

**Formation continue en Relaxothérapie® et Psychothérapie Intégrative  
(8 autres outils d'intervention thérapeutique)  
pour l'accompagnement et le traitement des stress chronique et traumatique**

**PROGRAMME**

<u>ACCOMPAGNANTS Experts du Stress et du Trauma Cursus pour les Professionnels de la Santé</u>		<u>PSYCHOTHERAPEUTES Experts du Stress et du Trauma Cursus pour les Psychologues, Psychothérapeutes et Médecins</u>	
MODULE 1 :	DÉVELOPPEMENT PERSONNEL (commun – obligatoire)	1 :	DÉVELOPPEMENT PERSONNEL
MODULE 2A :	TECHNIQUE de la RELAXOTHÉRAPIE®	2A :	TECHNIQUE de la RELAXOTHÉRAPIE®
		2B :	METHODE de la RELAXOTHÉRAPIE®
MODULE 3A :	HYPNOTHÉRAPIE à médiation corporelle	3A :	HYPNOTHÉRAPIE à médiation corporelle
		3B :	HYPNOTHERAPIE ERICKSONIENNE
		4 :	THÉRAPIES DU CHANGEMENT (Thérapie Brève, Thérapie Stratégique et Thérapie Orientée Solution)
		5 :	THÉRAPIES DU TRAUMATISME (RIT, EMDR et AAT)
MODULE 6A :	ART DU TOUCHER	6A :	ART DU TOUCHER
		6B :	ART DU THERAPEUTE
MODULE 7A :	SUPERVISIONS ET SUIVI	7B :	SUPERVISIONS ET SUIVI

**La Relaxothérapie® est à la fois :**

**- un travail sur le corps et l'inscription corporelle :**

- Par le dépôt du corps, son ouverture et un lâcher-prise de la musculature profonde
- L'évacuation des tensions douloureuse, nerveuses et psycho-émotionnelles
- L'apaisement du mental et
- La corrélation entre l'histoire de la personne et son corps, entre les affects / les pensées et les symptômes

**- une grille de travail psychothérapeutique spécifique :**

- Par des questions ciblées et stratégiques
- Une transformation des modes de penser et de ressentir
- Un travail sur l'intériorité et la recherche des potentiels
- Une facilitation au changement et à la prise de conscience

La Relaxothérapie est maintenant devenu un cursus universitaire et conduit à une certification.

Cette formation est essentiellement destinée aux personnes souhaitant soulager ou traiter les problématiques du stress, qu'il soit chronique ou traumatique. C'est une pratique individuelle dans l'ordre des thérapies brèves, c'est-à-dire de 3 à 10 séances.

LA PARTICULARITE DE CETTE FORMATION vient du fait que nous « aidons l'aidant » par l'apprentissage de la gestion de son propre stress, par un suivi personnel et un travail de ressourcement tout au long de la formation.

## PROGRAMME DETAILLE et CONTENUS des différents modules

<b>1. Développement personnel : Pour PRATICIENS &amp; PSYCHOTHERAPEUTES</b>	<b>4 jours</b>
---	----------------

### 1<sup>er</sup> jour

Accueil à partir de 9h

- 9h30 Présentation et échanges
- 10h Sensibilisation à l'école du dos :  
approche des techniques de travail musculo-squelettique, micro-kiné, ostéopathie, technique Mézières et RPG (Rééducation Posturale Globale)
- 11h00 exercices posturaux de yoga pour le renforcement du dos, l'assouplissement de la colonne et le ressourcement
- 12h30 repas
- 13h30 Approche de la médecine chinoise
- 14h30 Technique du Shiatsu (digitipressure) et exercices de Do-In
- 16h à 16h30 bilan et questions-réponses

