



## Relaxation et psychopathologie

**Parce que le corps et l'esprit sont indissociables et que les symptômes sont aussi des bouées pour s'accrocher à la vie.**

### Pour qui ?

Stagiaires Soft déjà formés ou en cours de formation  
Sophrologues  
Professionnels de la relation d'aide

### Dans quel but ?

Comprendre la souffrance psychique pour développer une attitude adaptée dans la relation à une personne en souffrance, délimiter les champs d'actions possibles, savoir poser le cadre, connaître les limites professionnelles de son champ d'intervention

### Comment ?

Apports théoriques en psychopathologie et pratique de mise en situation corporelle et relaxations adaptées.

### Nombre de stagiaires

8 à 10 participants maximum.

### Durée de la formation

2 journées

### Tarif

220 € les 2 journées.  
Possibilité de payer en plusieurs fois. Prise en charge possible dans le cadre de la formation professionnelle.

### Où ?

La Mane à Balma

### Présentation

Certaines personnes en demande de séances de relaxation sont parfois dans une souffrance psychique ou une détresse majeure qu'il est nécessaire d'accueillir dans un premier temps, bien au-delà de la recherche de bien-être. Il est possible de s'appuyer sur les connaissances de la psychopathologie pour repérer ce qui relève du normal ou du pathologique, reconnaître la fragilité d'une personnalité décompensée et repérer les limites de notre accompagnement pour savoir réorienter de manière sécurisante la personne vers des professionnels médicaux.

Il s'agira donc durant ces deux jours de comprendre la souffrance psychique, l'organisation du fonctionnement psychique et ces modes d'adaptation ; de développer une attitude adaptée dans la relation à une personne en souffrance ; délimiter les champs d'actions possibles de son activité professionnelle ; connaître les limites professionnelles de son champ d'intervention et constituer un réseau des différents professionnels médicaux et lieux de soins pour réorienter la personne si besoin.

### Programme

#### **Apports théoriques :**

- Définir le normal et le pathologique pour repérer la souffrance psychique ;
- Définir stress/ anxiété/angoisse ;
- Description des 4 structures de personnalité : névroses, psychoses, états limites, perversions ;
- Repérage des manifestations pathologiques ;
- Reconnaître les signes suicidaires, défaire les croyances pour s'adapter à cette réalité ;
- Les techniques pour savoir poser un cadre sécurisant pour la personne et que le cadre soit un support solide pour le professionnel.

#### **La pratique :**

- Les techniques préparatoires debout adaptée à l'anxiété et l'angoisse pathologique,
- Techniques de respiration pour calmer les attaques de panique,
- Relaxation dynamique,
- relaxation dite enveloppante,
- Jeux de rôle pour la pratique de l'accueil et de la pose du cadre.

### L'intervenante

**Vanessa Bigeyre** est psychologue et travaille en institution depuis 25 ans. Elle a mené des milliers d'entretiens auprès d'un public très varié : adolescents, enfants, familles, personnes gravement malades ou en fin de vie. « Parce que les corps parlent quand les mots manquent » elle s'est également formée à la relaxation avec Soft et pratique régulièrement la relaxation dans le cadre des soins thérapeutiques.

**EURL Soft Toulouse-** Laurence de Soria

9 avenue de Lagarde 31130 Balma

Tel : 06 03 46 36 00 Email : [soft.toulouse@gmail.com](mailto:soft.toulouse@gmail.com)

APE 8559 – SIRET 813 478 203 00017

enregistrée organisme de formation professionnelle sous le numéro 73 31 07 973 31