

INSTITUTS DE FORMATION

Simone VEIL

(IFSI - IFAS - Formation Continue)

Unité d'enseignement : 4.2 S2

Promotion : 2023-2026



# Initiation à la relaxation

RAMM Adeline

24 juin 2024



# Introduction

- Qui est concerné ?
- Quand ?
- Comment ?
- Mais surtout... pourquoi ?





# **Exercice de prise de conscience corporelle/ Travail sur le schéma corporel**







# Modalités de mise en oeuvre

- Projet d'activité thérapeutique

<small>INSTITUTS DE FORMATION</small> Simone VEIL <small>(IFSI - IFAS - Formation Continue)</small>	PROJET RELAXATION GUIDEE	<small>Système de classement</small> 12 ENR 06 Version N°1 Date de rédaction : 05,
---	--------------------------	---

## PROJET RELAXATION GUIDEE

### OBJECTIFS

Favoriser un climat de confiance en groupe restreint, dans un espace de détente au sein de l'institut

Améliorer la connaissance et la maîtrise de soi

Accompagner la gestion des émotions et du stress

Renforcer la confiance en soi des apprenants

Prendre un temps pour se ressourcer

### CONTENU

Adapté selon les besoins exprimés/ressentis des participants : prise de conscience corporelle (enracinement vertical, marche zen) training autogène (d'après J.H. SCHULTZ), automassages, travail à 2 sur la confiance, relaxation neuro-musculaire progressive (d'après E. JACOBSON), aide à la respiration, sophrologie (d'après A. CAYCEDO)

### METHODES PEDAGOGIQUES

Exercices pratiques. Echanges. Apports théoriques possibles.

### MOYENS HUMAINS ET MATERIELS

8 participants maximum, volontaires et impliqués

Un formateur formé aux techniques de relaxation

Lieu accueillant, apaisant (Salle 5) avec panneau sur la porte

Tapis de sol, coussins, couvertures, chaises

Musique d'ambiance (lecteur CD + CD), huiles essentielles (diffuseur + huiles)



# Exercices de mises en pratique

- Lecture de la posture corporelle
- Aide à la respiration
- Marche zen

- DO-IN: Auto-massage



- Enracinement vertical





# Emotions et sentiments

	Est adapté à	Sert à
Peur	<ul style="list-style-type: none"><li>- danger</li><li>- inconnu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- se protéger</li><li>- anticiper</li><li>- fuir</li><li>- se préparer</li></ul>
Colère	<ul style="list-style-type: none"><li>- Injustice</li><li>- Attaque</li><li>- frustration</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Défendre ses valeurs, son intégrité</li><li>- S'affirmer</li></ul>
Tristesse	Perte (relation, situation, objet d'attachement)	Faire un deuil
Joie	<ul style="list-style-type: none"><li>- Réalisation de Soi</li><li>- Appartenance</li><li>- AMOUR</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Se construire</li><li>- partager</li></ul>



# Exercices de mises en pratique

- **Relaxation progressive selon Jacobson** (ex: psychotiques disperses, enfants, personnes incapables de rester immobiles)

CI: névrose obsessionnelle, névrose d'angoisse

Principe: existence d'une mémoire corporelle: travail du corps pour retrouver des sensations de bien-être

Objectifs: travailler l'unité corps/tête

- Diminue le tonus musculaire → prise de conscience du corps globale
- Ralentit l'activité mentale
- Harmonise corps et mental
- Réinvestit le corps; mieux le connaître







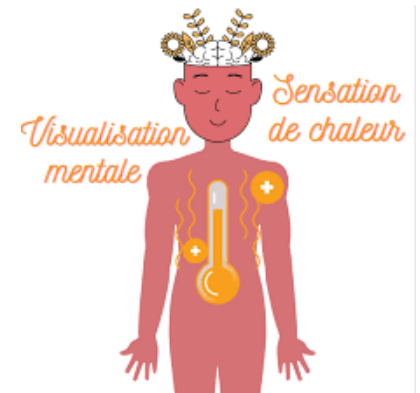
# Exercices de mises en pratique

- Exercice de travail en confiance en binome et exercice de la bulle
- Toilette du matin/ sophrologie d'après Caycedo (CI psychose délirante)
- Training autogène d'après Schultz (ex: personnalités anxieuses; thérapies antalgiques)

CI: psychoses délirantes dissociatives, arriération mentale, hypochondries, sujets suggestibles.

