

## TOUCHER DETENTE

### INSCRIPTION

**Ce bulletin peut être dupliqué en autant d'exemplaires souhaités.  
Un bulletin par salarié inscrit.**

*Les inscriptions sont enregistrées dans l'ordre d'arrivée des bulletins au secrétariat.  
En cas de refus d'inscription (manque de place), les personnes concernées seront informées par mail.  
Le CEFRAS se réserve le droit d'annuler ce stage de formation en cas d'inscriptions insuffisantes (10 personnes minimum)*

#### SALARIE

Nom : .....  
Prénom : .....  
Fonction : .....  
Adresse : .....  
.....  
Tél. : .....  
Email : .....

#### ETABLISSEMENT

Dénomination : .....  
.....  
Adresse : .....  
.....  
Tél. : .....  
Email : .....

**TARIF : 135 € / jour / stagiaire, soit 405 € par stagiaire**

**DATES : Le 28, 29 et 30 septembre 2020**  
De 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h30

**CONTACT : Sylvie PERDRIAU**  
Mail : [s.perdriau@cefras.com](mailto:s.perdriau@cefras.com)

#### PRISE EN CHARGE DES FRAIS DE FORMATION

- Individuel** : Je joins un chèque à l'ordre du CEFRAS
- Employeur** : Le règlement s'effectuera à réception de la facture

**Signature et/ou cachet**

Bulletin à renvoyer, par mail : [s.perdriau@cefras.com](mailto:s.perdriau@cefras.com)  
ou par courrier :

CEFRAS Formation Continue - BP 80012 - Chemillé—49120 CHEMILLÉ-EN-ANJOU

**cefras**  
Former pour mieux prendre soin

## LE TOUCHER-DÉTENTE

### Dans les soins et l'accompagnement

**Dates : Le 28, 29 et 30 septembre 2020**

**Intervenante :**  
**Béatrice ESQUIEU,**  
Somatothérapeute

**Lieu :** Cefras de Vendée  
5 rue Duchesne de Denant  
85000 La Roche sur Yon



[www.cefras.com](http://www.cefras.com)



# PROGRAMME

## PRÉAMBULE :

La formation proposée s'inscrit dans une approche globale de la situation de la personne. Les participants expérimenteront l'approche corporelle par une présence, une écoute et un toucher justes, bienveillants et respectueux de la personne accompagnée.

## OBJECTIFS :

Pendant la formation, les professionnels développeront les capacités suivantes :

Actualiser ses connaissances sur le toucher- détente et son application dans le quotidien des soins et de l'accompagnement

Découvrir des techniques spécifiques « orientées » personnes âgées ; personnes handicapées ; personnes souffrantes

Pratiquer en binôme en situation d'expérimentation sans huile et avec huile

Optimiser ses acquis en situation de travail auprès des personnes accompagnées

## CONTENU :

### Jour 1

#### **DEVELOPPER L'ATTENTION A L'AUTRE PAR UN MOYEN DE COMMUNICATION NON VERBAL**

Les distances interpersonnelles d'Edouard HALL (la dimension cachée)

Neurophysiologie du toucher

Écoute de soi : centrage, relaxation : approche du corps, étirements, respiration.

#### **REAPPRIVOISER LE TOUCHER EN ABORDANT LA TECHNIQUE**

Auto massage DO IN, massage flash (assis /debout)....

Les attitudes empathiques : qualité de présence, d'attention et d'écoute

Travail autour du contenant rassurant et protecteur

## **S'APPROPRIER LA NOTION DE PRESSION DANS LE TOUCHER-DÉTENTE**

Technique japonaise / SHIATSU de bien-être

Travail autour du contenant rassurant et protecteur

### Jour 2

#### **DÉCOUVRIR ET INTÉGRER LE TOUCHER DÉTENTE DANS LES PRATIQUES DE SOINS ET D'ACCOMPAGNEMENT AU MOMENT OPPORTUN**

La pratique des exercices de relaxation et leur utilité dans l'accompagnement et les soins au quotidien

Le réveil des sensations : retour à soi et présence à l'autre

Retrouver l'autre et son toucher

L'art de la relaxation profonde – relaxation coréenne : Le centrage, la relaxation et l'ancrage au travers du PORTER / BERGER / VIBRER / ETIRER / LACHER

Technique de la clarification du mental : La mise en confiance et l'écoute de l'autre

Le Perfectionnement massage à l'huile : pieds / jambes / dos

Temps d'échange et de réajustement à partir des expériences vécues au cours de ces 2 jours

### Jour 3

#### **ACQUÉRIR LA MAITRISE DE CERTAINES TECHNIQUES POUR APAISER LE CORPS « SOUFFRANT » et RECHERCHER LE CONFORT, LE BIEN-ÊTRE DE LA PERSONNE**

Le massage californien à l'huile selon la méthode de Jean-Louis Abrassart

Modalités d'adaptation des techniques selon l'observation du professionnel et les besoins et attentes de la personne (ventre / tête / visage)

Approche de la respiration, présence juste à l'autre, apaisement, relâchement

Partage des expériences corporelles et ressentis

Les techniques et leur mise en pratique auprès de personnes démentes, en fin de vie, handicapées....