



# Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation

**PSP**

PSY2830

**Imagerie mentale et techniques de relaxation**

[30h] 3 crédits

**Enseignant(s):** Philippe Godin, Jacques Van Rillaer  
**Langue d'enseignement :** français  
**Niveau :** cours de 2ème cycle

## Objectifs (en terme de compétences)

- Donner les bases théoriques des processus cognitifs et corporels en jeu dans l'imagerie mentale et la relaxation.
- Exposer les différentes techniques d'imagerie mentale et de relaxation.
- Développer une attitude critique vis à vis de l'application de ces techniques.

## Objet de l'activité (principaux thèmes à aborder)

- Présentation théorique des états modifiés de conscience (attention, vigilance, niveau d'activation physiologique, hypnose) et des processus cognitifs, affectifs et moteurs de l'imagerie mentale.
- Exposé des principales techniques de relaxation (méthode Jacobson, hypnose, sophrologie, eutonnie, yoga, etc.)
- Exposé des principales méthodes d'imagerie et de gestion de la pensée (visualisation, méthode de contrôle de la pensée, training autogène, etc.)
- Données de recherches empiriques sur l'indication différentielle de ces techniques.

## Résumé : Contenu et Méthodes

- Donner les bases théoriques des processus cognitifs et corporels en jeu dans l'imagerie mentale et la relaxation.
- Exposer les différentes techniques d'imagerie mentale et de relaxation.
- Développer une attitude critique vis à vis de l'application de ces techniques.

## Autres informations (Pré-requis, Evaluation, Support, ...)

Exposé magistral des théories et recherches relatives aux techniques cognitives et corporelles de l'imagerie mentale et de la relaxation, illustré par des études de cas et des démonstrations.

## Autres crédits de l'activité dans les programmes

PSY23/8	Troisième licence en sciences psychologiques (Psychologie clinique : émotions, cognitions et comportements)	(3 crédits)	Obligatoire
---------	---	-------------	-------------