



Relaxation intégrative, niveau 1

*Bases scientifiques
et pratiques professionnelles*

Formation ouverte en présentiel/distanciel
Programme des 3 jours
21 heures

Relaxation intégrative, niveau 1

Réf : TPC 005

Bases scientifiques et pratiques professionnelles

Il existe de nombreuses méthodes qui intègrent la Relaxation psychothérapeutique comme le Schultz, le Jacobson, la Sophrologie, la méthode Vittoz, etc, mais aussi des pratiques très anciennes comme le Yoga et la Méditation...

Elles demandent un engagement souvent long et régulier tant leurs pratiques sont vastes et leurs indications larges.

Sur le plan scientifique, ces grandes méthodes sont basées sur des techniques distinguables en 5 niveaux : les techniques respiratoires, la mobilisation musculaire et corporelle, la visualisation mentale, la pratique attentionnelle et l'induction de modifications du niveau de conscience.

Nous avons élaboré une nouvelle méthode de **relaxation intégrative** indiquée particulièrement comme soin complémentaire dans le domaine de la santé, de la psychologie, des troubles liés au stress et des difficultés comportementales :

- *La Relaxation : Nouvelles approches, nouvelles pratiques. D.SERVANT 2015 (2ème ed). Elsevier Masson Paris.*

Cette méthode est proposée depuis 15 ans dans l'unité stress et anxiété du CHU de Lille et fait maintenant l'objet d'une évaluation scientifique rigoureuse :

- *Protocole de relaxation intégrative et transdiagnostique pour patients anxieux. Résultats d'une étude pilote. D. Servant, A. Germe, M. Autuori, F. De Almeida, M. Hay, C. Douilliez, G. Vaiva. L'Encéphale 2014, 40, 501—506.*

Ses principaux atouts sont :

- Une adaptation des 5 cinq grands piliers des méthodes et des techniques 'anciennes' à une pratique plus moderne et mieux adaptée aux nouvelles demandes des patients.
- Une boîte à outils de plus de 50 exercices simples et efficaces ciblés sur différentes indications (anxiété et phobies, douleurs et contracture, activation physiologique, ruminations mentales, reprogrammation émotionnelle dans le stress et le trauma...).
- Un protocole structuré étape par étape sur 10/12 semaines pour le praticien,
- Une pratique non seulement de groupe mais aussi individuelle et personnalisée.
- Des outils de self help pour pouvoir s'entraîner par soi-même.

L'objectif de cette formation est d'apporter aux professionnels les bases de compréhension scientifique des techniques de relaxation intégrative. Le participant sera à même de les proposer de façon raisonnée dans différents problèmes de santé, de difficultés psychologiques, ou pour développer le bien être dans différents domaines (travail, prévention, éducation, accompagnement).

Cette formation est particulièrement indiquée pour les professionnels qui n'ont pas de formation dans ce domaine et qui souhaitent intégrer

La Relaxation intégrative dans leur pratique médicale, de psychothérapie, de gestion du stress, de soins infirmiers, kinésithérapeutiques et maïeutiques, de coaching et de consulting en ressources humaines. Tout professionnel engagé dans les domaines de la santé et la relation d'aide, les thérapeutes, les éducateurs et les travailleurs sociaux peuvent en bénéficier.

Le programme est coordonné par les Docteurs D. Servant et M. Hay qui vous ouvriront à leurs pratiques, vous guideront et partageront leur expérience et leurs difficultés

A l'issue de ce module, les professionnels peuvent approfondir leur pratique des techniques de relaxation au travers des formations complémentaires :

- Sophronisations et relaxations dynamiques, outils pratiques et expérientiels : 3 jours
- Sophro-relaxation enfant adolescent, outils pratiques et expérientiels : 2 jours

Les professionnels soucieux de maîtriser la nouvelle relaxation intégrative dans tous ses aspects théoriques, cliniques et thérapeutiques, privilégieront le parcours complet de formation :

- Relaxation thérapeutique, le *Cycle de Spécialisation* en 9 jours.

