
FORMATION CONTINUE - CHAIRE DU Dr MUKWEGE

STRESS et TRAUMATISME

PROGRAMME DES COURS FORMATION A LA RELAXOTHERAPIE® et 8 OUTILS D'INTERVENTION PSYCHOTHERAPEUTIQUE

pour accompagner et traiter le stress chronique et traumatique



POUR PROFESSIONNELS DE LA SANTE et PSYCHOLOGUES

Passation d'expérience clinique de terrain
Travail conjoint sur le corps et le psychisme



ECOLE de RELAXOTHÉRAPIE® asbl, Bruxelles

2 PUBLICS & 8 OUTILS D'INTERVENTION THERAPEUTIQUE

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

Voir dates et plan d'accès en page 5.

La Technique de la Relaxothérapie® est à la fois :
un travail sur le corps et sur l'inscription corporelle des tensions :

- Par le dépôt du corps, l'ouverture et le lâcher prise en profondeur
- L'évacuation des tensions douloureuses, nerveuses, émotionnelles
- L'apaisement mental
- La corrélation entre affects, pensées perturbantes et lieux du corps

Et une grille de travail psychothérapeutique :

- Par des questionnements ciblés stratégiquement
- Une transformation du ressenti et des modes de penser
- Un travail sur l'intériorité et la conscience avec une facilitation au changement.

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

NOTRE FORMATION est essentiellement destinée aux personnes souhaitant traiter le stress de l'autre par une pratique individuelle. La particularité de notre formation est le fait que l'on travaille également à « aider l'aidant » par un apprentissage à l'auto-gestion de son propre stress et par un suivi personnalisé.

CONTENU détaillé de la FORMATION - Session académique 2021-2022.

Module 1 : Développement personnel (module commun) 4 jours OBLIGATOIRE

1. **Éventail de 18 techniques de relaxation intégrant corps et mental** (3jrs) :
Sensibilisation à l'école du dos et aux techniques posturales, notion d'ostéopathie et d'anatomie, médecine chinoise et shiatsu, réflexologie plantaire, yoga et médecine ayurvédique, aromathérapie, réflexologie plantaire, les massages et techniques du toucher, thérapie cranio- sacrée, fascia-thérapie, la respiration améliorée, nutrithérapie du stress.
2. **Travail sur soi** : Ressourcement et calme mental de l'aidant par des exercices ciblés de yoga, de respiration et méditation (1jr)

Module 2A : Hypnose à médiation corporelle (module pour professionnel de la santé) 2 jours

Les différents type d'hypnose ; l'induction par le biais du corps ; le langage formel et informel spécifique à la relaxothérapie®, la transe à médiation corporelle utile pour la stabilisation en cas de trauma, la modification des sensations primales du poids et de l'emballement du temps.

Module 2B : Hypnothérapie non directive (module pour psychologue) 2 jours

L'approche du Dr Milton Erickson, la formulation non directive, les métaphores thérapeutiques, la transe informelle et conversationnelle utiles pour les trauma.

Module 3A : Art du Toucher (module pour professionnel de la santé) 2 jours

1. Éthique et esthétique du mouvement (1jr)
Réflexions personnelles, cadre et valeurs
2. Le toucher énergétique et la polarisation (1jr)

Module 3B : Art de la Thérapie (module pour psychologue) 2 jours

1. Éthique et esthétique de la pensée (1jr)
Réflexions personnelles, cadre et valeurs
2. Réflexions sur le rôle de l'intervenant et sur la notion d'engagement ; plus particulièrement lors d'un travail à médiation corporelle ou avec les états hypnoïdes (1jr)

Module 4A : Relaxothérapie® - la technique (module pour professionnel de la santé) 6 jours

