaxation : son approche psychanalytique » - Dunod : Paris, 1975
90. SAPIR M. (1993). La Relaxation à inductions variables. La Pensée Sauvage, Grenoble.
91. SCIENCE ET AVENIR 2013. N°797.
92. SCIENCES HUMAINES. CORPS ET ESPRIT. Août Septembre 2023.
93. SCHULTZ J.H. LE TRAINING AUTOGÈNE. Éditions PUF. Bibliothèque du Psychiatre. 1987.
94. SERVAN-SCHREIBER DAVID. « Les pensées, les relations, les énergies qui aident à guérir ». Éditions Psychologie. 2006.
95. SERVAN-SCHREIBER DAVID. GUÉRIR. Éditions Robert Laffont. 2003
96. SCHULTZ J.H. (1958). Le training autogène. PUF, Paris, 1974.
97. SHERRINGTON (1906) The integrative action of the nervous system. New Haven, Yale University Press.

98. SPIEGEL D. Centre stress et santé, université Stanford. « Le stress rime avec détresse ». Science et avenir Janvier/ Février 2019
99. TALLON VAUDRY CATHERINE. IGNACIOREBOLLO. DAMIANOAZZALINI. Chercheuse en neuro-science. « Visceral Signals Shape Brain Dynamics and Cognition » 2021
100. WALLON H. - Les origines du caractère chez l'enfant - PUF : Paris, 1954
101. WANG H.X. ET WANG Y.P. « Gut microbiota-brain axis ». Chinese Medical Journal. 129(19), 2016.
102. WINNICOTT D. - Objets transitionnels et phénomènes transitionnels in « Jeu et réalité » - Gallimard : Paris, 1975 (chap. I)
103. WINTREBERT H. (1986). La relaxation thérapeutique chez l'enfant. In Relaxation thérapeutique. Masson, pp80-86.
104. WINTREBERT H., Michaux L. (1970). La relaxation chez l'enfant par le mouvement passif. Rev. Méd. Psychosomat.. 3, 32-64
105. WINTREBERT H. (1969). Utilisation thérapeutique de la relaxation chez l'enfant. Prog. Méd. 9, 173-180
106. WOLFF, CITÉ IN D. ANZIEU - Le Moi-peau - Dunod : Paris, 1985 (p.165)
107. WOLPE (1976). La pratique de la thérapie comportementale. Masson, Paris.