

DIPLOME UNIVERSITAIRE DE RELAXATION PSYCHOTHERAPIQUE

Programme prévisionnel de l'année préparatoire (100h)

Accueil et présentation du D.U. (1h)

MODULE 1 : Psychopathologie et Clinique (70h)

Cours introductif: point actuel sur les thérapies et psychothérapies (2h)

Les enjeux de la relation patient-thérapeute (41h)

- De la demande à la relation thérapeutique (3h)
- Le fonctionnement mental du point de vue psychodynamique (5h)
- L'abord de la conflictualité interpersonnelle du point de vue systémique (5h)
- L'approche phénoménologiques en psychothérapie - gestalt-thérapie (3h)
- La psychothérapie institutionnelle (2h)
- Les thérapies cognitivo-comportementales - méditation et pleine conscience (8h)
- Les thérapies brèves (PNL, EMDR, ACT, EM) - thérapie interpersonnelle (TIPARS) (4h)
- L'hypnose freudienne et éricksonienne (3h) (+training)
- Traitements en psychiatrie (2h)
- La psychothérapie chez l'enfant, l'adolescent, le sujet âgé (6h)

De la clinique (classifications actuelles) à la psychopathologie (20h)

- Personnalités pathologiques, Etats Limites, Névroses, Psychoses, Troubles de l'humeur (5h)
- Psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent (3h)
- Troubles du développement et du comportement chez l'enfant (2h)
- Troubles démentiels et psychopathologie du sujet âgé (3h)
- Confusion mentale (1h)
- Addictions (2h) - Troubles des conduites (2h)
- Troubles réactionnels - Syndromes psychotraumatiques (2h)

Aspects administratifs (institutions, législation, etc) (5h)

Bibliographie (2h)

MODULE 2 : La Médiation Corporelle (7h)

Le développement psychomoteur ; le tonus (2h)

Le stress ; les théories des émotions et le concept d'adaptation (2h)

Du schéma corporel au narcissisme (3h)

MODULE 3 : La Somatisation (15h)

Historique des somatisations (1h)

La théorie psychosomatique (l'Ecole de Paris) (3h)

Nosologie des troubles somatoformes (1h)

Le cas particulier de la douleur : approche physiologique, approche psychocorporelle (5h)

Le somatopsychique chez l'enfant et l'adolescent (3h)

Le somatopsychique chez le sujet âgé (2h)

Discussion de cas cliniques (2h)

Evaluation des enseignements (2h)

Examen écrit (3h)

DIPLOME UNIVERSITAIRE DE RELAXATION PSYCHOTHERAPIQUE

Programme prévisionnel des deux années (200h)

Accueil et présentation du D.U. (1h)

MODULE 4 : Les Thérapies de Relaxation (94h dont 14h d'enseignement pratique)

Cours introductif: du soin à la thérapie ; place du relaxateur dans le dispositif de soins actuel (1h)

Cours introductif: rappel sur les principes de la psychothérapie (2h)

La médiation corporelle en thérapie (1h30)

Histoire de la relaxation (1h30)

Méthodologie de la relaxation (9h30)

- L'entretien préalable et le cadre en relaxation (1h30)
- Le couple thérapeutique ; les résistances ; le transfert en relaxation (3h)
- Inductions verbales et non verbales (1h30)
- Concentration, élaboration et verbalisation (1h30)
- Le dessin du corps (2h)

Les processus de changement (11h)

- Les états modifiés de conscience ; l'état autogène (3h)
- Les vécus corporels ; les régressions (3h)
- Les fonctions thérapeutiques de la relaxation (3h)
- Aspects neurofonctionnels: neurobiologie et imagerie cérébrale (2h)

Indications de la relaxation (24h)

- Indications et contre-indications (1h)
- Relaxation et névroses (2h)
- Relaxation et psychoses (2h)
- Relaxation et états limites (2h)
- Relaxation et dépression (2h)
- Relaxation et stress (1h) - Relaxation et travail (1h)
- Relaxation et maladies somatiques (2h)
- Relaxation et troubles des conduites (2h)
- Relaxation et addictions (2h)
- Relaxation et troubles sexuels (2h)
- Relaxation en individuel ou en groupe (2h)
- Relaxation en pratique institutionnelle ou en pratique libérale (1h)
- Relaxation et autres thérapeutiques (2h)

Techniques de relaxation (42h30)

Introduction sur les différentes techniques de relaxation: relaxations dites psychothérapeutiques ou non psychothérapeutiques, méthodes "comportementales", "physiologiques", "psychothérapeutiques" (2h)

Le training autogène de Schultz (1h30)

Le training autogène progressif de Ranty (2h) (+training) (1h)

La psychothérapie bionomique de Schultz (3h) (+training) (2h)

La relaxation progressive de Jacobson (2h) (+training) (1h)

La relaxation statico-dynamique (2h) (+training) (1h)

La rééducation psychotonique de Ajuriaguera (2h) (+training) (1h)

La relaxation à inductions variables de Sapir (2h) (+training) (1h)

La relaxation thérapeutique de Bergès (2h) (+training) (1h)

Le biofeed-back (2h) (+training) (1h)

La sophrologie (2h) (+training) (3h)

Relaxation et douleur (1h) (+training) (2h)

Massage et relaxation (1h) (+training)

Adaptations chez l'enfant et chez l'adolescent (3h)

Adaptation chez le sujet âgé (1h)

Présentation de la Société Française de Relaxation Psychothérapeutique (1h)

MODULE 5 : Enseignement Clinique et Pratique (36h + 15h du Module 1+4) (99h)

Travail clinique: discussions de cas cliniques (48h)

Travail pratique:
- Training Autogène de Schultz (20h)
- Méthode des Mouvements Passifs de Wintrebert (16h)

Evaluation de l'enseignement (2h)

Préparation du mémoire (8h)

Examens écrits, soutenances des mémoires, entretiens de validation (7h)

Evaluation des pratiques et discussion sur le travail didactique (4h)