DEPARTEMENT DE FMPC - EPP
Faculté de Médecine Jacques Lisfranc 15 rue Ambroise Paré
42023 Saint-Étienne Cedex 2
Site Internet : http://www.univ-st-etienne.fr/sufc/fmc
N° d'activité : 82/42/P 000 242

FORMATION CONTINUE

DIPLOME D'UNIVERSITE
Synthèse des Techniques de Relaxation et Sophrologie

Public concerné et conditions d'accès au diplôme :

Cette année diplômante de la formation s'adresse aux professionnels de santé ayant suivi l'Attestation d'Études Universitaires, sur avis du comité pédagogique. Les candidats devront nous adresser :

- Un C.V. avec une partie détaillée des études à partir du baccalauréat.
- Une lettre de candidature, détaillée, personnelle et manuscrite où l'étudiant explique son projet de formation. (Quatre pages maximum.)
- Une analyse du processus de formation déjà engagé : L'étudiant rend compte d'une part de l'orientation qu'il a donné à sa formation en relaxation-sophrologie et d'autre part des expériences pratiques qu'il a mises en œuvres. (Cinq pages dactylographiées maximum)

L'admission est prononcée par un jury composé de : Pr B. Laurent, Dr M. Navez, N. Baste.

Responsabilité pédagogique :

La formation est placée sous la responsabilité scientifique du Pr. Bernard Laurent, Neurologue, Professeur à l'Université Jean Monnet – Faculté de Médecine Jacques Lisfranc, CHU Saint-Étienne.
La coordination pédagogique est assurée par le Pr. Laurent et Nathalie Baste, Psychologue clinicienne, membre de la Société française de Sophrologie et de la Société française d'Étude et de Traitement de la Douleur.

Objectifs principaux de la formation :

- Approfondir les techniques de relaxation, techniques psycho-corporelles, et d'hypnose, permettant d'agir dans les domaines thérapeutique, prophylactique, pédagogique, social et sportif. Savoir articuler les différentes techniques de relaxation entre elles et aux autres méthodes thérapeutiques.
- Comprendre les processus mis en jeu lors des séances de relaxation et d'hypnose, tant d'un point de vue psychologique que neuropsychologique et neurophysiologique.
- Maîtriser des techniques de relaxation permettant d'accompagner tout type de soins médicaux, paramédicaux ou psychologiques.
- Pouvoir faciliter l'abord relationnel soignant-soigné, ainsi que l'adhésion aux soins. Utiliser des techniques de gestion du stress, de la fatigue, de l'angoisse et des phobies, notamment aux soins.
- Penser la dimension psychosomatique de la maladie, de la douleur, de l'angoisse et du stress.

Déroulement de la formation :

L'année est composée de neuf séminaires d'une journée de huit heures (72 heures), les vendredis de 9h à 18h, puis de la rédaction du mémoire.

Modalités de contrôle des connaissances :

Le Diplôme Universitaire est validé par la rédaction et la soutenance d'un mémoire de recherche sur une problématique concernant la pratique du candidat en relaxation ou sophrologie, partant d'une problématique à propos d'une situation clinique (individuelle ou groupale) et de l'énoncé d'hypothèses, et conduisant à une réflexion théorico-clinique.
Il devra être déposé au jury avant fin mai, puis soutenu en juin. L'assiduité aux enseignements est obligatoire pour se présenter à l'examen.

Frais de formation :

Les frais de formation de l'année diplômante sont fixés à 800 euros. Par ailleurs, le tarif national des droits d'inscription au niveau Licence sera appliqué.

DEPARTEMENT DE FMPC - EPP
Faculté de Médecine Jacques Lisfranc 15 rue Ambroise Paré
42023 Saint-Étienne Cedex 2
Site Internet : http://www.univ-st-etienne.fr/sufc/fmc
N° d'activité : 82/42/P 000 242

FORMATION CONTINUE

Programme de la formation :

Le contenu de la formation s'organise autour de trois axes pédagogiques :

- *L'abord théorique :* Seront données toutes les bases théoriques et conceptuelles nécessaires pour apprendre à utiliser les techniques proposées.
- *L'abord expérientiel :* La formation se ponctue de temps d'exercices, où les étudiants feront eux-mêmes l'expérience de ce qui aura été appris en théorie. Ce sont des temps de pratiques qui constituent les temps essentiels de la formation.
- *L'abord clinique :* La formation inclut des temps de supervision, où chaque étudiant peut aborder la façon dont il réalise l'implantation des techniques de relaxation dans son quotidien professionnel, ses réussites et ses difficultés.

La formation se déroule d'octobre à juin. Le calendrier est à définir.

Journée n°1. Pr Laurent , Anne-Marie Perrin, Nathalie Baste, Malou Navez
Mise à jour et réflexions sur les pratiques.
Introduction à la méthodologie de la rédaction du mémoire.

Journée n°2. Pr Cathébras , Anne-Marie Perrin
L'étude du champ psychosomatique.
La dimension psychologique dans la douleur, la fatigue et certaines pathologies.
Méthodologie. Pratiques.

Journée n°3. Pr Laurent, Nathalie Baste, Emmanuel Herrscher
La phénoménologie à partir de l'étude de la pensée de Hüsserl et Heidegger. N. Baste
La neurophysiologie. (1ère partie) E. Herrscher.
Pratiques.

Journée n°4. Pr B. Laurent, Pr F. Lang, N. Baste
La neurophysiologie (2ème partie) Pr. B. Laurent
Les enjeux de la relaxation et de l'hypnose en psychiatrie Pr F Lang, N Baste
Pratiques

Journées n°5 et 6. Pr Christian Denis, N. Baste, Anne-Marie Perrin
Approfondissements des méthodes de relaxation : Sapir, les méthodes recouvrantes et découvrantes de Caycedo, le training autogène de Schultz, Jacobson, la bioénergie.
Sophrologie et sport.

Journée n°7. A. Bioy, N Baste Pr B Laurent
Hypnose. Cette journée permet de présenter deux approches particulières de l'hypnose : les inductions rapides et le travail à partir d'un mouvement (approche de F. Roustang). Ces approches sont particulièrement simples à mettre en place en complément d'un acte soignant afin de faciliter une anxiolyse, ou encore une analgésie.
Exercices pratiques

Journée n°8. Dr M Navez N. Baste, A-M Perrin
Exercices pratiques par les étudiants et discussion.

Journée n°9 : Pr Laurent, Pr Cathébras, Pr Denis, Pr Lang, AM Perrin, N Baste , M Navez
Synthèse de la formation et Soutenance des mémoires en groupe.