

ORTHOLISTIQUE®

FORMATION en PRÉSENTIEL

Première Porte : RECONNEXION



**FAVORISEZ UNE AIDE
ORIGINALE ET EFFICACE**

100%

**ADAPTÉE À CHACUN DE VOS
PATIENTS, PROCHE OU
CONSULTANT**



LES OBJECTIFS DE CETTE FORMATION :

Connaître la physiologie du stress et des émotions, leur impact sur le corps et sur l'esprit, selon différents axes d'approche : Médecine occidentale et Médecine Traditionnelle Chinoise suivant les recommandations de l'OMS (CIM 11), études scientifiques à l'appui.

Enrichir votre panel de connaissances et vous offrir différents moyens de lecture, de compréhension et de traitement des troubles observés dans votre vie personnelle et/ou professionnelle.

Intégrer différentes techniques dans l'aide à votre patient, proche ou consultant en prenant en compte son contexte psycho-bio-social.

Apprendre à reproduire au moins trois techniques corporelles pour pouvoir les retransmettre en visant autonomie et motivation.

Intégrer avec discernement ces techniques au quotidien ou lors de la prise en soin de troubles spécifiques, afin d'en augmenter l'efficacité.

Apprendre à déceler les signaux de tensions sur votre patient, consultant ou proche, et sur vous-même afin d'agir en prévention.

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

Savoir quelle plante conseiller de manière sécuritaire pour soulager les troubles anxieux, du sommeil, de la concentration, de la mémoire etc... qui peuvent être la motivation (ou les troubles secondaires) d'une consultation en cabinet ou d'une demande de conseil de la part d'un proche.



LE PROGRAMME DES ENSEIGNEMENTS

JOUR 1 / Matin :

- Présentation de l'intervenante et des participants, restitution des besoins de chacun
- Évaluation du niveau de stress ressenti au quotidien comme base d'étalonnage : échelle de mesure du stress perçu adaptée de Cohen et Williamson. Par extension, échelles de Hamilton et MADRS.
- Pratique introductive guidée / échanges : Training Autogène de Schultz
- Définitions du stress, éléments de physiologie
- Pratique guidée : relaxation progressive de Jacobson
- L'impact du stress sur le corps et le mental de la personne (patient, consultant, soignant, proche), éléments de physiologie suite
- Le système nerveux
- Échanges Questions- Réponses

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 : apprendre à les identifier chez votre patient et son entourage
- Le stress selon le Docteur Hans Selye
- Pratique : méthode Vittoz
- Échanges Questions – Réponses

- **Le Nerf Vague : son importance**
- **Les symptômes d'un stress chronique : échos thérapeutiques**
- **Savoir repérer un déséquilibre du SNA chez votre patient**
- **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**
- **Les émotions et les organes en MTC : liens**
- **Automassage de Relaxation et de Reconnexion à soi**
- **L'axe ShaoYin : l'importance de sa prise en compte**
- **Technique respiratoire : la Respiration Naturelle et ses caractéristiques**
- **Échanges Questions – Réponses**

JOUR 2 / Après-midi :

- **Les états de conscience modifiés : leurs effets immédiats et à long terme sur le fonctionnement cérébral du patient – l'intérêt de les mettre en place.**
- **Le fonctionnement du cerveau en état de stress : son importance dans les troubles rencontrés en cabinet**
- **L'impact du stress sur les relations (avec les proches aidants, avec l'équipe soignante)**
- **Techniques respiratoires**
- **Échanges Questions – Réponses**
- **Les différents types d'ondes cérébrales**
- **Techniques respiratoires**
- **Les effets de la reconnexion à soi : les bénéfices**

- Bilan fin de journée / Questions – Réponses

JOUR 3 / Matin :

- Réveil pédagogique – Questions-Réponses/Éclaircissements
- La palpation des muscles, l'observation du visage, pratique de testing
- Stress et émotions difficiles : leur impact sur les troubles rencontrés
- Techniques complémentaires
- Phytothérapie / Aromathérapie en lien avec les troubles évoqués
- Échanges Questions-Réponses

JOUR 3 / Après-midi :

- L'Esprit et son logis, le Cœur, selon la Médecine Traditionnelle chinoise
- La cohérence cardiaque : fonctionnement, bienfaits, liens avec les pratiques de vie professionnelles et/ou personnelles
- Pratique guidée : Qi Gong de relaxation
- Troubles rencontrés en cabinet et/ou dans la vie courante, pouvant être impactés par le stress et soulagés par la Reconnexion à soi : compréhensions, partages, propositions d'interaction et révisions par rapport à ce qui a été vu pendant les 3 jours
- 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 ?

Cette formation s'inscrit dans le cadre d'action de prévention et d'éducation à la santé personnelle et professionnelle (prévention cancer, épuisement, fatigue chronique, burnout...) et pour les personnes concernées, de l'accompagnement dans les domaines des troubles pris en charge.



Lors de cette formation, vous intégrez une importante boîte à outils pour répondre aux problématiques de stress, de fatigue, de doutes de vos patients, mais également aux vôtres, inhérentes à votre statut de professionnel de la santé et de l'accompagnement.

Ces techniques sont directement applicables sur vous-même, vos patients, consultants et proches :

TDAH, Parkinson, dysphonie, soutien au traitement anti-cancer, troubles de la concentration, de la mémoire, des apprentissages, du sommeil, bégaiement, dyspraxie, troubles de la fluence, autisme, phobie scolaire, hypersensibilité, troubles anxio-dépressifs liés à suites de cancer ORL ou AVC, dysphagie, addictions, douleurs...





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, 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

Tout près de METZ
Dans un lieu empreint de calme et de
sérénité

Le Couvent de PELTRE



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

16, 17 et 18 octobre 2025



21h d'enseignements en présentiel

Limité à 12 stagiaires environ par session

Aucun prérequis nécessaire, à part maîtriser la langue française

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



06 83 16 92 13

FINANCEMENT

Professionnels : 580 € HT les 3 jours

Particuliers : 360 € HT les 3 jours

Règlement possible en plusieurs fois sans frais

Restauration et hébergement :

non pris en charge par l'OF

**Formation susceptible d'être prise en charge
par votre OPCO (FIFPL etc...)**

Taux de satisfaction de nos stagiaires : 97%

Taux de réussite : 93%



ÉVALUATION DE L'ACTION

- 1.Évaluation de l'action (satisfaction des participants).
- 2.Évaluation sur le degré d'acquisition des compétences (tests, fiches d'évaluation, entretiens...).
- 3.Évaluation des acquis : mise en situation, QRC, questions directes et échanges avec les stagiaires.
4. Questionnaire d'évaluation préalable et à l'entrée
- 5.Évaluation de la prestation de formation « à chaud » (tour de table, cible, bilan écrit...).
- 6.Évaluation des acquis au regard des objectifs attendus « à froid ». Après un délai de 3 mois à 6 mois.



MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Moyens pédagogiques :

- Exercices corporels, jeux de rôles, exposés ;
- Supports pédagogiques sur Canva ;
- Matériel de vidéo projection ;
- Salle de Formation ;
- Support de cours papier délivré à chaque participant

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.