Prérequis et public visé

Il n'y a pas de prérequis spécifique pour ce module de formation si ce n'est être dans le public concerné ci-dessous.

Les professionnel(le)s "Psys" en santé mentale

- Psychiatres et pédopsychiatres.
- Psychologues : *clinicien, de la santé, social, du travail, neuropsychologue, interculturel, du sport, environnemental, de l'orientation scolaire, criminologue-victimologue, etc.*
- Psychothérapeutes agréé(e)s ARS.
- Psychanalystes.
- Membres de l'équipe pluridisciplinaire en service de psychiatrie : infirmier(e)s, psychomotricien(ne)s.

Les professionnel(le)s "Non Psys" en santé mentale

Plusieurs professionnel(le)s autres que les « psys » œuvrer pour la santé mentale :

- **Soin** : *médecins généralistes, médecins du sport, médecins du travail, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sage-femmes, infirmier(e)s, infirmier(e)s en pratique avancée, infirmier(e)s du travail, infirmier(e)s scolaires, aides-soignant(e)s, cadres de santé, diététicien(ne)s, ergothérapeutes, psychomotricien(ne)s, etc.*
- **Etudiant(e)s** dans les différentes disciplines précitées.
- **Social** : *éducateurs / éducatrices spécialisé(e)s, moniteurs-éducateurs / monitrices-éducatrices, conseillers conjugaux / conseillères conjugales.*
- **Aide et accompagnement** (professions libérales non réglementées) *psychopraticien(ne)s, sexothérapeutes, hypnothérapeutes, art-thérapeutes, gestalt-thérapeutes, préparateurs mentaux / préparatrices mentales, sophrologues, relaxologues, réflexologue, coachs de vie.*
- **Travail** : *intervenant(e)s en prévention des risques professionnels (IPRP), coachs professionnel(le)s, formateurs / formatrices / consultant(e)s RPS et QVT, professionnel(le)s de la santé mentale au travail.*

Intervenant(s)

L'intervenant prévu est :

Docteur Marc HAY

- Docteur en médecine, psychothérapeute et sophrologue
- Praticien Attaché dans l'unité Anxiété de l'Hôpital Fontan, Hôpital Psychiatrique du CHU de Lille depuis 1998 :
 - En charge de groupes de patients souffrant de troubles anxieux
 - Utilisation des outils de Cohérence Cardiaque, Sophrologie, Relaxation intégrative, Méditation de pleine conscience
- Organisateur et responsable pédagogique de l'enseignement du Diplôme Universitaire de Sophrologie de l'Université de Lille ; DU créé en 1995.
- Chargé de cours dans l'enseignement du Diplôme Universitaire Stress Anxiété à l'Université de Lille.

Il pourra le cas échéant être remplacé par :

Docteur Dominique SERVANT

- Médecin psychiatre et psychothérapeute.
- Responsable de l'Unité Spécialisée Stress Anxiété du CHU de Lille.
- Directeur de l'enseignement du Diplôme Universitaire Stress et Anxiété à l'université de Lille.
- Directeur de la collection Pratiques en Psychothérapies (Masson).
- Auteurs de nombreux ouvrages pour le grand public et les professionnels.
 - La relaxation : nouvelles approches, nouvelles pratiques (Masson)*
 - Relaxation et méditation : trouver son équilibre émotionnel (Odile Jacob)*
 - Gestion du stress et de l'anxiété (Masson)*
 - Le stress au travail : prise en charge par les TTC (Masson)*
 - Soigner le stress et l'anxiété par soi-même (Odile Jacob)*



Objectifs

Apprendre les techniques non médicamenteuses les plus efficaces pour mieux gérer les symptômes physiques, psychologiques et émotionnels liés au stress, isolés ou associés à des problèmes psychiques ou somatiques.

