



ECOLE DE SOPHRO-BIO-DYNAMIQUE DE GENEVE

Qu'est-ce que

LA RELAXATION SOPHRO - BIO - DYNAMIQUE ?

La Relaxation Sophro-Bio-Dynamique (SBD) est née de la synthèse de plusieurs concepts thérapeutiques, aussi bien occidentaux qu'orientaux, tous à médiation corporelle, centrés sur une approche intégrée de l'être :

- les références occidentales sont l'hypnose, le training autogène (*Schulz*), la phénoménologie (*Merleau-Ponty*), la bioénergie (*Lowen*) et plusieurs techniques de sophrologie « bioénergétique » telle que comprise par le *JP Hubert*.
- L'apport oriental est constitué d'adaptations faites de diverses techniques méditatives, principalement prises au Yoga.

La relaxation-SBD, permet à tout individu qui la pratique régulièrement de mieux se connaître physiquement et psychologiquement, de se détendre, et, en conséquence, de vivre de façon toujours plus harmonieuse.

Toute relaxation SBD commence par une étape relaxologique, à savoir une détente musculaire généralisée; elle se poursuit dans un lâcher-prise progressif activé par la respiration, aboutissant à une auto-écoute somatique et psychique dans un niveau modifié de vigilance proche du sommeil.

A ce stade, et selon le contrat expressément passé auparavant avec l'accompagnateur, plusieurs activations sont possibles, dans 3 options thérapeutiques différentes, mais où, à chaque séance, quelle que soit la finalité de celle-ci, le spécialiste en SBD a à cœur d'inviter son patient à y faire l'expérience de sa propre découverte.

- des techniques dites « essentiellement recouvrantes » (hypnose cognitive et comportementale), qui seront utilisées pour des analgésies, pour faciliter la réparation de tissus lésés, pour accélérer la rééducation physiothérapeutique, pour des préparations optimales à l'accouchement, à des activités sportives, mais aussi pour permettre à certaines personnes de dépasser leurs angoisses, d'être accompagnées dans leur fin de vie, etc...
- des techniques dites « volontairement découvrentes », d'essence psychothérapeutiques, cognitives ou analytiques. Dans ces techniques l'état de relaxation est mis au service de techniques préalablement acquises. Ces techniques ne peuvent être pratiquées que par des psychothérapeutes dûment formés, mais qui l'ont été ailleurs qu'à l'ESG, car elles ne font pas l'objet d'un enseignement, n'étant qu'évoquées durant la formation.
- enfin, des techniques corporalisées, adaptation bioénergétique de la sophro-relaxation dynamique (Dr Hubert), visant à l'intégration et à l'harmonisation psycho-somatique de l'individu, appelées : bio-relaxation dynamique. Elles sont dites « phénoménologiques pures », en ce sens que le sujet relaxé qui prend conscience de son corps, en vit aussi bien la détente régénératrice, que les éventuelles tensions et les angoisses qui l'habitent; il apprend ainsi à se connaître tel qu'il est et non tel qu'il se rêve ou qu'on lui demande d'être, et c'est de la sorte qu'il se donne les moyens objectifs de mieux se gérer et de progressivement prendre confiance en soi. Il découvre aussi ses propres moyens de se mettre à l'abri du stress. Car il est certain qu'un bien-être durable ne peut s'acquérir qu'une fois la prise de conscience faite de sa propre réalité physique et psychique, avec le projet d'une évolution progressive.

La relaxation SBD est hypnose, dans une forme « dynamique » de celle-ci ; elle fait donc partie du monde de la psychodynamique. En effet, que les techniques découvrentes soient clairement choisies par un spécialiste-psychothérapeute ou que l'on s'intéresse aux autres techniques qui permettent au sujet de se sensibiliser à son " corps-émotion ", il est évident que les éléments psycho-évolutifs sont omniprésents. Le spécialiste en sophro-bio-dynamique doit être formé à respecter en tout temps la déontologie des approches psychodynamiques.

