

Faculté de psychologie et sciences de l'éducation



PSY2830 Imagerie mentale et techniques de relaxation

[30h] 3 crédits

Enseignant(s): Philippe Godin, Jacques Van Rillaer

Langue d'enseignement : français

Niveau : Deuxième cycle

Objectifs (en termes 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 |
|----------------|---|-------------|-------------|