### 2<sup>e</sup> jour

Accueil à partir de 9h

- 9h30 Sensibilisation à l'aromathérapie (spécifiquement utile aux troubles du stress)
- 11h00 Approche de la réflexologie plantaire
- 12h30 repas
- 13h30 Sensibilisation à différentes techniques de massage (sensitif, drainage, Tuina...)
- 15h Approche de la thérapie crânio-sacrée
- 16h30 fin du cours

### - 3<sup>e</sup> jour

Accueil à partir de 9h

- 9h30 Sensibilisation à la relaxation mentale :  
les différents aspects de la visualisation et du rêve éveillé, différences entre la méditation et la pleine conscience  
Exercices de yoga pour le retour au calme
- 11h Sensibilisation à la sophrologie : aspects théoriques et mise en pratique
- 12h30 repas
- 13h30 Approche de la médecine énergétique et de la polarisation
- 15h Sensibilisation au massage viscéral et à la fascia thérapie

### et 4<sup>e</sup> jour

Accueil à partir de 9h

- 9h30 Approche de la philosophie du yoga et de l'ayurvéda
- 11h Sensibilisation à la nutrithérapie et la micro-nutrition
- 12h30 repas
- 13h30 Exercices de respiration améliorée et de pose de la voix
- 14h30 Échanges et travail sur soi.

<b>2. La Technique de la Relaxothérapie® POUR LES PRATICIENS</b>	<b>6 jours</b>
--	----------------

#### **I. Les aspects théoriques :**

- a) Historique et contexte du stress  
Approche phénoménologique du stress

Stress positif ou négatif / Symptômes et manifestations :

Stress individuel (aspects physiologique, comportemental, émotionnel),  
stress et société (aspects relationnels et psychosociaux)  
Stress et santé (les maladies du stress)

- b) Le cerveau et le système nerveux : la différence entre stress chronique et traumatique  
Le système vie et/ou survie  
Versants conscient et inconscient et leurs différentes grammaires  
Les 2 pôles de la personne : actif et immobile  
Les axes du développement de la personnalité
- c) La découpe de la relaxothérapie® - les 3 expressions du stress  
Le somato – physique (structures, constituants, forces)  
L'excitabilité et sa traduction psycho émotionnelle et idéomotrice  
Les biorythmes et les notions d'écologie intérieure®
- d) Les questionnaires-types de la relaxothérapie®

## II. La technique de la Relaxothérapie® : comprendre la médiation corporelle

### Schéma type de la gestuelle : les aspects mécanistes

- a) Dépôt du corps  
prise de conscience des différents systèmes et composants corporels  
approche de la différence entre lâcher-prise et laisser-aller  
notions de dynamique et de statique,  
travail d'étirement passif de l'appareil squeletto-ligamentaire  
utilisation des micromouvements et immobilisations  
travail d'ouverture passive de la cage thoracique  
circulation des flux, mise en rapport avec les différents substrats du corps
- b) Décharges  
3 types d'évacuation psychotoniques : douloureuse, nerveuse et émotionnelle  
Les liens entre la psyché et le soma, : les traces des tensions, la traduction somatique des idées et des tendances dans le corps
- c) Stabilisation  
L'apaisement du système nerveux autonome : gestes et attitudes  
Le versant passif et actif :
  - Le travail de pression et de décompression, le maintien, la rassurance
  - Réorientation, ancrage, charpentage, respiration, exercices spécifiques

### Schéma type de la gestuelle : les aspects psycho-émotionnels

- d) Travail sur les sensations de bases et respect du vivant (stabilité /mouvement, chaleur /affectivité, rythme et fluctuations / liberté)  
Approche de l'intériorité (sécurité affective) et de la résonance intime (sécurité de base)  
Notion de développement et de psycho-sensorialité  
Approche de l'énergétique et du somato-psychique

<b>2. La méthode de la Relaxothérapie® POUR LES PSYCHOTHERAPEUTES</b>
---

<b>4 jours</b>
----------------

### Le fondement théorique de la méthode de la Relaxothérapie®

1. Neurotransmission et traitement de l'information

Neurobiochimie et axes de la personnalité  
La latéralité du cerveau : mythe ou faits ?  
Approche topique de la personne et lieux du corps et émotions  
Les maladies dites de civilisation : spasmophilie, fibromyalgie, fatigue chronique, ...  
Les décompensations psychiques, les crises de panique, les burnout, les états dépressifs  
Les médications du psychisme

