

LE CORPS AU CŒUR DE LA SANTÉ MENTALE : LA RELAXATION THÉRAPEUTIQUE EN PRATIQUE

 **Date : Vendredi 13 mars 2026**

 **Horaire : 9h00 - 17h00**

 **Public : Psychomotriciens**

 **Lieu : Campus de l'Innovation et du Sport - CS160-CS161**

 **Langue principale : Français**

 **Frais d'inscription : 150\$ professionnels | 120\$ prix étudiant**

DESCRIPTION DE LA FORMATION :

Cette formation explore les bases neurophysiologiques de la respiration profonde et son rôle dans la régulation du système nerveux autonome et du stress. Elle présente les mécanismes d'action des techniques de relaxation de Schultz et de Jacobson, en lien avec la détente musculaire, la perception corporelle et l'apaisement mental. Elle permettra aux participants de se familiariser avec les principes fondamentaux des méthodes de relaxation et d'amorcer une pratique individuelle.

Les participants pourront expérimenter ces techniques et acquérir les assises de leur application clinique.

Pour les personnes souhaitant approfondir cette approche, cette formation constituera un premier maillon d'une série de formations continues consacrées à l'application du training autogène en pratique clinique, auprès des différentes populations concernées.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE :

À l'issue de la formation, les participants seront en mesure de :

- Reconnaître les manifestations psychomotrices du stress
- Comprendre la neurophysiologie de la respiration profonde
- Maîtriser la notion de stress et le principe de la réponse de relaxation
- Identifier les indications, non-indications et contre-indications des techniques de relaxation, ainsi que les outils d'évaluation de l'état de relaxation
- Pratiquer les exercices du training autogène centrés sur : la lourdeur et la chaleur corporelle, le cœur et la respiration, le plexus solaire et le front
- S'initier à la relaxation progressive de Jacobson



Jean Michel Albaret, PhD

Psychomotricien de formation, ancien directeur de l'Institut de Formation en Psychomotricité de Toulouse, Jean-Michel Albaret est actuellement enseignant-chercheur émérite à l'Université de Toulouse.

Auteur et co-auteur de nombreux ouvrages de référence en psychomotricité, il est reconnu pour son expertise dans les techniques de relaxation de Schultz et de Jacobson, qu'il pratique et enseigne depuis plus de vingt ans.



Rayane Daccache

Psychomotricienne, chargée d'enseignement et de recherche à l'IPM. Titulaire d'un Master en psychomotricité de l'Université Saint-Joseph de Beyrouth en 2019, elle est spécialisée dans les techniques de biofeedback, ainsi que dans la prise en charge des troubles psychomoteurs et la gestion du stress.

Lien d'inscription pour les professionnels : [cliquer-ici](#)

Lien d'inscription pour les étudiants : [cliquer-ici](#)

ou contacter Mme Renée Kassis Chamoun
Renee.kassischamoun@usj.edu.lb