

# Apaiser, détendre, communiquer

RELAXATION ET MASSAGE DANS LES PRATIQUES DE SOIN ET D'ÉDUCATION

(CODE 00051)

Cette formation est aussi disponible en INTRA. [Demandez un devis](#)

## FINALITÉ

Dans la relation à la personne en situation de handicap, le contact corporel et le toucher sont des moyens privilégiés de communication. Le corps est bien souvent notre principal outil de travail. Il demande de l'attention, des soins, il ressent les tensions, les souffrances ou le bien-être de l'autre. À ce titre, la relaxation et le massage non thérapeutique apparaissent comme des moyens particulièrement efficaces pour prendre du temps avec la personne, pour échanger, partager mais aussi soulager, apaiser, détendre.

Cette formation propose une initiation aux techniques de relaxation adaptées aux personnes en situation de handicap. Elle se propose également de mettre chacun à l'écoute de ses propres sensations corporelles pour améliorer sa capacité d'écoute de l'autre.

## OBJECTIFS

- Repérer l'importance du contact corporel et du toucher dans la relation d'aide et de soin.
- Expérimenter le rapport à son propre corps et au corps de l'autre.
- Mettre en application quelques techniques de massage non thérapeutique et de relaxation.
- Adapter les techniques apprises au handicap et aux besoins de la personne accompagnée.
- Élaborer un projet d'activité centré sur la relaxation et le massage non thérapeutique.

# Apaiser, détendre, communiquer

RELAXATION ET MASSAGE DANS LES PRATIQUES DE SOIN ET D'ÉDUCATION

(CODE 00051)

## PUBLIC

Professionnels soignants ou éducatifs qui interviennent dans la mise en place de techniques de relaxation adaptées aux personnes accompagnées.

Une tenue souple est nécessaire pour réaliser les exercices.

## Effectif

Nombre limité à 14 participants

## PRÉREQUIS

Aucun

# Apaiser, détendre, communiquer

## RELAXATION ET MASSAGE DANS LES PRATIQUES DE SOIN ET D'ÉDUCATION

(CODE 00051)

### CONTENU

#### Approche théorique

- L'importance du toucher dans le développement de l'être humain.
- Les différentes techniques de relaxation et de massage non thérapeutique.
- Leur adaptation en fonction du handicap.
- Leur place dans le projet global d'accompagnement.

#### Approche pratique

- Exercices de mise en confiance et d'approche du toucher.
- Travail sur l'espace proche.
- Exercices pratiques de massage non thérapeutique et de relaxation avec ou sans matériel médiateur.
- Apprentissage de techniques simples et utilisables dans le cadre professionnel.
- Les conditions à réunir pour mettre en place un atelier de massage ou de relaxation.

# Apaiser, détendre, communiquer

## RELAXATION ET MASSAGE DANS LES PRATIQUES DE SOIN ET D'ÉDUCATION

(CODE 00051)

### MOYENS PÉDAGOGIQUES

La méthode pédagogique est active et participative, elle s'appuie sur des contenus théoriques (PPT), des ateliers pratiques de mises en situation, et analyses de pratiques professionnelles, ainsi que des débats. Sur le plan du matériel, la formation se déroule dans une salle de formation, équipée d'un vidéoprojecteur et d'un paperboard.

### MODALITES D'EVALUATION

Pendant la formation : Plusieurs évaluations seront réalisées sous forme de questionnaires ou d'ateliers afin de permettre de mesurer la progression de chaque participant.

A l'issue de la formation : les participants seront invités à renseigner un questionnaire afin d'évaluer l'atteinte des objectifs de la formation (une synthèse sera transmise au commanditaire).

### INTERVENANT-E-S

Psychomotricien(e) et/ou Masseur kinésithérapeute

# Apaiser, détendre, communiquer

RELAXATION ET MASSAGE DANS LES PRATIQUES DE SOIN ET D'ÉDUCATION

(CODE 00051)

## MODALITÉ INTRA

Ces formations ont lieu dans vos locaux.

### TARIF

[Demander un devis](#)

### DURÉE

2 jours minimum