1. Les fondements théoriques du traitement du stress (2jrs) :
Approche phénoménologique, aspects psycho-sociaux et comportementaux, les maladies de civilisation, les 4 aspects du vivant (mécanique, organique, psychique et énergétique), l'impact des stress dans le corps et sa traduction nerveuse, émotionnelle et idéomotrice, le système nerveux du stress chronique et traumatique, la grammaire consciente et inconsciente.
2. La technique à médiation corporelle, 4 étapes (4jrs) :
La découpe spécifique de la relaxothérapie®, les liens somato-psychique ;
1ère étape : le dépôt du corps et travail sur les flux et le pôle immobile ;
2ème étape : les différentes tensions (musculaires, nerveuses et émotionnelles) et travail d'évacuation et de dissolution ;
3ème étape : les gestes de rassurance, de stabilisation, de réorientation, d'ancrage, de charpentage, de respiration ; les exercices spécifiques
4ème étape : les traces psychocorporelles des différents stress et travail par une gestuelle spécifique sur l'histoire de la personne.

Module 4B : Relaxothérapie® - la méthode (module pour les psychologues) 3 jours

1. Les fondements thérapeutiques du traitement du stress (1/2jr) :
Neurotransmission et traitement de l'information
Neurobiochimie et axes de la personnalité

Approche topique de la personne, lieux du corps et émotions
Les maladies dites de civilisation : spasmophilie, fibromyalgie, fatigue chronique
Les décompensations physiques, les crises de panique, les burnout, les états dépressifs
Les médications du psychisme.

2. La psychosomatique (1/2jr)

L'approche psychocorporelle (Reich, Lowen)
Catégorisation de base : stress, anxiété, états dépressifs.

3. Le modèle psychothérapeutique en Relaxothérapie® (1jr)

Intégration de la partie psychologique à la gestuelle : les pensées - résidus des émotions
Intégration du canevas de travail Thérapie Brève et Stratégique
Notion d'enveloppes psychoaffectives, de développement émotionnel et de sécurité (les engrammes de l'enfance)
Implication de l'état du thérapeute dans la relation

4. Les protocoles thérapeutiques et les vignettes cliniques (1jr)

Canevas de travail issus de la thérapie brève et de la neuro-cognition
Avec étude de cas, étude collégiale de cas amenés par les participants.

Module 5 : Les thérapies du changement (module pour psychologue) 6 jours

1. La thérapie brève (2jr)

Fondements historiques, la famille des outils thérapeutiques de l'École de Palo Alto
Les principes de la thérapie brève : l'orientation opératoire, la structuration du questionnement, le positionnement du thérapeute
Les bases thérapeutiques : Identification - Utilisation - Tactique – Contournement des résistances
La grille de travail thérapeutique du MRI.

2. La thérapie stratégique (1jr)

Ses principes : l'art de la communication, la métacommunication et le dialogue stratégique, les niveaux de réalité, la conjonction des intelligences, la collaboration informelle.

3. La thérapie orientée solution (2jr)

Les préalables historiques (Frank Farelly, Steve de Shazer, Bill O'Hanlon)
Le modèle de l'École de Bruges
Les principes de base de la réappropriation de son action
L'orientation vers le futur
Les études de cas (1jr)

Module 6 : Les thérapies du psychotraumatisme (module pour psychologue) 6 jours

1. Approche de 2 techniques individuelles : la RIT et l'EMDR (3jrs)

Les fondements de la RIT – Frank A. Gerbode
La RIT de base et la RIT thématique
Approche des thérapies travaillant sur le cerveau émotionnel archaïque ; le pourquoi des mouvements bilatéraux désynchronisés ; approche de l'EMDR et de sa grille d'intervention.

2. Approche d'une technique de réparation du trauma en groupe (2jrs)

L'AAT (Aller Au-delà du Trauma) – technique de groupe

3. Les études de cas (1jr)

Cas apportés par l'animateur, discussions collégiales, cas amenés par le participant.

