

Apaiser, détendre, communiquer

Massage et relaxation dans les pratiques de soin et d'éducation

Dans la relation à la personne handicapée ou polyhandicapée, le contact corporel et le toucher sont des moyens privilégiés de communication. Le corps est bien souvent notre principal outil de travail. Il donne des soins, de l'attention, il ressent les tensions, les souffrances ou le bien-être de l'autre. À ce titre, le massage et la relaxation non thérapeutique apparaissent comme des moyens particulièrement efficaces pour échanger, partager mais aussi soulager, apaiser, détendre. Cette formation propose une initiation aux techniques de relaxation adaptées aux personnes handicapées. 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 prise en charge.
- Élaborer un projet d'activité centré sur le massage non thérapeutique et la relaxation.

Méthodes pédagogiques

- Mises en situation, travail corporel.
- Échanges à partir des pratiques de chacun.
- Analyse et apports théoriques.

Public concerné

Éducateurs, kinésithérapeutes, psychomotriciens, psychologues, AMP, personnels soignants exerçant auprès de personnes handicapées ou polyhandicapées.

Contenu

Approche théorique

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

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.

Le nombre des inscriptions est limité à 14 stagiaires par session.

Une tenue souple et décontractée est indispensable pour la réalisation des exercices.

Conception/Animation

- **Delphine COLAS**, formatrice, psychomotricienne, SESSD APF, Arpajon
- **Sophie DUPIN-BARRÈRE**, responsable formation, APF Formation Aquitaine, Bordeaux

INTER ÉTABLISSEMENTS

Durée : 5 jours

Lieux et dates :

Paris : 16 au 20 juin 2014

Bordeaux : 6 au 10 octobre 2014

Prix : 1 050 €

INTRA ÉTABLISSEMENTS

Délai : 4 mois

Durée : 3 à 5 jours

Prix : 1 150 €/jour + hébergement et déplacement des formateurs