

# Relaxation, biofeedback, et méditation en TCC et TCCE

Docteur Dominique SERVANT  
Consultation stress et anxiété CHU de Lille

Les pratiques de relaxation, de biofeedback et de méditation font partie intégrante des outils des Thérapie comportementales cognitives et émotionnelles (TCCE). Il existe de nombreuses méthodes que l'on peut distinguer en 5 niveaux : les techniques respiratoires, la mobilisation musculaire et corporelle, la visualisation mentale, la pratique attentionnelle et l'induction de modifications du niveau de conscience.

Nous proposons une nouvelle approche indiquée particulièrement dans les troubles liés au stress et à l'anxiété et les difficultés comportementales et émotionnelles.

Ses principaux atouts sont :

- Une adaptation des 5 cinq grands piliers des méthodes et des techniques 'anciennes' à une pratique plus moderne et mieux adaptée aux nouvelles demandes des patients.
- Une boîte à outils de plus de 50 exercices simples et efficaces ciblés sur différentes indications (anxiété et phobies, douleurs et contracture, activation physiologique, ruminations mentales, reprogrammation émotionnelle dans le stress et le trauma...).
- Un protocole structuré 'step by step' pour le praticien
- Une pratique non seulement de groupe mais aussi individuelle et personnalisée.
- Des outils de self help pour pouvoir s'entraîner par soi même

## Objectif

L'objectif de cette formation est d'apporter aux participants les bases de compréhension scientifique des techniques de relaxation, méditation et de biofeedback de variabilité cardiaque. Le participant sera à même de les proposer de façon raisonnée dans sa pratique de TCC ou de TCCE (3<sup>ème</sup> vague).

- Apporter des connaissances sur les bases théoriques et les techniques
- Pratiquer et expérimenter de manière personnelle les outils proposés
- Partager les expériences
- Utiliser une boîte à outils applicable à chaque patient

- Elaborer un support psycho-éducatif destiné au patient

### La méthode pédagogique

La formation abordera les points pratiques des techniques et favorisera les expériences et les échanges.

Le protocole en 10 séances sera présenté. Les principaux exercices seront pratiqués.

Présentation des outils de biofeedback et démonstration.

### Le programme

Les techniques à induction corporelle : critères de choix, application, techniques

Les techniques à induction mentale :

Les pratiques méditatives et attentionnelles

La visualisation mentale et l'exposition émotionnelle

La modification du niveau de conscience et la reprogrammation émotionnelle comme outil de la thérapie centrée sur les émotions.

Le biofeedback de variabilité cardiaque : rationnel scientifique, principe, pratiques, application.

Le Biofeedback de 'basse fréquence' centrée sur le baro reflexe (La cohérence cardiaque),

Le Biofeedback 'de haute fréquence' basé sur le tonus vagal (La cohérence émotionnelle)

### Matériel

Vidéo projecteur, paper board

### Lectures conseillées

(1) La Relaxation : Nouvelles approches, nouvelles pratiques.

D.SERVANT 2015 (2<sup>ème</sup> ed). Elsevier Masson Paris. (Manuel pratique pour le thérapeute avec exercice en pod cast et documents téléchargeables)

(2) Relaxation et Méditation. Trouver son équilibre émotionnel. D. SERVANT 2007 Odile Jacob. (Self help pour le patient)