- Connaître les principales grandes méthodes, leur historique, leurs fondements et leurs développements.
- Connaître les indications et les domaines d'application des différentes approches en médecine, en psychologie et en psychothérapie.
- Découvrir les données scientifiques récentes et validées.
- Maîtriser la boîte à outils des principaux exercices.
- Utiliser les différentes techniques selon un protocole structuré en 10 séances.
- Partager l'expérience de praticiens expérimentés à partir de cas concrets.
- Connaître et adhérer aux modalités scientifiques et déontologie de la relaxation intégrative complémentaire.

Objectif principal

Apprendre les techniques non médicamenteuses les plus efficaces pour mieux gérer les symptômes physiques, psychologiques et émotionnels liés au stress, isolés ou associés à des problèmes psychiques ou somatiques

Intervenants

Docteur Marc HAY, docteur en médecine

Durée

3 jours – 21 heures

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
----------------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Découvrir les bases et les fondamentaux de la pratique	<p>Présentation des 5 techniques et des différences . Les techniques respiratoires, l'approche corporelle, la pleine conscience, la visualisation mentale, les techniques hypnotiques</p> <p>L'exploration psychophysique . Les différents niveaux psycho-comportementaux, physiques et émotionnels</p> <p>Les indications principales . Pathologies cardio-vasculaires, Pathologies douloureuses, anxiété, insomnie, hypertension artérielle, réhabilitation cardiaque</p> <p>Le cadre et les grandes lignes . Positions, local, application au quotidien, mode d'emploi, entraînements . Durée du protocole thérapeutique . Ethique, déontologie, précautions</p> <p>La relation thérapeutique et le choix approprié d'une technique pour un problème donné de santé</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode interrogative - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence</p>
Connaître et savoir mettre en œuvre les techniques respiratoires	<p>Bases physiologiques de la respiration</p> <p>Respiration active vs passive / naturelle vs contrôlée</p> <p>L'hyperventilation : Signes et conséquences</p> <p>Intégration des exercices fondamentaux par la pratique</p> <p>Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale - Exercices pratiques : - Respirer en rythme - Respirer en 3 temps - Découvrir des sensations en respirant - Débriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions - Questions / Réponse</p>
Connaître et savoir mettre en œuvre les techniques d'induction corporelle	<p>Bases physiologiques de la contraction / décontraction musculaire</p> <p>Les techniques principales appliquées en thérapie : . Le training autogène de Schultz Contraction Décontraction musculaire de Jacobson Détonne musculaire appliquée de Öst</p> <p>L'induction par la répétition de formules</p> <p>Les 6 étapes de l'induction</p> <p>Intégration des exercices fondamentaux par la pratique</p> <p>Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale: - Exercices pratiques : - Détonne musculaire partie supérieure. - Détonne musculaire rapide - Détonne musculaire par autosuggestion - Débriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions - Questions / Réponses</p>

