



ASSOCIATION
DE PSYCHOLOGIE ET PSYCHOPATHOLOGIE
DE L'ENFANT ET L'ADOLESCENT

PUBLIC PROFESSIONNEL ET PRÉ-REQUIS

- Psychologues
- Pédiopsychiatres, psychiatres
- Professionnels paramédicaux (orthophonistes, psychomotriciens, ergothérapeutes, infirmiers ...)

Nombre de participants :
de 6 minimum à 12 maximum

RELAXATION THÉRAPEUTIQUE ENFANT, ADOLESCENT ET ADULTE, MÉTHODE BERGÈS®

3 X 2 JOURS = 6 JOURS DE FORMATION
DANS L'ANNÉE

PRÉSENTATION

Le corps est souvent le lieu d'expression du symptôme. Il est aussi une voie d'accès possible tel un média dans la clinique quotidienne auprès des patients. La relaxation thérapeutique Bergès®, pratiquée au Centre Hospitalier Sainte Anne (GHU Psychiatrie-Neurosciences, Paris) depuis les années 60 s'inscrit parmi les méthodes psychocorporelles fréquemment utilisées.

La relaxation thérapeutique méthode Bergès® allie concentration mentale et décontraction musculaire en présence du thérapeute qui utilise la nomination, la mobilisation et les images mentales. Elle vise dans la relation transférentielle au thérapeute à établir de nouvelles afférences entre corps et représentation.

Le patient vient faire une expérience de ses éprouvés corporels qui favorisent progressivement l'émergence d'une conscience de soi et donc un travail d'autonomie psychique.

PROGRAMME GÉNÉRAL

Cette session de formation consiste à :

- faire l'expérience soi-même de cette technique de relaxation en groupe,
- réfléchir, grâce à un apport théorique, à la question du corps en psychopathologie
- aborder les différentes indications possibles de cette méthode ; chez l'enfant et l'adolescent : troubles somatiques, troubles neurodéveloppementaux (troubles spécifiques des apprentissages, handicap intellectuel, troubles du spectre autistique, troubles moteurs, déficit de l'attention/hyperactivité, troubles de la communication), troubles émotionnels et anxieux. Et chez l'adulte : troubles somatiques et psychologiques.

Seront proposées des observations de groupes thérapeutiques et la participation à une journée de réflexion sur les fondamentaux de la relaxation thérapeutique méthode Bergès®.

FORMATRICES / FORMATEUR

Responsables de la session

Corinne Bernardeau, psychologue ; UPPEA Unité de Psychopathologie de l'enfant et l'adolescent (groupe de relaxation avec des enfants et adolescents au fonctionnement psychique complexe) - CRTLA Centre Référent pour les Troubles du Langage et des Apprentissages - GHU Psychiatrie et Neurosciences Paris, site CH Sainte-Anne ; chargée d'enseignement Université Paris-Ouest-La Défense ; formatrice Appea, Association de Relaxation Thérapeutique Enfant Adulte. Expérience en rééducation fonctionnelle, CAMSP et SESSAD

Anne-Marie Pecarelo, psychologue ; UPPEA Unité de Psychopathologie de l'enfant et l'adolescent (groupe de relaxation avec des enfants et adolescents au fonctionnement psychique complexe) - CRTLA Centre Référent pour les Troubles du Langage et des Apprentissages - GHU Psychiatrie et Neurosciences Paris, site CH Sainte-Anne ; Membre fondateur d'ARTEA, Association de Relaxation Thérapeutique Enfant Adulte. Expérience en CMPP et pédiatrie

Intervenant associé

Jérôme Scalabrini, psychologue, UPPEA Unité de Psychopathologie de l'enfant et l'adolescent - CRTLA Centre Référent pour les Troubles du Langage et des Apprentissages - GHU Psychiatrie et Neurosciences Paris, site CH Sainte-Anne, chargé d'enseignement Université Paris-Ouest-La Défense.

OBJECTIFS DE LA FORMATION ET COMPÉTENCES VISÉES À L'ISSUE DE LA SESSION

Le participant sera capable de :

- Expérimenter personnellement la relaxation thérapeutique pour en avoir une représentation précise
- Articuler des indications de la relaxation thérapeutique avec les connaissances théoriques et cliniques en psychopathologie
- Être en mesure de poser une indication de relaxation thérapeutique
- Connaître les modalités de la cure soit individuelle, soit en groupe
- Comprendre les modes d'action, les effets et les limites de la relaxation thérapeutique
- Avoir les connaissances nécessaires pour accéder à un travail de supervision afin d'accompagner des patients

MÉTHODES, SUPPORTS ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Méthode magistrale de transmission, méthode démonstrative de participation, et méthode interactive en alternance, avec échanges, expérimentations, exercices et ateliers.
Expérimentation de la technique de relaxation thérapeutique : séances et débriefings de ces séances. Présentation des différentes indications thérapeutiques illustrées de vignettes cliniques. Documents, articles et bibliographie version papier et/ou numérique (clé usb, DropBox dédiée et /ou envoi avec WeTransfer).

