



FORMATION CONTINUE SANTE

# D.U. Synthèse des Techniques de Relaxation et Sophrologie

## Public

La formation est ouverte aux professionnels de santé ayant au minimum 2 ans d'expérience professionnelle et un niveau de formation requis au minimum de niveau IV.

D'autres candidats (hors professionnels de santé) remplissant des conditions identiques de niveau et d'expérience professionnelle pour être admis sur dérogation du responsable pédagogique.

Modalités d'entrée en formation :

**1ère année** : Etude d'un dossier de candidature constitué d'un CV et d'une lettre de motivation à transmettre **avant le 15 octobre 2020** soit par mail [fcsante@univ-st-etienne.fr](mailto:fcsante@univ-st-etienne.fr), soit par courrier à : Formation Continue en Santé – Faculté de médecine J. Lisfranc – Campus Santé Innovations – 10 rue de la Marandière – 42270 Saint Priest en Jarez (Attention ! la date d'arrivée des candidatures sera pris en compte).

**2ème année** : Obtention de la 1ère année et après examen du comité pédagogique – Accessible avec un niveau IV au minima.

## Objectifs

Ce diplôme a pour objectifs de:

- Permettre aux professionnels de santé d'acquérir les techniques de relaxation et de sophrologie afin d'accompagner leur patient
- Mener une réflexion éthique sur la relaxation et la sophrologie.
- Entretenir une veille régulière des données scientifiques et des pratiques du métier
- Appliquer une méthodologie de recherche
- Observer ou anticiper une problématique professionnelle liée à la pratique de la sophrologie ou en relaxation.
- Pouvoir appliquer et évaluer, dans le cadre de pratique de soins, les techniques de relaxation et de sophrologie.

## Programme de formation

**1ère année : 84 heures réparties en 12 journées**

Elle peut être suivie en tant que module indépendant de formation et donner lieu, si les conditions de validation sont atteintes, à une Attestation de compétences. Elle n'est pas diplômante et son obtention est une des conditions sine qua none à une éventuelle admission en seconde année.

Le programme est le suivant

- Présentation, définitions, historique. La sophronisation de base. Travail sur les sensations du corps (respiration, tension, relâchement)

- Relaxation dynamique du 1<sup>er</sup> degré, sophrologie-acceptation progressive, sophrologie substitution sensorielle
- Relaxation dynamique du 2<sup>ème</sup> degré, tonus et émotion dans le travail sophrologique
- Méthode de Jacobson
- Relaxation dynamique du 3<sup>ème</sup> degré. Méditation
- Training autogène de Schultz
- Initiation à l'hypnose Ericksonienne
- Hypnose. Spécifier la méthode hypnotique, ses applications, ses effets. Définitions, principes de la méthode  
Emploi des métaphores hypnotiques selon M. Erickson ; emploi des suggestions
- Les relaxations dynamiques des 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> degrés
- Exercices pratiques, relaxation de Bergès, do-in
- Relaxation dynamique du 5<sup>ème</sup> degré
- Exercices pratiques en grand groupe et en sous-groupes
- Synthèse de la formation, soutenance orale des travaux en groupe

## 2<sup>ème</sup> année : 84 heures réparties en 12 journées

La seconde année est diplômante. Elle peut se suivre de manière consécutive à la première ou être suivie plus tard à condition que la première année ait été validée

- Présentation de l'année, introduction à la méthodologie de la rédaction du mémoire. Méthode et exercices de Pleine Conscience
- La psychosomatique-1. Supervision
- Intérêt des méthodes psychosomatiques dans le traitement de la douleur
- Affect et sensorialité
- Méthodologie du mémoire, supervision
- Neurosciences.
- Méthodologie du mémoire, supervision
- Exercices pratiques (sophrologie, Jacobson, Training Autogène, Bergès, Do-in)
- La psychosomatique- 2. Méthodologie du mémoire, supervision
- La psychosomatique- 3. Méthodologie du mémoire, supervision.
- Hypnose.
- Méthodologie du mémoire, supervision. l'effet placebo.
- Méthodologie du mémoire, supervision exercices pratiques
- Soutenances des mémoires en groupe

## Validation

- **1<sup>ère</sup> année :** Assiduité à l'ensemble des enseignements (1 journée d'absence est autorisée par année)  
Obtention de la moyenne (10/20) à la soutenance d'une synthèse des pratiques professionnelles. Si validée obtention d'une attestation de compétence.
- **2<sup>ème</sup> année :** Assiduité à l'ensemble des enseignements (1 journée d'absence est autorisée par année)  
Obtention de la moyenne (10/20) à la soutenance d'un mémoire.

## **Equipe pédagogique**

**Pr P. CATHEBRAS** – PUPH Médecine interne et Responsable universitaire

**Dr N. BASTE** – Psychologue

## **Calendrier**

Date limite des candidatures : 15 octobre novembre 2020 (Attention ! la date d'arrivée des candidatures sera prise en compte)

Rentrée : Janvier 2021

Dates de séminaires à déterminer

\* Dates susceptibles de modification

## **Tarifs**

A titre individuel: 1100 euros TTC par année (l'université n'est pas assujettie à la TVA)

Avec une prise en charge employeur : 1 350 euros TTC par année (l'université n'est pas assujettie à la TVA)

## **Contacts**

### **Valérie GERENTON**

Responsable formation continue en santé

### **Nathalie COUTEAU**

Assistante formation

Tél : 04 77 42 14 08

[fcsante@univ-st-etienne.fr](mailto:fcsante@univ-st-etienne.fr)

Organisme de formation référencé Datadock – N° d'activité : 82 42 P00 242