



ORTHOLISTIQUE

Ouvrons des perspectives thérapeutiques

INTÉGRER LA RELAXATION DANS LA PRISE EN SOIN ORTHOPHONIQUE :

Approches intégratives



**FAVORISEZ UNE PRISE EN SOIN
ORIGINALE ET EFFICACE**

100%

ADAPTÉE À CHACUN DE VOS PATIENTS



VOTRE PROBLÉMATIQUE

VOS BESOINS



Vous vous ennuyez dans votre pratique professionnelle
Vous avez l'impression de tourner en rond
Vous ressentez qu'il vous manque des cartes dans votre jeu



Vous aimeriez que vos patients se sentent plus impliqués
Vous avez soif de nouvelles connaissances et compétences
Vous souhaitez favoriser l'autonomie de vos patients



Vous êtes concerné.e par l'épuisement professionnel, le doute
Vous avez besoin de savoir comment vous régénérer facilement
Vous voulez déployer au maximum vos compétences pour vibrer plus !

ET VOUS SOUHAITEZ RESTER EN ALIGNEMENT
AVEC VOS VALEURS THÉRAPEUTIQUES PROFONDES

**CETTE FORMATION DE TROIS JOURS
« LA RELAXATION : APPROCHES INTÉGRATIVES »
EST FAITE POUR VOUS SI :**



Vous voulez vous renouveler tant professionnellement que personnellement pour éviter l'épuisement



Vous êtes partant(e) pour intégrer de nouveaux outils à vos savoir-faire thérapeutiques déjà présents



Vous souhaitez mettre au premier plan une approche globale et innovante du vivant



Vous cherchez à enrichir votre approche thérapeutique en y apportant plus de sérénité et de résultats tangibles



Vous avez à cœur de consolider le sens de votre place de professionnel de la santé

**INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT
LE NOMBRE DE PLACES EST LIMITÉ**

LES OBJECTIFS DE CETTE FORMATION :

**Monter et consolider les marches,
les unes après les autres**



OBJECTIFS DE LA FORMATION

Comprendre la physiologie du stress et des émotions, leur impact sur le corps et l'esprit, à travers différents axes d'approche

Enrichir votre panel de connaissances et vous offrir différents axes de lecture, de compréhension et de traitement des troubles observés

Découvrir, explorer, analyser et intégrer différentes techniques de relaxation

Apprendre à reproduire les techniques de relaxation pour les retransmettre de manière verbale ou par palpation

Comprendre l'intérêt de la relaxation intégrée à l'accompagnement de troubles rencontrés en cabinet et être capable de l'expliquer simplement

Apprendre à déceler les signaux de stress sur soi et sur autrui

Apprendre à **repérer un déséquilibre** éventuel du fonctionnement du SNA pour agir en conséquence grâce à des techniques éprouvées

Intégrer un "répertoire" de pratiques quotidiennes pour ancrer un état de détente facile à maintenir, notamment lors de situations de «crise»

Savoir vers quelle plante vous tourner pour soulager les troubles anxieux, du sommeil, de la concentration, de la mémoire... induits par le stress



LE PROGRAMME DES ENSEIGNEMENTS

JOUR 1 / Matin :

- Présentation de l'intervenante et des participants, restitution des besoins de chacun, et liste des pathologies traitées en cabinet.
- Évaluation du niveau de stress ressenti au quotidien comme base d'étalonnage : échelle de mesure du stress perçu adaptée de Cohen et Williamson
- Pratique introductive guidée / échanges
- Définitions du stress, éléments de physiologie
- Pratique guidée : relaxation progressive de Jacobson
- L'impact du stress, éléments de physiologie suite
- Le système nerveux
- Évaluation

JOUR 1 / 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 et leur impact sur le corps
- Pratique : méthode Vittoz
- Évaluation

- **Le Nerf Vague**
- **Les symptômes d'un stress chronique**
- **Savoir repérer un déséquilibre du SNA**
- **Les échelles de mesure du stress perçu**
Technique de testing du fonctionnement du SNA
- **Évaluation**
- **Questions/Réponses/Échanges, bilan fin de journée**

JOUR 2 / Matin :

- **Réveil pédagogique, Q-Réponses /Éclaircissements**
- **Théorie des 5 Éléments : comment l'appliquer à la prise en soin orthophonique**
- **Les émotions et les organes en MTC**
- **L'axe ShaoYin : son importance : liens avec les pathologies prises en charge en cabinet d'orthophonie**
- **Comprendre l'intérêt de pratiquer la relaxation**
- **Technique respiratoire**
- **Évaluation**

JOUR 2 / Après-midi :

- **La relaxation : un état de conscience modifié**
- **Le fonctionnement du cerveau en état de stress**
- **L'impact du stress sur les relations**
- **Technique respiratoire**
- **Évaluation**
- **Les différents types d'ondes cérébrales**

- Technique respiratoire
- Les effets de la relaxation : pour quelles pathologies rencontrées en cabinet d'orthophonie ?
- Bilan fin de journée / Questions – Réponses

JOUR 3 / Matin :

- Réveil pédagogique – Questions-Réponses/Éclaircissements
- La palpation des muscles, l'observation du visage
- Le test du pincement du Trapèze
- Stress et émotions difficiles
- Technique de relaxation complémentaires
- Phytothérapie / Aromathérapie
- Évaluation

JOUR 3 / Après-midi :

- La cohérence cardiaque
- Pratique guidée : Qi Gong de relaxation
- Résumé des troubles rencontrés en cabinet d'orthophonie, pouvant être impactés par le stress et soulagés par la Relaxation : compréhension et révision de la Théorie des 5 Éléments
- Évaluation
- Répertoire d'exercices à pratiquer
- Questions – Réponses / Bilan de fin de formation
- Questionnaire de satisfaction



Pourquoi est-ce une bonne idée de s'inscrire à cette formation ?