La relaxation SBD est un « outil » particulièrement performant pour l'équilibration de la santé des individus; le spécialiste doit impérativement avoir vécu les techniques sophro-bio-dynamiques sur lui-même, dans un travail d'évolution personnelle « découvrent »; sa pratique professionnelle de la relaxation SBD doit bénéficier d'une supervision spécifique; ce sont là les principes fondamentaux de l'Ecole de Sophro-Bio-Dynamique de Genève, qui a vu le groupe des Médecins Internistes et celui des Psychiatres de Genève officiellement reconnaître les structures de formation et d'encadrement professionnel de l'ESG comme conformes à la déontologie médicale et qui a déterminé l'Académie Suisse de Médecine Psychosomatique et Psychosociale (ASMP) à reconnaître l'ESG comme centre de formation partielle en Médecine Psychosomatique et Psychosociale.

PLANIFICATION GENERALE DE LA FORMATION

1. Cursus en Sophro-Bio-Dynamique avec rappels de médecine psycho-somatique :

- un 1^{er} module ESG qui est constitué des séminaires de formation Sophro-bio-dynamique SBD, soit 8 journées (se tenant les vendredi et/ou samedi à Genève).

Entre 2 séminaires, des articles devront être lus qui font partie de l'enseignement.

Le prix pour ces 8 journées de formation en SBD s'élève à SFr 2'000.-, à régler au début du cursus.

- un 2^{ème} module ESG qui est constitué du travail d'évolution personnel en sophro-bio-relaxation dynamique (groupe) qui, parallèlement au suivi des cours théoriques, se déroule chaque semaine, à Genève, sur environ 2 ans (en périodes de vacances officielles, les cours n'ont pas lieu), pour 4 x 10 séances d'env. 1h.15 à 1h30, soit un total d'env 60h.

Le prix pour chacun de ces ateliers de 10 séances est de SFr 400.-, à régler au début de chacun de ceux-ci, soit un total de SFr 1'600.- sur deux ans.

2a. Cursus en Hypnose générale - pour médecins et paramédicaux :

dispensé dans le cadre du CAS HES SO « Art et Techniques Hypnotiques »
domaines de la santé et du travail social, coordonné par l'HES SO Valais et l'IrHyS :

- le 1^{er} module d'hypnose, de cette formation est le seul nécessaire à la formation en SBD ; il comprend 8 journées sur 1 an et a lieu à l'hôpital de Malévoz (à Monthey) ; coût : 2080.- , voir avec www.IrHyS.ch.

Ceux qui souhaiteraient continuer la formation en hypnose jusqu'à obtenir l'attestation de formation complémentaire en hypnose, peuvent poursuivre la fin des études dispensées l'HES SO Valais et l'IrHyS, soit

-les 2^{ème} puis 3^{ème} module d'hypnose (14 journées) : voir les modalités précises auprès de www.IrHyS.ch

2b. Cursus en Hypnose générale - pour médecins et psychothérapeutes :

dispensé par l'IrHyS dans le cadre de la Formation en Hypnose médicale

- le 1^{er} module, de cette formation est le seul qui soit nécessaire à la formation en SBD ; il comprend 8 journées sur 1 an, à l'hôpital de Malévoz (à Monthey).

Ceux qui choisissent cette voie doivent continuer la formation en hypnose jusqu'à obtenir l'attestation de formation complémentaire en hypnose, avec

-les 2^{ème} puis 3^{ème} module d'hypnose :
Coût total : médecins 3600.- / psychologues 4800.- voir avec www.IrHyS.ch

Au terme de cette formation SBD et du tronc commun (1^{er} module) d'hypnose, les candidats en SBD doivent passer un examen écrit ayant trait uniquement à la sophro-bio-dynamique, puis un examen oral-pratique afin de vérifier la compréhension de l'utilisation clinique de la SBD.

