



*La relaxation dans l'accompagnement  
thérapeutique : approches intégratives,  
autonomie du patient/consultant,  
bien-être du professionnel*

<b>Public</b>	Professionnels de la santé et de l'accompagnement, étudiants futurs professionnels de santé, thérapeutes, futurs thérapeutes.
<b>Prérequis</b>	Aucun.
<b>Modalités et délai d'accès</b>	Inscription via notre bulletin d'inscription sur le site : au minimum 7 jours avant le démarrage de la session. Vous serez recontacté(e) afin de finaliser votre inscription.
<b>Présentation générale (problématique, intérêt)</b>	<p>Vous suivez des patients ou des personnes atteintes de pathologies dont les effets peuvent être soulagés par la relaxation. Cette formation vous apprendra les techniques à utiliser pour un maximum d'efficacité en un minimum de temps, tout en ouvrant les perspectives thérapeutiques sur une vision globale du fonctionnement du vivant.</p> <p>Lors de cette formation, après avoir vu ou revu les fondamentaux de la physiologie du stress et des émotions, vous apprendrez à intégrer à votre pratique une autre manière de penser le vivant, grâce aux enseignements de base de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC).</p> <p>Ceci vous permettra d'associer à votre pratique conventionnelle <b>des outils thérapeutiques complémentaires</b>, de manière fluide et simple pour diversifier votre approche du patient/consultant.</p>



Vos perspectives thérapeutiques s'en trouveront élargies et permettront d'inclure et d'autonomiser encore davantage votre patient/consultant dans la démarche d'accompagnement pour des résultats optimisés.

Vous serez le premier bénéficiaire de ces techniques que vous pratiquerez sur vous-même lors de cette formation, ce qui aura un effet bénéfique sur votre bien-être.

### **Objectifs**

Comprendre la physiologie du stress et des émotions, leur impact sur le corps et le mental de la personne, à travers différents axes d'approche : la théorie de la science occidentale, complété par les enseignements de base de la Médecine Traditionnelle Chinoise, pour comprendre le fonctionnement conjoint des organes et des émotions selon la Théorie des 5 Éléments. Ceci dans le but d'enrichir son panel de connaissances afin d'offrir au patient/consultant différents axes de lecture, de compréhension et d'accompagnement de ses troubles.

Découvrir, explorer et analyser sur soi différentes techniques de relaxation afin de les intégrer pour pouvoir en ressentir les effets sur son corps et sur son esprit en mesurant son niveau de tension sur une échelle subjective et en procédant à la palpation des muscles.

Apprendre à reproduire les techniques de relaxation pour les transmettre au patient de manière verbale ou par palpation.

Comprendre l'intérêt de la relaxation intégrée à la prise en charge de pathologies invalidantes impactées par le stress chronique, pour être capable de l'expliquer au patient en argumentant et en utilisant des supports visuels facilitant la compréhension.

Apprendre à déceler les signaux de stress, les tensions musculaires sur soi et sur le patient/consultant, afin de l'aider à les conscientiser : par le toucher, la palpation et la parole.

Apprendre à repérer un déséquilibre éventuel du fonctionnement du système nerveux autonome (SNA) pour agir en conséquence grâce à des techniques éprouvées.

Intégrer un "répertoire" de pratiques à observer au quotidien pour aider le patient/consultant à ancrer un état de détente facile à maintenir grâce à des exercices simples à reproduire, notamment lors de situation de « crise ».



**Contenu de la formation**

**Programme détaillé :**

**Jour 1 :**

**MATIN :**

Présentation des stagiaires

Restitution des besoins de chacun

Présentation de l'intervenante

Évaluation du niveau de stress ressenti au quotidien comme base d'étalonnage : par échelle de mesure du stress perçu adaptée de Cohen et Williamson

Pratique introductive guidée

Définitions du stress

Éléments de physiologie

Pratique guidée : relaxation progressive de Jacobson

L'impact du stress sur le corps, éléments de physiologie suite

Le système nerveux

Évaluation

**APRÈS-MIDI :**

Les échelles de mesure du stress perçu

Technique de testing du fonctionnement du SNA

Pratique guidée : training autogène de Schultz

Les causes du stress

Les trois phases du stress selon le DR Selye et leur impact sur le corps

Pratique : méthode Vittoz

Évaluation

Le Nerf Vague

Les symptômes d'un stress chronique

Savoir repérer un déséquilibre du fonctionnement du SNA



Évaluation

Questions – Réponses – Échanges, bilan fin de journée

**JOUR 2 :**

MATIN :

Réveil pédagogique – Questions/Réponses - Éclaircissements

Théorie des 5 Éléments selon les enseignements de base de la MTC

Les émotions et les organes en MTC

L'axe ShaoYin : son importance

Comprendre les mécanismes de la relaxation et donc l'intérêt de la pratiquer

Technique respiratoire

Évaluation

APRÈS-MIDI :

La relaxation : un état de conscience modifié

Le fonctionnement des cerveaux reptilien, limbique et cognitif en état de stress

L'impact du stress sur les relations (à son corps, à soi-même, aux autres)

Technique respiratoire

Évaluation

Les différents types d'ondes cérébrales

Technique respiratoire

Les effets de la relaxation

Bilan fin de journée / Questions – Réponses



### **JOUR 3 :**

#### **MATIN :**

Réveil pédagogique – Questions/Réponses - Éclaircissements

La palpation des muscles, l'observation du visage

Autopalpation

Le test du pincement du Trapèze

Stress et émotions difficiles

Technique de relaxation Yogique

Acupression

Évaluation

#### **APRÈS-MIDI :**

La cohérence cardiaque : comprendre et savoir retransmettre ses mécanismes et ses effets sur le corps et sur l'esprit

