



## Programme de la formation

### Initiation au toucher massage® Bien être du soigné et du soignant

#### Description courte :

Pratiquer des gestes de toucher massage® contribuant à créer du lien, à rassurer, à faciliter le lever et la toilette et à faciliter l'endormissement tout en prenant soin de soi et de ses collègues.

- Gestes simples de mise en confiance du patient
- Posture de travail avec le poids du corps pour apprendre à masser sans se faire mal
- Massages courts adaptés aux soins
- Techniques de massage simple et de courte durée pour prendre soin de ses collègues

#### Pré requis :

Aucun pré requis

#### Dates, durée :

Les dates sont définies en accord le donneur d'ordre ou selon le calendrier de l'organisme de formation

3 jours soit 21h

En petit groupe sur site

#### Profil, nombre de participants, modalités :

- De 6 à 10 participants en présentiel dans des locaux aux normes en vigueur
- Salarié en poste, demandeur d'emploi, particulier, indépendant et dirigeant, agent de la fonction publique, bénévoles
- Professionnel de santé notamment infirmier.es, aide soignant.es et auxiliaires de vie...
- Professionnels souhaitant enrichir leurs gestes de soins de confort et désireux de développer leur qualité d'écoute pour une meilleure relation soignant / soigné

#### Tarif :

A partir de 480€ par participant Non assujettis à la TVA

## Objectif :

Cette action a pour objectif de :

Transmettre une « boîte à outils » de gestes simples et rapides à mettre en place pour contribuer à une relation de confiance avec le patient.

Proposer des outils permettant d'aborder un corps douloureux, de faciliter le lever, la toilette ou l'endormissement sans crainte de mal faire ou faire mal.

Les objectifs détaillés d'apprentissage sont :

- L'installation pour le confort du patient au lit ou au fauteuil.
- Accompagner les patients déambulant
- La « toilette massante »
- Les massages sectoriels pour la détente et le réconfort du patient : bras mains/ jambes pieds/ dos/ visage express

## Aptitudes et compétences visées/ attestées :

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Apporter du confort et du bien-être au patient, dans la bienveillance et bienveillance
  - Un toucher bienveillant dans chaque moment de soin
  - Des massages simples, apaisants et de courte durée, réalisés au lit, au fauteuil ou pendant la toilette
  - Développer son écoute avec la communication non verbale, le regard...
- Utiliser le toucher massage® dans la communication avec le patient pour soulager ses angoisses et accompagner la douleur
  - Utiliser le toucher massage® lors de soins quotidiens ou de soins douloureux
  - Ecoute active et relationnelle : intention, respect, bienveillance, communication non verbale et qualité de présence
  - Utiliser le transfert du poids du corps pour favoriser une pratique fluide et douce
  - Mettre en place des moments de détente express entre collègues

## Contenu :

1. Accueil des participants
  - Tour de table : présentation individuelles, attentes des participants, organisation, horaires
  - Présentation du déroulé de la formation, de la méthode et des objectifs
  - Mise en mouvement au travers de jeux visant à installer la confiance entre les participants
2. Identification des grands principes théoriques