2. L'approche psychocorporelle (Reich, Lowen)  
Typologie de la relaxothérapie® :
  - Catégorisation de base : stress, anxiété états dépressifs ;
  - Présentation du modèle psychothérapeutique - stress chronique, stress traumatiqueIntégration de la partie psychologique à la gestuelle :
  - Notion de traces émotionnelles et de résidus psychophysiques
  - Notion d'enveloppes psychoaffectives de l'enfant, de développement émotionnel et de sécurité de base
3. Approche de l'implication de l'état du thérapeute dans la relation et de la notion d'engagement dans le rôle d'un intervenant, plus particulièrement lors d'un travail à médiation corporelle ou avec les états hypnoïdes.

#### La mise en application méthodologique

1. Protocoles d'intervention  
Questionnements et grilles de travail dans l'ordre du MRI, thérapie brève, orientée solution  
Utilisation de la stratégie neurocognitive, de la relaxothérapie®  
Approche des nombreux canevas de travail spécifiques
2. Études de cas et analyse de l'intervention, études collégiales (cas amenés par les participants ou le professeur)

*Les échanges sur les études de cas sont prévus lors des supervisions.*

#### **Une journée supplémentaire pour ceux et celles qui le souhaitent :**

Le stress en milieu professionnel versus stress personnel  
Les facteurs prédictifs, les outils organisationnels, les outils centrés sur la personne  
Stress et violence (mesures de prévention, règlements et faits)  
La violence et le harcèlement : les protections du travailleur (les nouvelles lois et le rôle de l'entreprise)  
Les « out » de l'entreprise : victime du burnout, surmenage, dépression, harcèlement, ...  
Réflexions sur l'éthique et l'économie, la qualité de vie et la performance  
Questionnaires et échanges.

<b>3. L'hypnothérapie à médiation corporelle</b>	Pour PRATICIENS & PSYCHOTHERAPEUTES	2 jours
--	-------------------------------------	---------

Travail sur l'induction hypnotique par le biais du corps  
Modifications des sensations de pesanteur  
Modifications de la perception du temps

<b>3. L'hypnothérapie éricksonienne</b>	Pour PSYCHOTHERAPEUTES	2 jours
---	------------------------	---------

L'approche éricksonienne en hypnose  
L'apport de l'approche du Dr Milton Erickson et de sa fille Betty Alice Erickson  
– leur leg / des canevas de travail inédits  
La transe et la métaphore utiles dans le stress traumatique  
  
Les études de cas

<b>4. Les thérapies du changement</b>	Pour PSYCHOTHERAPEUTES	5 jours
---------------------------------------	------------------------	---------

Historique des concepts

La famille des outils thérapeutiques issus du MRI et de l'École de Palo Alto

Les principes de la thérapie brève

Orientation opératoire, structuration du questionnement

Positionnement du thérapeute

Le canevas de travail thérapeutique

Les 4 étapes : Identification

Utilisation

Tactique

Contourner les résistances

Les principes de la thérapie stratégique

Le dialogue stratégique

L'art de la communication dans la thérapie stratégique

Les niveaux de réalité

La conjonction des intelligences

Les principes de la thérapie solutionniste

Les préalables historiques (Frank Farelly, Steve de Shazer, Bill O'Hanlon)

Le modèle de l'École de Bruges

L'orientation vers le futur

Les principes de base de la réappropriation de son action

La formulation positive, le phrasé recadrant, le questionnement ouvert, les pré-supposés

La recherche des ressources, la solution annoncée, le minimalisme

Approche d'un travail sur le trauma – le concept d'Yvonne Dolan

La tactique : quel type de thérapie utilisé et dans quel cas ?