MODULE 7 A: Supervisions et Suivi Personnalisé (module pour professionnel de la santé) 4 jours OBLIGATOIRE

jusqu'à l'aisance dans la médiation corporelle.
Études de cas amenés par le participant et suivi

2 jours

MODULE 7 B : Supervisions et Suivi Personnalisé (module pour psychologue) 14 jours

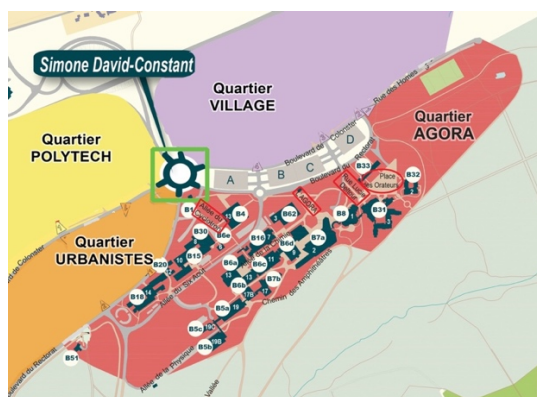
Jusqu'à l'aisance de la technique de la Relaxothérapie® (4jrs)
Jusqu'à l'autonomie du protocole thérapeutique de la Relaxothérapie® (2jrs)
Application protocoles Thérapie Brève/ Stratégique /Orientées Solutions (2jrs)
Applications protocoles RIT, EMDR, AAT (2 jrs), Traumas complexes (2jrs)
Études de cas amenés par le participant et suivi (2 jrs).

HORAIRE et LIEU DU COURS :

MODULES de FORMATION	Durée	Dates & Auditories / Local
1. Développement Personnel (Accomp + Psychothérapeutes) OBLIGATOIRE	2 X 2 jours	Ven 8 - Sam 9 octobre 2021 Ven 22 - Sam 23 octobre 2021
2. Hypnothérapie à médiation corporelle - Accompagnants.	2 jours	Ven 12- Sam 13 novembre 2021
Hypnothérapie approche éricsonienne - Psychothérapeutes	2 jours	Ven 26 - Sam 27 novembre 2021
3A. Art du Toucher pour Accompagnants	2 jours	Ven 10 - Sam 11 décembre 2021
4 A. Relaxothérapie® - Technique pour Accompagnants	2 x 3 jours	Je 16 - Ve 17- Sa 18 décembre Lu 20-Ma 21-Me 22 décembre 2021
4 B. Relaxothérapie® - Méthodologie pour Psychothérapeutes	1 X 3 jours	Je 21 - Ve 22 - Sam 23 avril 2022
7A. Supervisions Relaxothérapie®/ Technique pour Accompagnants + possibilité de supervision sur demande les vendredis	6 X 1 jour	Je 3 – Ve 4 – Sa 5 février 2022 Je 12 – Ve 13 – Sa 14 mai 2022
7B. Supervisions Relaxothérapie® / Méthodologie pour Psychothérapeutes	2 X 2 jours	Ve 3 - Sa 4 juin 2022
5. Thérapies du Changement pour Psychothérapeutes (Thérapies Brèves / Stratégiques / Orientées Solutions) Etudes de cas	3 X 2 jours	Ven 11 - Sam 12 février 2022 Ven 18 - Sam 19 février 2022 Ven 25 - Sam 26 février 2022
Supervision TB / TS / Tsol	2 jours	Ve 20 - Sa 21 mai 2022
6. Thérapies du Trauma pour Psychothérapeutes (RIT, EMDR, AAT) Etudes de cas	3 X 2 jours	Ven 11 - Sam 12 mars 2022 Ven 18 - Sam 19 mars 2022 Ven 25 - Sam 26 mars 2022
Supervision RIT / Emdr / AAT	2 X 2 jours	Ve 10 - Sa 11 juin 2022 Ve 17 - Sa 18 juin 2022
3B. L'art du Thérapeute pour Psychothérapeutes	2 jours	Ven 6 - Sam 7 mai 2022
Bilan Technique de la Relaxothérapie pour Accompagnants et Psychologues	2 jours	Ven 24- Sa 25 juin 2022

Rem : Le 1^{er} Module et les Supervisions (du/des modules choisis) sont obligatoires.

Les supervisions et interventions de groupe supplémentaires ou individuelles sont possibles et même recommandées, sur demande.



Campus du Sart Tilman,
place des Orateurs 1, 4000 Liège

PLAN : ULG Faculté Psychotraumatologie,
Quartier AGORA – Bâtiment B33-B32,