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Connaître et savoir mettre en œuvre les techniques de pleine conscience	<p>La méditation de pleine conscience</p> <p>Les programmes thérapeutiques structurés . MBSR (Mindfulness Based stress reduction), . MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) . MBI (Mindfulness Based Intervention)</p> <p>Les pratiques méditatives et attentionnelles dans les troubles de l'adaptation et les maladies chroniques</p> <p>Modification du niveau de conscience et reprogrammation émotionnelle comme outil de thérapie centrée sur les émotions</p> <p>Intégration des exercices fondamentaux par la pratique</p> <p>Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale: Exercices pratiques : - Centration sur l'instant présent - Centration sur la respiration - Marche consciente - Centration sur mon corps en position assise</p> <p>- Questions / Réponses - Débriefing collectif des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions</p>
Connaître et savoir mettre en œuvre les techniques de visualisation mentale	<p>Reprogrammation émotionnelle par visualisation</p> <p>Visualisation créative / symbolique</p> <p>Visualisation mentale et exposition émotionnelle dans le stress et le trauma et les troubles comportementaux et les addictions . Maîtriser les sensation désagréable (douleur) ou les émotions négatives (anxiété, colère...) . S'exposer en imagination à des situations redoutées et créer une habitude . Se préparer à une épreuve difficile . Revivre des situations anciennes conscientes ou inconscientes pour reprogrammer des émotions</p> <p>Intégration des exercices d'auto-inductions d'images mentales</p> <p>La désensibilisation systématique</p> <p>L'attention sélective et la dissociation</p> <p>Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale Exercices pratiques : - Visualiser une action me mettant en scène - Visualiser son corps : le miroir imaginaire - Visualiser un espace de sécurité</p> <p>- Questions / Réponses - Débriefing collectif des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions</p>
Aborder les aspects pratiques, la dynamique du groupe et le déroulement des séances du protocole thérapeutique en 10 séances	<p>Le protocole thérapeutique sur 10 séances : . Les informations à donner au patient . Les exercices à réaliser en séance avec le patient . Les exercices à prescrire au patient à son domicile</p> <p>Les indications</p> <p>Les principaux objectifs du protocole</p> <p>Module Déroulement des séances Les techniques respiratoires (1&2) Les techniques par induction musculaire (3&4) Les techniques de pleine conscience (5&6) Les techniques d'états de conscience modifié (7&8&9) Techniques intégrées et bilan (10)</p> <p>Savoir adapter le protocole</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale - Repratiquer certains exercices de base pour une intégration des techniques en profondeur. - Exercices ensuite débriefés collectivement avec partage des ressentis, des sensations, des émotions</p> <p>Méthode interrogative par : -Echanges entre participants -Questions / Réponses -Synthèse de groupe effectuée en fin de cette séquence</p>
Bilan	<p>Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité</p>

Validation

La formation est ancrée dans une triple démarche multidisciplinaire et intégrative : compétences opérationnelles, boîtes à outils pratiques, savoir-faire expérimentiel.

A l'issue de la formation, le professionnel recevra un **Certificat de réalisation d'action de formation** sous réserve de l'assiduité aux journées. Ce certificat reprend les éléments clés de la formation : intitulé, durée, nom du/des intervenant(es), objectif principal.

En complément, une **Attestation de formation** pourra être délivrée sous réserve de satisfaire aux critères d'évaluation de la formation.

Cette évaluation repose sur l'analyse des questionnaires réalisés en amont de la formation et en fin de formation.

Reconnaissance

SYMBIOFI est enregistré sous le numéro 31 59 06883 59 auprès du préfet de région Nord-Pas de Calais, certifié QUALIOPi et habilité à délivrer des actions de formation ANDPC :



Les +

APPUI HOSPITALO-UNIVERSITAIRE

Notre formation bénéficie de la dynamique hospitalo-universitaire. Elle est basée sur les programmes délivrés lors du Diplôme Universitaire Stress et anxiété (Faculté de Médecine de Lille). Elle s'appuie également sur l'expertise de deux praticiens disposant d'une expérience clinique dans l'utilisation des techniques de pleine conscience au CHU de Lille.



EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- conçue et animée par un duo de médecins experts, intervenants tous deux dans des Diplômes Universitaires et ayant une expérience d'enseignant, de formateur et de thérapeutes auprès de différents publics ;
- interactive avec un ensemble d'outils interactifs innovants, primés par le ministère de la Recherche, validés et utilisés par de nombreux professionnels : www.symbiocenter.fr;
- centrée sur l'acquisition d'outils concrets et utiles, permettant au professionnel - quel que soit son niveau dans sa vie professionnelle - de les transmettre dans sa pratique afin d'obtenir des effets positifs et durables sur sa patientèle / clientèle ;
- délivrée à des groupes **restreints** afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires ;

POSSIBILITÉ D'ÊTRE FORMÉ(E) EN MODE DISTANCIEL SYNCHRONE

- Cette formation est possible en mode distanciel, sous la forme visio-live synchrone.
- Symbiofi propose une installation professionnelle : multi-caméras, prise de son d'ambiance, et intervenant, écran TV en fonds de salle pour le retour des stagiaires distanciels, sous salles physiques et virtuelles pour les travaux en sous-groupe (cas pratiques, exercices, jeux de rôle, etc.)

