

Programme du cours	Descriptif du Training Autogène (TA)	Heures de présence accompagnées et contrôlées (Unités à 60')	Etude en autonomie guidée (Unités à 60')
Le cycle élémentaire			
<i>Introduction</i>	Le TA est une méthode de relaxation par autosuggestion qui repose sur des mécanismes psychophysiologiques mesurables. Il s'agit d'une méthode scientifique validée et constituée de deux cycles : le cycle inférieur ou élémentaire et le cycle supérieur.	24	
<i>Historique</i>	Le Pr. Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) est le fondateur du Training autogène (TA), qu'il développa entre les années 1905 et 1932. Ces observations furent à l'origine de plusieurs centaines d'études scientifiques dans le monde entier. Le TA est une méthode utilisée aujourd'hui encore, par de nombreux professionnels de la santé.		
<i>La méthode</i>	<u>En théorie</u> Il s'agit de l'étude et de la compréhension des mécanismes neurophysiologiques et psychophysiologiques humains, de l'étude détaillée des mécanismes du stress, ainsi que de l'étude des effets du TA sur le cerveau et le système nerveux.		
	<u>En pratique</u> Entraînement aux 6 exercices à pratiquer pour le niveau élémentaire. Application de la procédure complète par l'enchaînement progressif des 6 exercices pratiques et des autosuggestions qui les accompagnent. (6 x 1 semaine).	8	9
<i>Les Objectifs</i>	Donner au pratiquant une méthode simple et efficace lui permettant d'agir de manière autogène (par soi-même) sur ses performances et sa santé physique, psychique et psychosomatique.		
<i>Les Indications</i>	Réduction du stress, de la douleur, de la colère et de l'angoisse. Récupération en cas de fatigue ponctuelle psychique ou corporelle. Développement de la mémoire et de la concentration. Augmentation de la confiance en soi (meilleur self-control) et de la créativité. Diminution ou disparition des symptômes psychosomatiques, corporels ou psychiques		
Le cycle supérieur			
<i>Introduction</i>	Il y a une différence majeure entre les exercices du TA élémentaire et supérieur, car les formules du niveau élémentaire permettent principalement d'entrer en contact avec le système nerveux végétatif, tandis que celles du niveau supérieur permettent d'exercer mentalement son		

	propre inconscient en le reprogrammant de manière positive. On pénètre ainsi dans le domaine de la psychothérapie.		
<i>Historique</i>	Le développement de la psychothérapie et des neurosciences a fortement évolué les 40 dernières années, menant le TA du cycle supérieur vers des séances psychothérapeutiques individuelles.	24	30
<i>La méthode</i>	<p>Le Pr. Schultz préparait l'exerçant à l'introspection nécessaire par un exercice qu'il appelait « le regard concentratif », puis construisait systématiquement le niveau supérieur à l'aide de divers exercices : la perception des couleurs, des objets, de concepts abstraits, la sensation de soi, l'empathie, et ses valeurs existentielles qui ouvraient la porte à la connaissance individuelle, à la compréhension de l'humanité et à se forger une conception du monde.</p> <p><u>Pour un travail en groupe :</u> À la suite de la construction du niveau supérieur, le thérapeute choisit un thème, une problématique, construit les formules et les visualisations qui seront appliquées lors d'une séance.</p>		
	<p><u>Pour un travail individuel en cabinet</u> La thématique est donnée par la problématique du patient et les formules seront adaptées à l'inconscient du patient après une thérapie qui aura déterminé les croyances négatives.</p>	56	
<i>Les Objectifs</i>	Le niveau supérieur permet l'intensification des capacités acquises jusqu'ici et l'acquisition des savoir-faire et des savoir-être, ainsi que des compétences théoriques et pratiques nécessaires pour mener le pratiquant (ou le patient) sur le chemin de la santé, du développement personnel et spirituel.		
<i>Les Indications</i>	<p>La progression des performances personnelles et professionnelles.</p> <p>L'amélioration de la capacité à ressentir et à compatir.</p> <p>Une meilleure mise en valeur des aptitudes et des ressources face à la souffrance physique et psychique.</p> <p>La capacité d'identifier et de traiter les problématiques.</p>		
<i>Examen pratique</i>		1	

Charge de travail de l'élève (h)

	Heures de présence accompagnées et contrôlées	
Séance en présentiel (13 j à 8 h) avec l'enseignante	104	
Classes virtuelles entre l'enseignante et les élèves	8	
Examen final pratique, en présence	1	
	Heures d'étude en autonomie guidée	
<i>Exercices pratiques</i> (entraînement du TA) à la maison. Environ 3 x 4' / j /durant 6 semaines	8,5	
<i>Report des résultats</i> et remarques sur le tableau des notifications hebdomadaires (Travail écrit supervisé par l'enseignante)	3,5	
<i>Les devoirs pour le niveau supérieur.</i> Il s'agit de la retranscription complète de séances psychothérapeutiques exécutées par l'élève. Suite aux corrections effectuées par l'enseignante, l'élève établira une auto-critique.	15	
<i>Écriture du diplôme</i> Reprise de deux séances des devoirs. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Anamnèse ➤ Relevé sémiologique ➤ Suivre le modèle de gestion de la problématique <ul style="list-style-type: none"> - Recherche sur le thème - Description des mécanismes physiques et psychiques - Analyse des formules, puis reformulations et visualisations ➤ Synthèse des points forts et faibles des séances ➤ Conclusion 	12	
	Evaluation sommative	
Présence accompagnée et contrôlée	113	74 %
Etude en autonomie guidée	39	26 %
Total de la charge de travail de l'élève (h)	152	