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Questionnaire en fin de session

MOYENS PERMETTENT DE SUIVRE LA RÉALISATION DE L'ACTION

Feuille d'émargements signée à la demi-journée par le participant et le formateur

Certificat de réalisation de la formation remis à l'issue de la session.

PROGRAMME ET DÉROULEMENT EN PRÉSENTIEL

Programme type susceptible d'être modifié en fonction du rythme de chaque groupe

1 ^{ère} journée			
Matin		Après-midi	
9h00	12h30	13h30	17h00
Accueil, présentation et programme ✓ Historique, dynamique, description de la méthode ✓ Séance ✓ Débriefing en groupe de la séance ✓ Place de la relaxation thérapeutique dans l'éventail thérapeutique actuel (1) ✓ Séance ✓ Débriefing en groupe de la séance		✓ Séance ✓ Débriefing en groupe de la séance ✓ Place de la relaxation thérapeutique dans l'éventail Therapeutae actuel (2) ✓ Séance ✓ Débriefing en groupe de la séance	
2 ^{ème} journée			
Matin		Après-midi	
9h00	12h30	13h30	17h00
✓ Séance ✓ Débriefing en groupe de la séance ✓ Corps et tonus ✓ Séance ✓ Débriefing en groupe de la séance		✓ Séance ✓ Débriefing en groupe de la séance ✓ Actualités des troubles psychomoteurs sous le prisme de la dyspraxie et/ou de l'hyperactivité et cas cliniques ✓ Séance ✓ Débriefing en groupe de la séance	
3 ^{ème} journée			
Matin		Après-midi	
9h00	12h30	13h30	17h00
✓ Débriefing en groupe de la séance ✓ Déroulement de la cure-type (cadre du dispositif, groupe ou individuel, relaxation d'observation, adolescents, enveloppes institutionnelles) ✓ Séance ✓ Débriefing en groupe de la séance		✓ Séance ✓ Débriefing en groupe de la séance ✓ Troubles somatiques, troubles à expression somatique, cas clinique ✓ Séance ✓ Débriefing en groupe de la séance anxieux et émotionnels	
4 ^{ème} journée			
Matin		Après-midi	
9h00	12h30	13h30	17h00
✓ Séance ✓ Débriefing en groupe de la séance ✓ Troubles des apprentissages et cas Clinique ✓ Séance ✓ Débriefing en groupe de la séance		✓ Séance ✓ Débriefing en groupe de la séance ✓ Réflexion sur la relaxation chez des patients adultes ✓ Séance ✓ Débriefing en groupe de la séance	
5 ^{ème} journée			
Matin		Après-midi	
9h00	12h30	13h30	17h00
✓ Séance ✓ Débriefing en groupe de la séance ✓ Les leviers thérapeutiques de la relaxation ✓ Séance ✓ Débriefing en groupe de la séance		✓ Séance ✓ Débriefing en groupe de la séance ✓ Troubles à expression psychique (psychose et Etat limite) et cas clinique ✓ Séance ✓ Débriefing en groupe de la séance	
6 ^{ème} journée			
Matin		Après-midi	
9h00	12h30	13h30	17h00
✓ Séance ✓ Débriefing en groupe de la séance ✓ Réflexions sur la fin de la cure de relaxation ✓ Séance ✓ Débriefing en groupe de la séance		✓ Séance ✓ Débriefing en groupe de la séance ✓ Evaluation de stage	

TARIFS (TTC)

Tarifs formation (TTC) Formation 3x2jours = 42 heures

Formation prise en charge par l'employeur : 3x450€ = 1350 €

Inscription en individuel : 3x340 € = 1020€

Spécial étudiant moins de 27 ans : sur demande

Une fois votre inscription réalisée, une confirmation vous sera envoyée dans un délai de 48h ouvrées.

Pour les demandes de formations Intra établissement, le délai de mise en place de la formation est de minimum deux mois (délai d'accès).

Cette session peut faire l'objet d'adaptations spécifiques pour les stagiaires en situation de handicap. Pour toute demande, merci de contacter notre référent handicap à l'adresse suivante : contact@appea.org.

Règlement intérieur disponible sur simple demande.

DATES DES SESSIONS

Lieu en présentiel :

CH Sainte-Anne, 75014 ou
Forum 104, 75006

2026/2027

- **Session 1: 5 et 6 octobre 2026**
- **Session 2: 16 et 17 novembre 2026**
- **Session 3: 18 et 19 janvier 2027**