Pratique guidée : Qi Gong de relaxation

Quelques pathologies et situations pouvant être impactées par le stress : compréhension à travers la théorie des 5 Éléments

Évaluation

Répertoire d'exercices à pratiquer

Questions – Réponses / Bilan formation / Questionnaire de satisfaction



<p style="text-align: center;"><b>Modalités pédagogiques</b></p>	<p><b>Moyens pédagogiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposés théoriques, exercices pratiques, capitalisation de l'expérience professionnelle ;</li> <li>• Supports pédagogiques Powerpoint, support de cours délivré à chaque participant</li> <li>• Matériel de vidéo projection pour les sessions en présentiel ;</li> <li>• Matériel de visio conférence pour les sessions en distanciel.</li> </ul> <p><b>Méthodes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Active, co-active,</li> <li>● Interrogative</li> </ul> <p><b>Modalités :</b></p> <p>Présentiel en salle : lieu communiqué lors de l'inscription (ou à convenir si commande à la carte)          Distanciel sur la plateforme Zoom si notifié. Lien communiqué en amont de la session.          Point en amont de la formation avec restitution du besoin client.          Point en fin de journée de formation, recueil des impressions, régulation sur la deuxième et troisième journées en fonction de l'évolution pédagogique.          Évaluation à chaud en fin de formation, débriefing sur l'écart éventuel, formalisation d'une régulation sur les points soulevés.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Moyens d'encadrement de la formation</b></p>	<p>L'OF s'engage à adapter chaque formation aux besoins réels du stagiaire.          L'animation est basée sur une pédagogie active, avec des exercices pratiques et personnalisés qui permettent l'ancrage en temps réel.</p> <p>Cette animation s'appuie sur une alternance d'exposés théoriques et pratiques.</p> <p>Visioconférence si distanciel / Salle si présentiel</p> <p>Support de cours délivré à chaque participant. Travaux pratiques.</p>



<b>Compétences / Capacités professionnelles visées</b>	<p>Ces compétences et/ou capacités professionnelles visées sont évaluées au cours et à la fin de la formation.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Techniques Être capable de retransmettre les mécanismes, les bienfaits et l'intérêt de la relaxation Être capable de retransmettre les techniques de relaxation au patient/consultant ou à son aidant Être capable de réexpliquer la Théorie des 5 Éléments de la MTC</li><li>- Relationnelles Avoir compris comment intégrer les outils complémentaires dans la pratique conventionnelle</li><li>- Organisationnelles Savoir organiser la prise en soin en y associant les nouvelles acquisitions lorsque la situation s'y prête</li><li>- Analytiques Commencer à intégrer dans la pratique un autre regard sur le patient/consultant</li><li>- Linguistiques Commencer à s'appropriier les termes spécifiques à la MTC</li></ul>
<b>Durée</b>	Durée totale : 3 jours soit 21 h 00
<b>Dates</b>	19, 20 et 21 juin 2025 11, 12 et 13 septembre 2025 16, 17 et 18 octobre 2025 4, 5 et 6 décembre 2025  Autres dates possibles à convenir avec le stagiaire
<b>Lieu(x)</b>	METZ 57000 Lieu précis communiqué ultérieurement



<b>Coût par participant</b>	Prix : 540 € / module de trois jours / participant
<b>Accessibilité</b>	 <p>Un entretien préalable sera mis en place pour aménager au mieux la formation avec votre handicap. Nos intervenants savent adapter leurs méthodologies pédagogiques en fonction des différentes situations de handicap.</p>

<b>Restauration</b>	Non prise en charge par l'OF
<b>Hébergement</b>	Non pris en charge par l'OF
<b>Responsable de l'action, Contact</b>	Caroline Sevestre, Orthophoniste, Thérapeute holistique, Enseignante en relaxation et méditation 06 83 16 92 13 caroline-sevestre@aol.com
<b>Formateur /trice</b>	Caroline Sevestre, Orthophoniste, Thérapeute holistique, Enseignante en relaxation et méditation 06 83 16 92 13 caroline-sevestre@aol.com
<b>Suivi de l'action</b>	<p>Mise en place d'outils permettant de vérifier la réalité du suivi de la formation par les stagiaires (<i>émargement par les stagiaires et le formateur, Attestation de stage</i>)</p> <p>Mise en place d'un suivi par mail, à distance, pour évaluer la mise en pratique des connaissances acquises et la satisfaction</p> <p>Une attestation de compétences sera remise à chaque stagiaire</p>
<b>Evaluation de l'action</b>	<p>Une évaluation de l'action (<i>satisfaction des participants</i>) et une autre sur le degré d'acquisition des compétences (<i>tests, examens, fiches d'évaluation, entretiens...</i>) sont à envisager.</p> <p>Evaluation des acquis</p> <p>Evaluation de la prestation de formation « <b>à chaud</b> » (<i>tour de table, cible, bilan écrit...</i>).</p> <p>Evaluation des acquis au regard des objectifs attendus « <b>à froid</b> » (<i>recommandée</i>).</p> <p>Après 3 mois ou 6 mois.</p>



<b>Pour aller plus loin</b>	<p>Approfondir sa compréhension des émotions, apprendre à observer le patient différemment, associer d'autres techniques complémentaires à la prise en soin et comprendre leur impact (automassages de régulation des organes internes)</p> <p>Comprendre les mécanismes d'apparition des maladies et des cancers selon la MTC, prise en soin des séquelles des cancers les plus souvent retrouvés en pratique clinique</p> <p>L'acupression : pratique complémentaire à intégrer à la prise en soin conventionnelle du patient</p> <p>Le massage taoïste de la tête, de la face et du cou : indications dans les séquelles de cancers ORL, migraines, AVC, traumatismes crâniens, TDAH, dysphonies, paralysies faciales...</p>
-----------------------------	---