Les questionnaires, l'échelle repère, l'observation

***La dernière après-midi de chaque unité sera consacrée aux cas cliniques. Il sera demandé aux participants d'appliquer les grilles de lecture et d'étayer la stratégie adoptée.***

***Les supervisions serviront à retravailler des vignettes cliniques standards, ainsi que les cas amenés par les participants.***

**5. Les thérapies du traumatisme**

Pour PSYCHOTHERAPEUTES

5 jours

La RIT (Réduction d'Incidents Traumatique) – Frank A. Gerbode

La RIT de base et la RIT thématique

L'AAT (Aller Au-delà du Trauma) – technique pour les groupes

L'approche systémique et stratégique

Le canevas de travail

La suite de l'AAT – avec études de cas

Approche des thérapies travaillant sur le cerveau émotionnel archaïque

Le pourquoi des mouvements bilatéraux désynchronisés

Sensibilisation à la technique EMDR

La suite des thérapies travaillant sur le cerveau émotionnel archaïque

Les vignettes cliniques

**6. L'art du toucher**

POUR LES PRATICIENS &amp; PSYCHOTHERAPEUTES

2 jours

**1. Affiner les compétences kinesthésiques et de contact**

Gestes et actions, être entre pôle actif et pôle immobile, entre fluidité et retenue

Utilisation de la voix, paroles, rires

entre schèmes mentaux dirigés et spontanés

entre sons et mots, voix et gestes

Travail sur les différents touchers et leur message, entre

sensualisé, sexualisé / maternant, paternant, fraternel, / neutre, neutralisant

**2. Affiner les modes relationnels**

Les composants de la relation, tentative de définition

Travail les liens émotions /corps, sur la notion d'être

Travail sur les perceptions de base

Mouvements d'enveloppement (solidité, sécurité de base, apaisement)

Utilisation du son et de la voix (sons naturels, consonnes et voyelles avec  
mouvements d'enveloppement et de balancement)

Notions de cadre de travail, revisiter le cadre thérapeutique



**Des informations détaillées et les réponses à vos éventuelles questions peuvent être obtenues lors de notre visio-conférence de présentation, en général fin août ou début septembre de chaque année.  
Inscrivez-vous : [info@relaxotherapy.com](mailto:info@relaxotherapy.com)**

**Les différentes supervisions se répartissent comme suit :**

**1. POUR LES PRATICIENS & PSYCHOTHERAPEUTES**

Supervision de la technique à médiation corporelle de la Relaxothérapie®

Aider et vérifier sur la gestuelle est intégrée jusqu'à l'aisance du praticien  
Travail sur les cas réels

**2. POUR LES PSYCHOTHERAPEUTES**

Supervision du module Thérapies du Changement (thérapie brève / stratégique / orientée solutions)

Aider et vérifier sur les schémas de travail sont assimilés  
Travail sur les vignettes cliniques et les cas réels

**3. POUR LES PSYCHOTHERAPEUTES**

Supervision du module Thérapies du Trauma (RIT, AAT, EMDR)

Réflexions sur l'utilisation des techniques  
Mise en rapport avec des cas cliniques

**4. POUR LES PSYCHOTHERAPEUTES**

Supervision du module Thérapies du Trauma

Suite des études de cas  
Approche du trauma complexe

**5. POUR LES PSYCHOTHERAPEUTES**

Supervision du module méthode psychothérapeutique de la Relaxothérapie®

Application souple d'une grille de travail face aux problématiques du stress.

**7. BILAN et suivi** en fin de parcours, 2 jours pour les PRATICIENS et 1 jour pour les CLINCIENS

**Les supervisions supplémentaires sont possibles et encouragées.** Le travail sur soi et entre participants fait partie intégrante de la formation ; il est évident que cet échange n'est pas une psychothérapie et sert simplement à illustrer la technique à médiation corporelle et à apprendre à se ressourcer .