Principes:

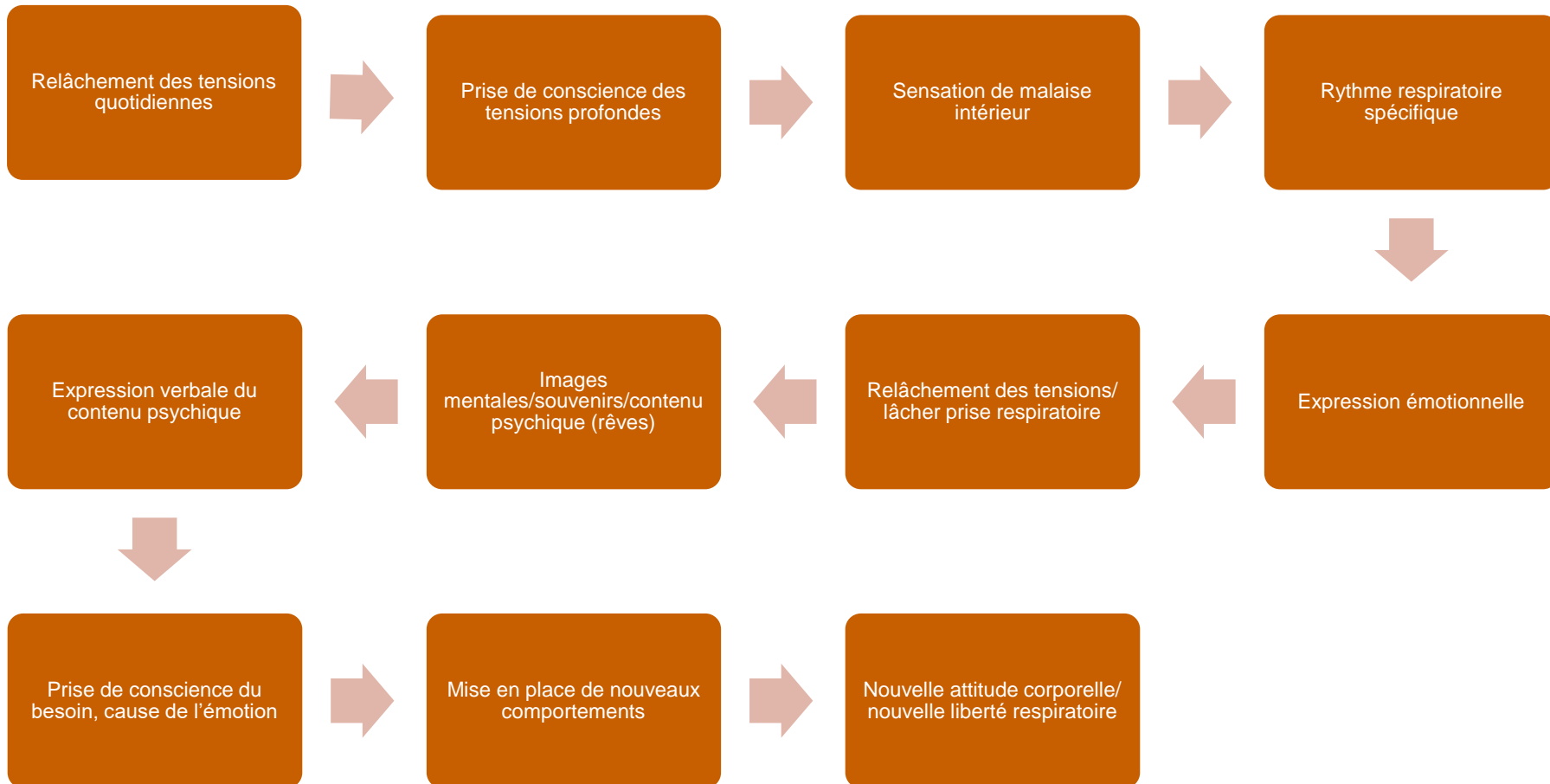
- Allongé ou assis; yeux fermés
- Point de depart = sensation
- La répétition mentale entraîne la relaxation musculaire et mentale par généralisation. Autosuggestion hypnotique.
- NB: ne pas oublier de réunifier; en dernier la fraîcheur du front





# Détente =

# processus physique et psychologique





# Bibliographie

- Formation Relaxation (formation CERF niveaux I et II)
- Pour aller plus loin:
  - Jean-Louis ABRASSARD
  - L'intelligence émotionnelle, Danièle Brodman
  - Tristesse, peur et colère, Stéphanie Hahusseau
  - Eutonie: Gerda Alexander
  - Méthode Moshe Feldenkrais (approche neuromusculaire)