SUPPORTS

- Téléchargement des supports de la formation dans un espace dédié via internet

PLATEAU TECHNIQUE

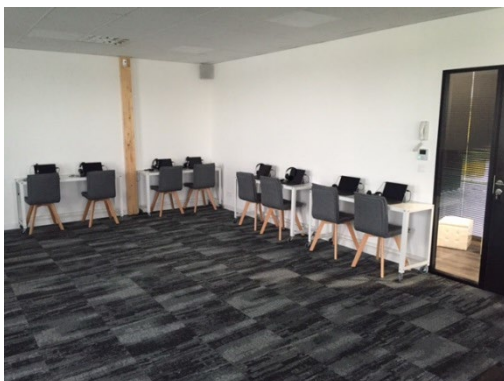
Un plateau technique de formation de 240 m2, dédié, multi-espaces (théorie, pratique, restauration) au cœur du CHRU de Lille.



Bâtiment passif éco-responsable
Basse consommation énergie
Structure bois permettant à la fois de créer une ambiance chaleureuse et de diminuer le bilan carbone



Espace de théorie
Chaises tablette écritoire
Vidéos projecteur plafond
Enceintes
Paper board digital



Espace de pratique
Tablettes numériques SymbioCenter
Tapis de sol + couvertures
Briques de yoga



Espace de restauration
Réfrigérateur
Micro-ondes
Cafetières, théières

Et aussi

L'ACCÈS GRATUIT À LA PLATEFORME WEB SYMBIOCENTER

Les stagiaires pourront bénéficier d'1 accès gratuit d'une durée de 30 jours à la plateforme web innovante et interactive SymbioCenter pour compléter efficacement la prise en charge et le suivi de leurs patients en santé mentale et émotionnelle

<https://www.symbiocenter.fr/>

The screenshot shows the SymbioCenter website interface. At the top, there is a navigation menu with links: Accueil, Solutions, Usages, Équipe, Offres, Formations, Contact. On the right, there are buttons for 'Espace patient' and 'Espace pro'. The main content area features a heading: 'Pour une meilleure prise en charge du stress et des troubles anxio-dépressifs'. Below this, it says 'Impliquez vos patients en consultation & à domicile avec des ressources thérapeutiques validées' and includes a 'Tester gratuitement' button. To the right, there is an image of a computer monitor displaying the website's dashboard. Below the main heading, a question asks 'Disposez-vous de toutes les ressources nécessaires pour accompagner vos patients ?'. At the bottom, there is a table with four columns: PRÉVENIR (57 Échelles), ÉVALUER (6 Programmes), ACCOMPAGNER (86 Exercices), and MONITORER (2 Indices physiologiques).

PRÉVENIR	ÉVALUER	ACCOMPAGNER	MONITORER
57	6	86	2
Échelles	Programmes	Exercices	Indices physiologiques

Le SymbioCenter propose aux professionnels de l'aide et de l'accompagnement d'encadrer, d'individualiser et de suivre des programmes d'e-thérapies selon les besoins spécifiques de leurs patients.

Pour combattre et prévenir le stress et les troubles anxieux-dépressifs, ainsi que leurs effets négatifs sur les troubles somatiques et psychiques, le SymbioCenter ouvre des perspectives novatrices de développement des ressources émotionnelles et comportementales des patients en santé mentale et physique.

Le service e-thérapie, partenaire des professionnels, pour une meilleure prise en charge des troubles anxiodépressifs, du stress et des comorbidités associées

Impliquez vos patients,
en consultation et au
domicile, avec des outils
d'e-thérapie validés

pour combattre la
tempête des
symptômes
physiques,
psychologiques,
et émotionnels

Solution pour
les professionnels
de l'accompagnement
www.symbiocenter.fr

Symptômes physiques

Troubles du sommeil, troubles alimentaires, douleurs, sensations d'essoufflement, d'oppression...

Symptômes émotionnels

Sensibilité et nervosité accrues, angoisse, excitation, tristesse, troubles anxio-dépressif, mal-être...

