

# L'art de la pause Prévenir les troubles musculo-squelettiques

RÉF. : 5 247

La prise en charge du polyhandicap demande une attention soutenue. Par sa spécificité, elle impose une présence totale auprès de cette population ainsi que ses accompagnants. Se recentrer sur soi-même pendant un temps de pause spécifique permet de se tourner plus aisément vers l'autre. L'art de la pause s'entend comme une respiration complète de soi vers l'autre et de l'autre vers soi. Il se conçoit par un « accordage » physique et mental, par la mise en place de savoir-faire concret. On entend par « accordage » un équivalent de ce qui se passe quand on accorde un instrument de musique. Votre corps instrument de vie est alors vécu comme tel. Cet art passe par une exploration active fine (motricité oculaire particulière, respiratoire, contraction et détente musculaire globale et/ou spécifique...) puis un laisser-faire. Il permet, par exemple après une pause méridienne, d'être à nouveau disponible et actif.

## OBJECTIFS

- Identifier, expérimenter et s'approprier les outils pratiques d'une pause pour améliorer l'être en lien avec l'autre et soi et améliorer sa disponibilité.
- Distinguer les différentes pauses prises, leurs intérêts et leurs limites.

## CONTENU

- Les outils pratiques d'une pause pour être en lien avec autrui et améliorer sa disponibilité.
- La mobilisation musculo-squelettique centrée.
- Notion du contracté relâché de fluidité.
- Apprentissage de la détente de l'ensemble des muscles.
- Pratique d'une gymnastique douce des yeux.
- Une respiration adaptée.
- Apports des travaux d'Erickson, Feldenkrais, Mézière.

## MÉTHODE

- Identification des besoins de formation des participants.
- Positionnement en début et en fin de formation pour mesurer la progression du stagiaire.
- Alternance d'apports théoriques et pratiques, perfectionnement des connaissances et des compétences.
- Échanges et réflexions, mise en pratique de chaque notion abordée.
- Analyse des pratiques professionnelles à partir de situations professionnelles apportées par les stagiaires.
- Apports bibliographiques.



## INFOS PRATIQUES

### 14 PARTICIPANTS MAXIMUM

### PUBLIC

Ce stage s'adresse à tous les professionnels de l'équipe pluridisciplinaire intervenant auprès de personnes polyhandicapées.

### PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire.

### INTRA-ÉTABLISSEMENT

**Durée :** 1 jour (7 heures).

**Coût :** 1 280 €/jour

S'ajoutent les frais de déplacement et d'hébergement du formateur.

### INTERVENANT

- **Patrice BLANC**, masseur-kinésithérapeute D.E.

### UNE INFO ? UNE QUESTION ?

**Contactez-nous :** formation@cesap.asso.fr

### ÉVALUATION

Évaluation des acquis tout au long de la formation sur la base des productions personnelles. À l'issue de la formation, l'intervenant évalue l'atteinte des objectifs avec un questionnaire (cf. mise en œuvre du dispositif d'évaluation p.142).