# Bien-être par le toucher : personnes âgées et/ou handicapées

**FORMATION PERSONNES AGEES ET HANDICAP**

**Ref : RECRS06H**

## Compétences visées

*Pratiquer avec assurance et en toute sécurité des soins de bien-être par le toucher relationnel auprès des personnes âgées et/ou en situation de handicap.*

## Objectifs et contenus

**Réactiver ses connaissances sur le vieillissement et le handicap**

- Les différents types de vieillissement : normal, usuel, pathologique.
- Les effets physiologiques, cliniques, cognitifs et psychosociaux du vieillissement.
- La vulnérabilité et la fragilité de la personne âgée.
- Les personnes en situation de handicap :
  - les différents types de handicap : moteurs, psychiques, mentaux, sensoriels,
  - le handicap dû à des maladies invalidantes : maladies chroniques, cancer…
- Le schéma corporel, l'image de soi, l'estime de soi.
- L'apparition des troubles cognitifs et des troubles psychocomportementaux associés.
- L'autonomie, la perte de l'autonomie et la dépendance.
- L'accompagnement de fin de vie.

**Identifier les besoins des personnes en lien avec les pratiques psychocorporelles**

- Les besoins physiologiques, psychologiques et sociaux des personnes âgées et/ou en situation de handicap.
- Le besoin de contact tactile et de détente.
- Le besoin d'attention, de bien-être, de confort et de sécurité.
- Le toucher comme support du lien et de la relation.

**Connaître les concepts incontournables permettant d'éclairer les pratiques psychocorporelles**

- La question de son propre rapport au toucher.
- La disponibilité à l'autre : spécificités pour les personnes âgées et/ou en situation de handicap.
- Le toucher, base du soin : respect physique et émotionnel.
- L'adaptabilité et l'accueil inconditionnel du corps d'autrui.
- Le respect, la pudeur, la dignité, l'intimité.
- La proxémie et la juste distance.
- Les mécanismes de défense et les réactions de protection.

**Identifier la posture et le positionnement adaptés à la pratique du toucher**

- La mise en condition du praticien : respiration, ancrage, centrage, échauffement.
- L'approche et la qualité du premier contact.
- L'instauration d'une relation de confiance : suggérer, proposer et non imposer.
- L'incidence de la voix, du regard, de la proximité, du rythme, des mouvements, de l'odeur…
- L'écoute et la prise en compte des messages corporels dans le « donner » et le « recevoir ».
- La réceptivité des personnes lors d'une séance de massage.
- L'équilibre postural pour préserver son capital corporel lors d'un massage.

## Objectifs complémentaires

**Identifier les bienfaits physiques et psychiques du toucher auprès des personnes âgées et/ou en situation de handicap**

- L'état de détente globale et de relaxation profonde, le sentiment de bien-être.
- Le soulagement des tensions physiques ou mentales liées au stress.
- La baisse de l'anxiété.
- L'action bénéfique sur l'agitation.
- L'amélioration du sommeil.
- La dissipation de maux : arthrose, rhumatismes, douleurs musculaires, constipation…
- L'amélioration de la motricité par effet de décontraction musculaire.
- Le soulagement de la douleur et les moments de répit.
- La stimulation du système physiologique.
- L'impact positif sur l'entourage et sur les personnels des établissements.
- Les contre-indications.

**S'exercer aux gestes pratiques par l'expérimentation du « donner-recevoir » lors d'un massage**

- L'installation de la personne et du praticien : gestes et postures non-algiques.
- Les techniques d'apaisement : prise de contact, écoute, réassurance, soutien.
- La qualité des gestes de massage : doux, sécurisants, structurants, enveloppants.
- Le massage de confort des différentes zones corporelles (indications et limites) :
    - le visage, la tête, la nuque, les épaules, les mains, les pieds, le dos, les zones réflexes du plexus solaire.
    - le massage-minute : habillé, alité, au fauteuil, sur chaise, en fauteuil roulant…
- L'importance du débriefing : vécu de la séance, ressentis...

## Méthodes

- Apports conceptuels.
- Exercices pratiques.
- 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, animateur exerçant en EHPAD, FAM, MAS, Service d'aide à domicile, Unité de Jour, Unité d'Hospitalisation, Professionnel Libéral…

## Valeur ajoutée

La formation s'appuie sur de nombreuses mises en pratiques de massage bien-être où chacun pourra expérimenter le « donner » et le « recevoir » et ainsi valoriser ses apprentissages. Elle est animée par une professionnelle de santé qui pratique régulièrement le toucher relationnel auprès de personnes âgées, notamment au sein d'EHPAD.

## 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

**Pour la session Inter à Lyon, le tarif inclut les repas de midi.**

**Les points forts de cette formation sont**

- Approche pratique et intégrative par expérimentation des gestes et des postures.
- Découverte de soi et de ses potentialités dans la pratique du massage bien-être.
- Développement des compétences interactionnelles inhérentes au massage bien-être.
- Approche adaptée aux différents publics et aux contextes variés d'intervention.

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

**Cette formation s'appuie sur les recommandations et référentiels suivants**

- SFAP (Société Française d'Accompagnement et de soins palliatifs), *Le toucher au cœur des soins - Guide pour la pratique, la formation et l'évaluation en soins infirmiers*, Rapport du Groupe National Toucher SFAP, 2007.

## Formation Inter & Intra

### Lyon - Octobre 2025

>> Du 15-10-2025 au 17-10-2025

**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 **1080 €** Net de taxe
Tarif Intra **Nous Contacter**

### Lyon - Octobre 2026

>> Du 07-10-2026 au 09-10-2026

**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**

Mise à jour le : **02/04/2025**