Lors de cette formation, vous intégrez une importante boîte à outils pour répondre à vos problématiques de stress, de fatigue, de doutes, inhérentes à la profession d'orthophoniste, mais également à celles de vos patients.

Ces techniques sont directement applicables auprès de vos patients :

TDAH, Parkinson, Dysphonie, séquelles de cancer ORL, troubles de la concentration, de la mémoire, des apprentissages, Bégaiement, Dyspraxie, troubles de la fluence, autisme, addiction éthylo-tabagique, troubles anxio-dépressifs engendrant des pathologies prises en charge en cabinet...





Vous ouvrez des portes dans votre conscience et construisez de nouvelles connexions neuronales, grâce à cette formation.

Vous améliorez ainsi votre état d'esprit et adoptez des habitudes aptes à promouvoir votre santé, celle de vos patients et agissez davantage en prévention.

Votre formatrice et interlocutrice :

Caroline Sevestre, Orthophoniste

École d'Orthophonie de Nancy - 2004

Exerçant depuis 21 ans en libéral

(cabinet, domiciles, EHPAD et Hôpitaux), formée en Expansion de Conscience, Médecine Traditionnelle Chinoise, Méditation Taoïste, Thérapie Holistique, vous propose une pédagogie interactive, basée sur l'expérience ainsi que des évaluations individuelles pour vous assurer que les enseignements ont été assimilés.

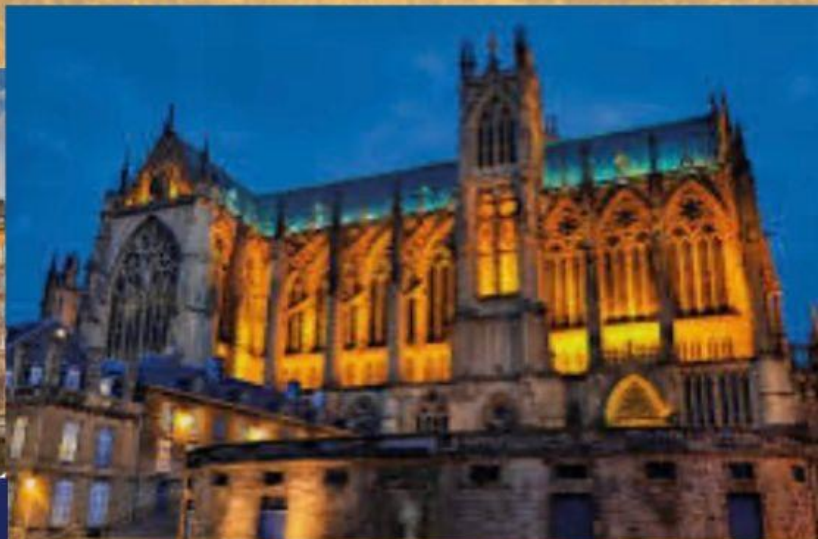


LE LIEU

À METZ

Hôtel Mercure Centre Gare

à 300m de la Gare
à 5 minutes du Centre Ville



BIENVENUE !

Toutes nos formations sont accessibles aux PMR. En cas de handicap, merci de nous contacter afin que nous mettions tout en œuvre pour aménager au mieux la formation.

LES DATES

**5, 6 et 7 décembre 2025
pour un public exclusif
d'orthophonistes**



**21h d'enseignements en présentiel
15 stagiaires max par session
Aucun prérequis nécessaire**

**Pour d'autres dates ou toute question,
contactez-nous !**



06 83 16 92 13

FINANCEMENT

Offre de lancement : 580 € TTC les 3 jours

Au lieu de ~~690 €~~

**Restauration et hébergement :
non pris en charge par l'OF**

**Formation susceptible d'être prise
en charge par le FIFPL : nous contacter**



Qualiopi
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

ÉVALUATION DE L'ACTION

- 1.Évaluation de l'action (satisfaction des participants).
- 2.Évaluation sur le degré d'acquisition des compétences (tests, examens, fiches d'évaluation, entretiens...).
- 3.Évaluation des acquis (Mise en situation et QCM) / Corrections et échanges avec les stagiaires.
- 4.Évaluation de la prestation de formation « à chaud » (tour de table, cible, bilan écrit...).
- 5.Évaluation des acquis au regard des objectifs attendus « à froid ». Après 3 mois ou 6 mois.



MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Moyens pédagogiques :

- Exercices corporels, jeux de rôles, exposés ;
- Supports pédagogiques sur PowerPoint ;
- Matériel de vidéo projection ;
- Salle de Formation ;
- Support de cours

Méthodes : Active, Interrogative

Modalités :

- Présentiel
- Point en amont de la formation avec restitution du besoin du stagiaire.
- Point en fin de journée de formation, recueil des impressions.
- Évaluation à chaud en fin de formation, débriefing sur l'écart éventuel,
- Formalisation d'une régulation sur les points soulevés

Moyens d'encadrement de la formation

Ortholistique s'engage à adapter chaque formation aux besoins réels des stagiaires.

L'animation est basée sur une pédagogie active, avec des exercices pratiques et personnalisés, ce qui permet l'ancrage en temps réel.

Cette animation s'appuie sur une alternance d'exposés théoriques et pratiques.

Vidéo-projection.

Support de cours délivré à chaque participant.

Travaux pratiques, jeux de rôle.

