

# Savoir réguler les émotions : relaxation, mindfulness

## Infos pratiques

---

- > ECTS : 3.0
- > Nombre d'heures : 18.0
- > Langue(s) d'enseignement : Français
- > Période de l'année : Enseignement dixième semestre
- > Méthodes d'enseignement : En présence
- > Forme d'enseignement : Travaux dirigés
- > Ouvert aux étudiants en échange : Oui
- > Campus : Campus de Nanterre
- > Composante : Sciences psychologiques, sciences de l'éducation
- > Code ELP : 4PPPEREP

## Présentation

---

Lors de ce cours, les étudiants découvriront les principales méthodes de relaxation (training autogène de Schultz, relaxation musculaire de Jacobson, la relaxation par la respiration, le biofeedback) ainsi que la pleine conscience/mindfulness. Après une description des fondements théoriques des applications cliniques de la relaxation et de la méditation, des exercices pratiques seront proposés afin que les étudiants puissent expérimenter ces techniques et les apprendre. Les techniques présentées concerneront l'enfant, l'adolescent et l'adulte.

## Objectifs

---

L'objectif est d'apprendre aux étudiants les techniques de relaxation et de méditation ainsi que leurs applications cliniques.

## Évaluation

---

Standard (cette EC ne peut pas se passer en dérogatoire) : réalisation d'un dossier.

## Bibliographie

---

- Servant, D. (2015). La relaxation: nouvelles approches, nouvelles pratiques. Elsevier Masson.
- Kabat-Zinn, J. (2014). Au coeur de la tourmente, la pleine conscience: MBSR, la réduction du stress, basée sur la mindfulness: programme complet en 8 semaines. De Boeck.

## Contact(s)

- > **Rafika Zebdi**  
Responsable pédagogique  
rzebdi@parisnanterre.fr