Symptômes intellectuels

Perturbation de la concentration, difficultés à prendre des décisions, altération de la relation sociale...

DES CHIFFRES ALARMANTS !

- 20 millions de personnes sont concernées par une maladie chronique, soit 35% de la population
- 5 millions de français consomment des psychotropes
- 2 millions souffrent d'une maladie psychiatrique
- 10% des adultes ont souffert d'une dépression sur les 12 derniers mois et 13% de troubles anxieux généralisés
- 200 000 tentatives de suicide et 10 000 morts par an
- Le trouble mental au 3ème rang des maladies fréquentes et en 2^{ème} deuxième position des dépenses de santé



Lutter contre la chronicisation dangereuse

- Déficience du système immunitaire
- Insomnies
- Complications psychiatriques
- Troubles cardio-vasculaires
- Maladies digestives
- Troubles dermatologiques

Vous accompagnez votre patient sur 4 niveaux de ressources :

- ① évaluations psychométriques
- ② monitoring physiologique
- ③ programmes thérapeutiques
- ④ téléconsultation & chat

avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi

Valorisation
de la recherche
hospitalo-universitaire

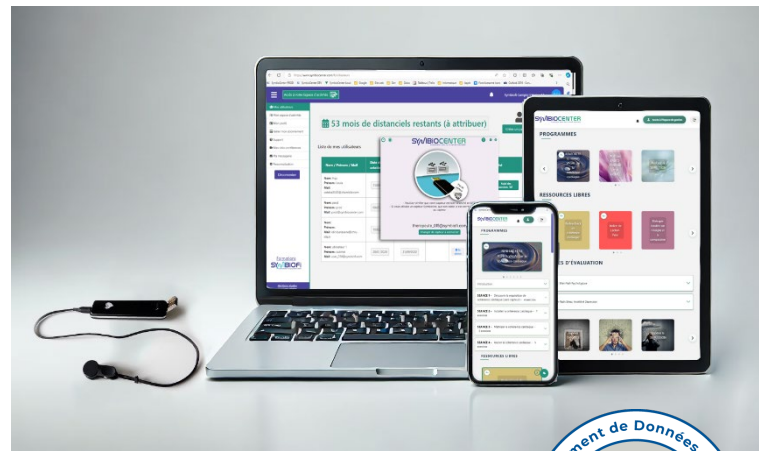


L'espace professionnel de gestion

- Individualiser par patient le parcours digital non médicamenteux
- Suivre son observance, ses résultats et progrès
- Utiliser en séance présenteielle ou inter-séances
- Recevoir des notifications, communiquer par chat

L'espace d'activités thérapeutiques

- 60 échelles psychométriques validées, 2 bilans psychologiques flash : *repérer et évaluer*
- 2 indices physiologiques (cohérence cardiaque et lâcher-prise) avec biofeedback : *monitorer*
- 6 protocoles cliniques structurés pour l'apprentissage sur 8-12 semaines et plus de 100 exercices libres : *entraîner et prendre en charge*



L'Hébergement Données de Santé

- Assurer la sécurisation de vos données

La réponse à vos besoins professionnels

- Renforcer l'alliance thérapeutique et la relation fonctionnelle d'aide et de confiance au patient
- Proposer un complément thérapeutique innovant et accroître *la satisfaction patient*
- Rendre le patient actif dans la prise en charge et améliorer l'observance par le travail en inter-séances
- Evaluer les activités et les progrès par les données de suivi et tableaux de résultats
- Encadrer le patient sur l'émergence du numérique en santé mentale



L'appui hospitalo-universitaire

Des protocoles interactifs validés par des professionnels reconnus, soucieux de l'éthique, de la confidentialité et de l'aide aux patients.

La solution responsabilisante

Des programmes basés sur l'implication et la responsabilisation vis-à-vis de sa santé : être acteur du changement pour acquérir de nouvelles compétences émotionnelles.

La santé globale

Des exercices concrets et efficaces pour agir sur les émotions, les comportements et le corps avec une vision active et préventive : la santé durable.