- Les différents bienfaits de la détente physique et psychologique pour les patients
  - Son schéma corporel, son niveau de détente et les effets du massage
  - Le langage non verbal et la place de l'écoute
  - La qualité de présence
3. S'adapter aux différents profils de patients
- Assurer une fluidité constante du geste par le poids du corps pour se prémunir de la blessure et de la fatigue
  - Maintenir des postures et placements corporels du praticien respectant les principes de juste distance et juste présence
  - Informer sur les différents choix de produits tels que les huiles végétales et macérats.
4. Savoir pratique de façon autonome auprès du patient
- Le toucher massage au moment des soins : le lever idyllique, toilette massante rendue plus agréable, l'endormissement
  - L'accompagnement du patient déambulant
  - Prodiguer de courts massages de détente aux patients alités, en fauteuil au sur chaise
  - Détente du dos, de la nuque sans huile et avec huile de massage
  - Détente des bras et des mains, des jambes et des pieds
  - Détente des bras et des mains, des jambes et des pieds « à 4 mains »
  - Détente par le massage du visage et du crâne
5. La détente express en équipe ou en solo
- Massage antistress express à pratiquer en duo
  - Automassages
6. La mise en œuvre
- Assurer un bon positionnement et le poids du corps pour prémunir le soignant de la fatigue et des douleurs
  - Respirer pour un bon accompagnement de la détente du massé
  - Poser sa voix
  - Adapter sa pression et sa gestuelle au corps de chacun des patients massés
  - Se mettre en posture d'écoute, d'accueil et de vigilance aux différentes réactions de la personne massée
  - Savoir s'affirmer et se faire respecter en cas de demande faite en dehors du cadre défini

## Pédagogie et organisation :

- Méthodes pédagogiques
  - Apprentissage pratique et expérientiel (méthode de la découverte)
  - Travail en binôme avec échanges sur les ressentis mutuels pour chaque exercice pratique et alternance de temps de théorie, de pratiques et de temps de parole.
- Moyens pédagogiques
  - Mise en route du groupe par des jeux et exercices visant à créer dès le début une ambiance bienveillante et de confiance.
  - Mises en situation et jeux de rôles
  - Contenus théoriques
  - Exercices pratiques d'apprentissage des techniques debout, assis, seul ou en binôme, avec et sans huile de massage
  - Temps de recherche et d'expérimentations
- Matériel et équipement pédagogique
  - Livret de formation
  - Documentations, bibliographie, quizz
  - Huile de massage
  - Paperboard

## Positionnement et modalités d'évacuation des acquis :

- Questionnaire adressé avant le début de la formation
- Feuille d'émargement
- Evaluation des acquis des compétences liées aux objectifs définis

Connaissances ou compétences	Modalités d'évaluation (Quizz, exercices...)	Critères d'évaluation % de réussite, comparaison début/ fin de formation
Appréhender l'importance du toucher avec les patients, ses bienfaits	Mise en situation pratique : adaptabilité, pression juste, fluidité, poids du corps	Progrès au long de la formation

Assurer une posture respectueuse durant toute la séance	Mise en situation par jeu de rôle	Progrès tout au long des exercices pratiques
Apporter confort et détente aux patients et aux collègues	Mise en situation pratique durant la formation	Progrès au cours de la formation. Auto-évaluation par l'apprenant

- Tour de table de fin de formation : évaluer la satisfaction des attentes formulées lors de l'accueil
- Fiche d'évaluation de la formation « à chaud »
- Fiche d'évaluation de la qualité de la formation sous forme de questionnaire à froid (3 à 6 mois)
- Possibilité de formation complémentaire sur demande

#### Mode de validation

- Attestation individuelle de réalisation de la formation Au cœur des soins : Initiation au toucher massage® Bien être du soigné et du soignant

#### Délai d'accès à la formation :

- Deux semaines avant la session en financement individuel
- Un mois avant s'il y a une demande de prise en charge

#### Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Pour tout renseignements sur l'accès à la formation pour les personnes en situation de handicap, veuillez-vous prendre contact avec Florence Villedieu [florence.villedieu33@gmail.com](mailto:florence.villedieu33@gmail.com) 06 70 70 83 35

Des compensations et d'adaptations pour la prise en compte du handicap peuvent être mises en place

#### Intervenant :

La formation sera assurée par Florence Villedieu

- Fondatrice Ma sage douceur : séance individuelle, formation et ateliers massages bien-être, aromathérapie et conseils en produits naturels

- Formation de formateur certifiée IFJS 2014 en toucher massage®
- Formatrice toucher massage® vacataire au CHU de Bordeaux et au CH de Libourne
- Intervenante extérieure pour différentes structures : associations, Ehpad, écoles, organismes de formation...