

Programme détaillé de la formation

« Parcours Résonance® »

Informations générales

- **Durée totale** : 6 jours (42 heures) en 3 séquences de 2 jours répartis sur 3 mois.
- **Modalité** : Présentiel
- **Public visé** : Professionnels de santé (infirmières, aides-soignants, auxiliaires de vie, kinésithérapeutes, médecins, autres)
- **Pré-requis** : Aucun prérequis technique n'est demandé.
Il est cependant nécessaire d'être diplômé d'une profession de santé pour participer à cette formation.

Objectifs généraux :

- **Améliorer la qualité de la relation soignant-soigné** grâce au Toucher Reliant.
- **Favoriser les processus de guérison ou d'accompagnement** des patients par une meilleure présence corporelle et émotionnelle.
- **Préserver la santé mentale et physique des soignants.**

Objectifs opérationnels :

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Installer une posture corporelle stable et fluide afin de préserver leur énergie et prévenir les blessures.
- Développer un toucher juste, sécurisant et réconfortant.
- Accueillir et réguler leurs propres émotions et celles de leurs patients.
- Réduire leur charge émotionnelle et prévenir l'épuisement professionnel.
- Apporter confort et détente aux patients dans leur pratique professionnelle.

Déroulé pédagogique

Séquence 1 – Qualité de présence et sécurité relationnelle (2 jours – 14h)

Cette première séquence permet d'installer les bases corporelles de la pratique. Les participants apprennent à se placer dans une **posture juste, stable et fluide**, soutenue par la respiration, afin de **préserver leur énergie et d'éviter l'épuisement physique et mental**.

Contenus abordés :

- Exercices d'ancrage corporel et de centrage.
- Respiration consciente comme outil de stabilité et de récupération.
- Mouvements fluides pour limiter les tensions et protéger le corps.

Méthodes pédagogiques : alternance d'exposés courts, d'exercices guidés, de pratiques individuelles et en binôme, et de temps d'échanges collectifs.

Moyens pédagogiques : supports papier, tapis, chaises, salle adaptée.

Évaluation : observation des exercices pratiques et mises en situation supervisées.

Séquence 2 – Toucher Reliant (2 jours – 14h)

Cette séquence développe les compétences spécifiques liées au toucher. L'objectif est de permettre aux soignants de mettre en place un **toucher juste, relationnel et réconfortant**, **distinct des gestes techniques de soins**.

Contenus abordés :

- Principes fondamentaux du Toucher reliant.
- Différence entre toucher technique et toucher d'accompagnement non médicamenteux.
- Exercices de mise en confiance à travers le toucher.
- Mise en situation : relation soignant-soigné dans différents contextes.

Méthodes pédagogiques : démonstrations par la formatrice, pratiques en binômes supervisées, études de cas concrets, temps d'échanges collectifs.

Moyens pédagogiques : supports papier, tables de massage, matériel adapté.

Évaluation : évaluation formative en continu et observation des pratiques.

Séquence 3 – Juste distance empathique et consentement éclairé (2 jours – 14h)

La dernière séquence est consacrée à la dimension émotionnelle. Elle permet aux participants de **comprendre et de réguler leurs propres émotions ainsi que celles des patients**, afin **d'éviter la surcharge empathique et la fatigue émotionnelle**. Le thème du consentement sera abordé pour redonner au patient sa juste place et son identité.

Contenus abordés :

- Compréhension des mécanismes émotionnels.
- Stratégies de régulation et de mise à distance.
- Exercices de centrage et de protection émotionnelle.
- Accompagnement bienveillant et humain du patient
- Mises en situation : gestion de cas simulés de surcharge empathique et de troubles du comportement.

Méthodes pédagogiques : exposés interactifs, exercices guidés, mises en situation supervisées, échanges collectifs.

Moyens pédagogiques : supports papier, salle adaptée au travail en groupe.

Évaluation : mise en situation supervisée et questionnaire de satisfaction en fin de formation.

Méthodes et moyens pédagogiques

La formation repose sur une pédagogie active et participative, basée sur l'expérience et la mise en pratique.

- **Approche expérientielle** : l'apprenant agit, expérimente et intègre par le corps.
- **Supports pédagogiques** : documents papier, matériel adapté (tables de massage, tapis, chaises).
- **Alternance entre apports** théoriques, démonstrations, mises en pratique et échanges collectifs.

Évaluation et validation

- **Avant la formation** : recueil des attentes et auto-évaluation des besoins.
 - **Pendant la formation** : évaluation continue par exercices pratiques, observation et retours.
 - **En fin de formation** :
 - Mise en situation supervisée.
 - Questionnaire de satisfaction.
 - Attestation de présence et certificat de réalisation remis à chaque participant.
-

Formatrice

- **Carine Michel**
 - Praticienne en massage psycho-corporel depuis 2014.
 - Formatrice en massage depuis 2023.
 - Expérience personnelle et professionnelle du soin et de l'accompagnement.
 - Spécialisée dans la relation d'aide par le toucher, la régulation émotionnelle et la prévention de l'épuisement professionnel.
-