

# Relaxation et polyhandicap

RÉF. : 5 102

Cette formation vise à appréhender les bases de différentes techniques de relaxation adaptées aux personnes polyhandicapées, aux personnes en situation de handicap moteur et/ou déficientes intellectuelles ainsi qu'aux personnes non communicantes verbalement.

Elle permet aux professionnels d'appréhender par eux-mêmes différentes approches de relaxation. Les professionnels pourront ainsi éveiller leurs capacités de réceptivité, d'écoute et d'empathie. Pour la personne accompagnée, la relaxation permet d'aborder un travail autour des sensations kinesthésiques, proprioceptives et émotionnelles. Elle permet de développer une meilleure conscience corporelle et de favoriser l'accès à la détente.

## OBJECTIFS

### PRINCIPAL

- Appréhender la relaxation comme moyen de ressourcement et de développement d'une relation d'aide de qualité pour le soignant.

### SPÉCIFIQUES

- Créer un environnement favorisant la détente (installation, enveloppes sensorielles, dialogue tonique...).
- Identifier et expérimenter différentes techniques favorisant la détente (relaxation avec induction corporelle, mobilisations passives, utilisation de médiateurs...).

## CONTENU

- Définition du polyhandicap.
- Définition et historique de la relaxation.
- Les quatre piliers de la relaxation : la respiration - le tonus - la vigilance - l'image du corps.
- Apport sur l'anatomie, la physiologie et la psychologie de ces quatre piliers.
- Mécanismes psychophysiologiques de la relaxation (impact physique et psychique de la relaxation).
- Approches de différentes techniques de relaxation adaptées à la population : les méthodes Schultz, Jacobson, Wintrebert, Bergès, Dupont, Feldenkrais, la sophrologie, la cohérence cardiaque.
- La réceptivité (écoute et observation).
- La respiration (données physiologiques et émotionnelles, impact du handicap sur la respiration, exercices pratiques).
- L'approche corporelle (conscience corporelle chez la personne handicapée ; relaxation en individuel, en relation duelle et en situation groupale).

## MÉTHODE

- Identification des besoins de formation.
- Positionnement en début et en fin de formation pour mesurer la progression du stagiaire.
- Alternance d'apports théoriques et d'expériences vécues, perfectionnement des connaissances et des compétences.
- Échanges et réflexions, mise en situation, analyse de situations apportées par les stagiaires.
- Apports bibliographiques.

## DATES

### FORMATION INDIVIDUELLE EN INTER-ÉTABLISSEMENTS

Stage animé par **Anne-Isabelle ROUFFAUD**

Paris • 24, 25 juin 2024 (14 heures)

560 €

## INFOS PRATIQUES

### 14 PARTICIPANTS MAXIMUM

### PUBLIC

Ce stage s'adresse à tous les professionnels du soin, de l'éducation, de l'animation souhaitant acquérir un nouvel outil d'accompagnement. Ce stage demande une implication corporelle.

### PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire.

### INFORMATIONS

Salle modulable avec tapis de repos. Une tenue confortable pour les stagiaires

### INTRA-ÉTABLISSEMENT

**Durée** : 2 jours (14 heures) ou 2 jours + 2 jours (28 heures).

**Coût** : 1 280 €/jour

S'ajoutent les frais de déplacement et d'hébergement des formatrices.

### INTERVENANTES

- Anne-Isabelle ROUFFAUD**, psychomotricienne.
- Éliane TAULEIGNE**, psychomotricienne, D.U. Relaxation.
- Béatrice TOURNEMINE**, psychomotricienne.

### UNE INFO ? UNE QUESTION ?

Contactez-nous : [formation@cesap.asso.fr](mailto: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'intervenante évalue l'atteinte des objectifs avec un questionnaire (cf. mise en œuvre du dispositif d'évaluation p.142).