La réussite de ces 2 examens donne alors droit au diplôme en SBD, à savoir le droit de pratique en SBD avec l'engagement de suivre des supervisions prégraduées (voir 3^{ème} module ci-dessous).

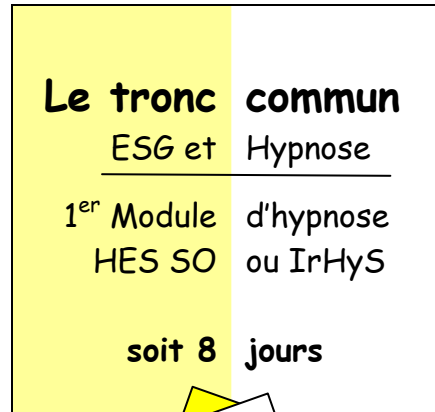
Commence alors le 3^{ème} module SBD (reconnu par l'IrHyS) qui consiste en une supervision prégraduée en groupe (en général 4 personnes), pour un total de 20 supervisions de 2 heures, à effectuer en max. 3 ans. Chaque séance de 2h est facturée SFr 100.-/séance et par personne.

Au terme de ces 40-50h de supervision prégraduée, le diplôme de spécialiste en SBD est acquis, mais est subordonné à la formation continue régulière (voir 4^{ème} module ci-dessous)

Le spécialiste SBD doit en effet suivre ce qui est appelé le 4^{ème} module SBD (reconnu par l'IrHyS) qui est une formation continue (FC) qui devra compter 20h/an, soit 60h chaque 3 ans (à répartir entre des FC en hypnose générale, SBD, psychosomatique, etc et supervisions) qui lui assurera la recertification en hypnose générale et en Sophro-bio-dynamique.

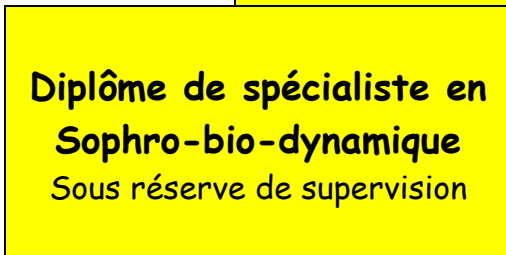
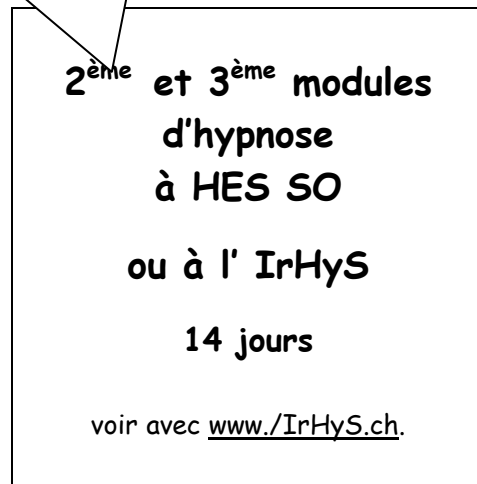
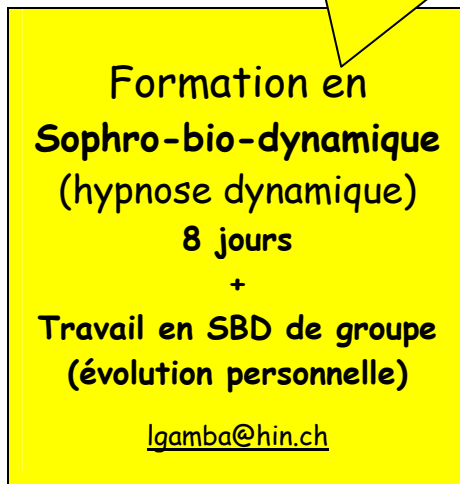
Schéma résumant la formation en SBD

avec la possibilité d'effectuer aussi la formation en Hypnose générale



Poursuite de la
formation
en SBD

*Possibilité de
poursuivre la formation
en Hypnose générale*



puis Formation continue