Programme de Formation

La relaxation dans les pratiques éducatives et soignantes - Niveau 2

Organisation

Durée : 42 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Professionnels de l'animation, de l'éducation et du soin en secteur sanitaire, médico-social et socio-éducatif ayant suivi le Niveau 1 de la formation ou ayant une solide expérience de la relaxation

Objectifs pédagogiques

Utiliser la relaxation au service de la qualité de votre relation d'aide et de soin.

Approfondir l'intégration de la relaxation dans votre pratique professionnelle au quotidien ou comme médiateur éducatif ou thérapeutique.

Description

Au travers de cette formation, le participant pourra affiner sa pratique et les techniques utilisées, il pourra repérer les points forts et les fragilités dans l'accompagnement des patients sur leur cheminement thérapeutique. Il travaillera sur la progression d'un accompagnement individuel ou en groupe. Des études de cas seront mises en perspectives pour éclairer ces éléments.

Expérimenter le cheminement proposé selon différentes méthodes de relaxation :

- Le training autogène de Schultz (Approfondissement du Niveau 1).
- La relaxation progressive de Jacobson (Approfondissement du Niveau 1).
- Les techniques sophrologiques de Caycedo (Approfondissement du Niveau 1).
- Les approches psychanalytiques de Sapir et Ajurriaguerra (Approfondissement du Niveau 1).
- Centrage corporel et techniques de relaxation dynamique (Niveau 2).
- Primauté des sensations et détente musculaire (Niveau 2).
- Proximité du sommeil, rêverie et utilisation de l'imagerie mentale (Niveau 2).

Comprendre les enjeux psychosomatiques de la relaxation :

- Bref rappel du niveau 1
  - Psychopathologie et conscience corporelle.
  - Statut psychique de la sensation.
  - Mécanismes psychoaffectifs : narcissisme, régression, transfert.
  - Processus mentaux : rêverie, associativité, visualisation, auto-suggestion, etc.
- Régulation neurovégétative et émotionnelle.
- Psychosomatique de la respiration et du tonus.
- Vécu corporel, schéma corporel, image du corps, image de soi : différents éléments à mettre en perspective dynamique pour soutenir le travail psychothérapeutique
- Soutenir chez le patient, le travail et l'élaboration autour de la douleur, l'estime de soi, la confiance en soi.

Apaiser les douleurs et les souffrances psychocorporelles :

- Rappels conceptuels et définitions concernant la douleur et la souffrance : définition, différenciation...
- Rappels nosographiques sur la psychiatrie et la place de la douleur dans l'économie du psychisme.

Approfondir la guidance d'une séance :

- Comprendre la structure dynamique d'une séance et son élaboration (Reprise du Niveau 1).
- Articuler les séances de relaxation au sein d'un projet de soin ou d'un groupe et faire évoluer les propositions selon les besoins qui s'expriment.

Approfondir la mise en projet de la relaxation dans sa pratique professionnelle :

- Champs d'application et pratiques professionnelles.
- Le cadre déontologique.
- Le champ d'exercice : éducation, prévention, soin, thérapie...
- La méthodologie du projet (sa progression, objectifs de groupe, objectifs individualisés...)
- Les outils d'observation et d'évaluation.

Prérequis

Avoir suivi le niveau 1 ou équivalent

Modalités pédagogiques

Nos méthodes pédagogiques s'articulent selon deux axes :

- Une activité cognitive pour l'acquisition des connaissances théoriques et pratiques, associée à une démarche interactive et participative, elle engage les participants à co-construire avec l'intervenant la dynamique du processus pédagogique.
- Une analyse des pratiques professionnelles : basée sur l'étude de cas et situations cliniques, elle favorise l'intégration des contenus à travers le partage des expériences.

Moyens et supports pédagogiques

Des **ateliers pratiques** : les participants expérimentent différents dispositifs à médiation et la dynamique de groupe. Une démarche expérientielle pour acquérir des techniques, développer des compétences relationnelles, ses propres possibilités d'expression et sa créativité, préciser les spécificités de chaque technique à médiation rencontrée (cf. approche pédagogique basée sur le néo-constructivisme).

Chaque atelier pratique est soumis à l'analyse réflexive. Les professionnels font des liens avec leur pratique pour élaborer un projet : chaque participant évoque avec l'intervenant et le groupe des situations concrètes pour argumenter le choix d'une technique à médiation spécifique selon le projet personnalisé ou le projet thérapeutique de la personne, etc.

Les ateliers pratiques font partie intégrante de l'évaluation en continu : par le formateur, par l'auto-évaluation et le feed-back par le groupe.

Nos **supports pédagogiques** reposent sur des références actualisées (scientifiques, réglementaires, organisationnelles, méthodologiques, etc.).

Modalités d'évaluation et de suivi

Un dispositif adaptable d'évaluation est mis en place en fonction des besoins et demandes spécifiques du client :

- Questionnaire en amont pour cerner les attentes et besoins du/de la stagiaire.
- Évaluation des connaissances au début de la formation.
- Évaluation des acquis en continu : quiz, questionnaires, étude de cas, mises en situation.
- Évaluation des acquis en fin de formation donnant lieu à la délivrance d'un certificat de réalisation.
- Questionnaire individuel de satisfaction.
- Questionnaire « à froid » 3 mois après la formation (dispositif optionnel).