Approche psychocorporelle : soin de bien-être par le toucher

RELATION, RECHERCHE & ETP

Ref : RECRS06A

Compétences visées

Pratiquer avec assurance et en sécurité des soins par le toucher, le massage de bien-être, médiateurs de la relation de soin et d'accompagnement.

Objectifs et contenus

Analyser les besoins de toucher

- Le besoin du toucher dans la société selon la culture et l'âge.
- Les soins de bien-être selon les différentes traditions.
- Le besoin de bien-être, de confort, de sécurité.
- Le toucher comme langage communicationnel.

Identifier les grands principes éclairant les pratiques psychocorporelles

- Le toucher et le rapport à soi.
- Le toucher, base du soin.
- L'approche du corps de l'autre.
- Le respect, la pudeur, la dignité, l'intimité.
- Le schéma corporel, l'image de soi, l'estime de soi.
- La « juste distance » et l'accompagnement.
- Les mécanismes de défense.
- L'éprouvé corporel.

Apprendre à? capter l'attention, clarifier l'intention, oser l'intuition

- La capacité à se rendre disponible à l'autre : respiration, ancrage, échauffement.
- La capacité à suggérer, proposer et non imposer.
- L'incidence de la voix, du regard, de la proximité, du rythme, des mouvements, de l'odeur.
- L'approche et la qualité du premier contact.
- L'attention portée aux messages corporels.
- L'écoute du langage du corps.

Objectifs complémentaires

Apprendre des gestes pratiques par l'expérimentation « du donner et recevoir » lors d'un massage bien-être

- Les techniques d'apaisement : posture, écoute, accompagnement, détente et respiration.
- Le bien-être par les gestes d'installation.
- Les gestes de massage sécurisants, structurants, enveloppants et leurs bienfaits.
- Le massage de confort des différentes zones corporelles : indications et limites.
- L'importance du débriefing : vécu de la séance, ressentis...

Évaluer la qualité du geste lors d'un massage bien-être

- La qualité du soutien et de la prise.
- La qualité de la douceur et de la pression.
- La confiance et la méfiance.
- L'enveloppe peau.
- Les bienfaits du toucher.
- L'éventuelle agressivité du toucher.
- Le processus corporel et sa validation : repli sur soi, rétractation, crainte...
- L'équilibre postural indispensable pour préserver son capital corporel lors d'un massage.

Méthodes

- Apports conceptuels.
- Exercices pratiques : massages en binôme.
- Ergonomie de la pratique de massage bien-être.
- Analyse de pratiques.
- Débriefing collectif sur les pratiques, sur les ressentis.

Personnes concernées

Tout professionnel de santé et socioéducatif.

Valeur ajoutée

La formation s'appuie à la fois sur des apports conceptuels permettant de mieux comprendre les mécanismes en jeu dans le toucher-massage et sur de nombreuses mises en pratiques de massage bien-être où chacun pourra expérimenter le « donner » et le « recevoir ». Elle est animée par des professionnels expérimentés dans la pratique du massage bien-être dans le cadre de leur exercice professionnel.

Pré-requis

Aucun

Dispositif d'évaluation

L'ÉVALUATION SERA RÉALISÉE À L'AIDE DES CRITÈRES SUIVANTS :

- Les attentes des participants seront recueillies par le formateur lors du lancement de la formation et confrontées aux objectifs de formation.
- Les acquis / les connaissances seront évalués en début et en fin de formation par l'intermédiaire d'un outil proposé par le formateur (quiz de connaissances, questionnaire, exercice de reformulation, mise en situation…).
- La satisfaction des participants à l'issue de la formation sera évaluée lors d'un tour de table, le cas échéant en présence du commanditaire de la formation, et à l'aide d'un questionnaire individuel « à chaud » portant sur l'atteinte des objectifs, le programme de formation, les méthodes d'animation et la qualité globale de l'intervention.
- A distance de la formation : il appartiendra aux stagiaires d'analyser les effets de la formation sur les pratiques individuelles et collectives de travail , notamment lors de leur entretien professionnel. Des outils pourront être suggérés pendant la formation (plans d'action, préfiguration d'un plan d'amélioration des pratiques individuelles et collectives, grille de suivi personnalisé de mesure d'impact…).

À noter

Une tenue adaptée est indispensable à la pratique des massages bien-être : vêtements, serviette...

Cette formation s'appuie sur les recommandations et référentiels suivants

- Atteindre le bien-être : un cadre mondial destiné à intégrer le bien-être à la santé publique au moyen d'une approche axée sur la promotion de la santé [Achieving well-being: a global framework for integrating well-being into public health utilizing a health promotion approach]. Organisation mondiale de la Santé, 2024.

Formation Inter & Intra

Lyon - Septembre 2026

>> Du 07-09-2026 au 09-09-2026

Intervenant :
LEMAIRE-BOURELLE Nathalie

- Infirmière.
- Cadre de santé.
- Naturopathe (RNCP).
- Praticienne en massage bien-être.
- Formée au toucher relationnel auprès des personnes âgées et/ou en situation de handicap.
- DIU en éthique médicale.

Prix
Tarif Inter **1125 €** Net de taxe
Tarif Intra **Nous Contacter**

Lyon - Septembre 2027

>> Du 08-09-2027 au 10-09-2027

Intervenant :
LEMAIRE-BOURELLE Nathalie

- Infirmière.
- Cadre de santé.
- Naturopathe (RNCP).
- Praticienne en massage bien-être.
- Formée au toucher relationnel auprès des personnes âgées et/ou en situation de handicap.
- DIU en éthique médicale.

Prix
Tarif Inter **1125 €** Net de taxe
Tarif Intra **Nous Contacter**

Mise à jour le : **23/04/2026**