

Gilles Michaux

Dr. rer. nat. Dipl.-Psych.

ZithaGesondheetsZentrum, Hôpitaux Robert Schuman

Gilles Michaux est psychologue diplômé spécialiste en psychosomatique et psychothérapeute d'orientation comportementale. Il pratique la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), la schéma-thérapie ainsi que l'hypno-thérapie et le bio-/neuro-feedback. De plus, il est formateur certifié en techniques de relaxation (relaxation progressive et training autogène) et de gestion multimodale du stress (e. a. basée sur la pleine conscience). Après obtention du grade de docteur en sciences en psychobiologie de l'Université de Trèves, il a de 2004 à 2011 poursuivi une carrière scientifique dans le domaine de la recherche fondamentale en psychophysique et psychophysiologie clinique auprès de l'Université du Luxembourg, pour ensuite rejoindre l'équipe du Centre de Promotion de la Santé de la ZithaKlinik et de s'engager dans le domaine de la psychologie de la santé, tout en gardant le contact avec le monde académique en tant que chargé de cours associé vacataire à l'Université du Luxembourg et à travers des activités de recherche appliquée (validation de questionnaires psychométriques pour le dépistage du stress chronique et de l'épuisement émotionnel). Il est auteur de guides pratiques en matière de gestion du stress, membre du comité de lecture de la revue professionnelle «Entspannungsverfahren» depuis 2017 et président d'honneur de la Société Luxembourgeoise de Psychologie.

Gilles Michaux is a licensed psychologist specialised in psychosomatics and a behavioural psychotherapist. He practices acceptance and commitment therapy (ACT), schema therapy, as well as hypnotherapy and bio-/neuro-feedback. Moreover, he is a certified multimodal (spec. mindfulness-based) stress management and relaxation coach (i. e. in progressive relaxation and autogenic training). Upon obtaining his PhD degree in psychobiology from the University of Trier, he first pursued a scientific career in the fundamental research areas of psychophysics and clinical psychophysiology from 2004-2011, after which he joined the team of the Centre for Health Promotion of the ZithaKlinik to work in the field of health psychology, while staying in touch with the academic world as a supply associate lecturer at the University of Luxembourg and throughout applied research activities (e. g. validation of psychometric questionnaires for the screening of chronic stress and burnout). He is author of practical guides on stress regulation, reviewer for the scientific journal «Entspannungsverfahren» since 2017 and honorary president of the Société Luxembourgeoise de Psychologie.