

Catalogue CDP 49 / Prévention santé

FORMATION

Le toucher relationnel sur chaise : un outil de régulation émotionnelle et de prévention santé auprès des étudiants

Approche du toucher relationnel

Préambule :

Une initiation au toucher relationnel peut renforcer la boîte à outils des ERS dans leur rôle de soutien et de prévention santé auprès de leurs pairs.

Cette formation peut-être co-animée avec un référent santé universitaire.

Des déclinaisons peuvent être proposées pour des actions ponctuelles lors de semaines de sensibilisation.

Durée:

2 jours (14h).

Public visé

Etudiants relais santé (ERS), référents bien-être ou pairs accompagnants dans le cadre universitaire.

Prérequis

Sensibilité ou engagement dans une démarche de soutien entre pairs, ou dans des actions de prévention santé ou santé mentale.

Objectifs pédagogiques

- S'initier à des gestes simples et respectueux de bien-être sur chaise à l'appui des techniques de massage assis, Amma assis et Shiatsu sur chaise.
- Comprendre les enjeux psychiques et corporels du toucher bienveillant chez les jeunes adultes.

- Acquérir des repères théoriques simples sur le lien entre : corps, émotions et psychisme.
- Savoir poser un cadre clair et sécurisant dans la relation d'aide entre pairs.
- Intégrer la notion de toucher relationnel dans les pratiques de bien-être sur chaise.

Compétences visées

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- 1- Repérer les signes de mal-être corporel ou émotionnel chez un pair étudiant.
- 2- Proposer des séances sur chaise structurées favorisant l'ancrage et le recentrage.
- 3- Mettre en oeuvre une séance courte de bien-être sur chaise dans un cadre éthique et bienveillant
Adopter une posture sécurisante et une qualité de présence dans la relation par le toucher.
Intégrer les principes du toucher relationnel.
- 4- Réfléchir à sa posture d'accompagnant pair et à ses limites

Modalités pédagogiques

- Apports théoriques vulgarisés.
- Démonstrations guidées, pratique en binômes.
- Jeux de rôles et mises en situation adaptées au contexte universitaire.
- Echanges réflexifs et retours d'expériences.
- Partages d'expériences et co-construction de ressources.

Contenus proposés:

- 1- Enjeux psychocorporels du mal-être étudiant : stress, isolement, troubles somatiques.
- 2- Introduction au toucher relationnel : éthique, cadre et bénéfices dans un contexte de prévention santé. Bénéfices observés : détente, recentrage, sentiment de soutien.
Limites et précautions : cadre clair, respect du consentement, pas de substitution au soin.
- 3- Notions clés : image du corps, schéma corporel, corporalité et stress.
- 4- Séquences pratiques :
 - *Training par le Qi Gong et le Do-In pour se centrer, réduire ses propres tensions, être

stable dans ses appuis et ses déplacements.

* Initiation technique, comparaison et complémentarité entre les différentes pratiques de bien-être sur chaise : Shiatsu Assis/ Amma Assis/ Massage Assis

* Création de mini-séances thématiques : "détente du haut du dos", "apaisement émotionnel", "ancrage et recentrage".

* Feedback croisé entre stagiaires.

- 5- Intérêt du toucher bien-être sur chaise : accessibilité, non-intrusif, effet apaisant.

Clôture :

- Retour sur la formation et plan d'intégration des pratiques sur chaise dans son cadre professionnel à l'université et/ou dans sa posture "d'étudiant relais santé" ou "de pair aidant".
- Possibilité de poursuivre vers une formation certifiante en Shiatsu Assis ou/et Amma Assis pour développer des compétences techniques et pratiques plus affinées.

Modalités d'évaluation

- Observation continue des pratiques.
- Auto-évaluation des compétences en début et en fin de formation.
- Fiches de mise en situation (Acquis, En cours d'acquisition, Non acquis).
- Attestation de compétences professionnelles.

Supports fournis :

- Fiche comparatif Amma/ Shiatsu/Massage Assis.
- Fiche outils gestes clés.
- Schémas de repérage des zones clés sur chaise.

Informations sur l'accessibilité

Accessibilité : Pour permettre une formation dans des conditions d'accessibilité optimales des stagiaires en situation de handicap, une demande un mois avant la formation peut être réalisée pour permettre à l'équipe d'enseignants et aux concepteurs de fournir des supports adaptés à l'accueil des stagiaires.

•Réfèrent handicap/accessibilité au sein de CDP49 à contacter : Benoît Chevalier

•Email :bchevalier.kine@hotmail.fr

•Portable : 06 59 24 03 45

Formatrice

Anne-Cécile VETAULT

Formatrice à AIKIGAI Formations /CDP 49.

Formatrice certifiée et agréé par la FFST en Shiatsu pour la formation de praticien de shiatsu.

Master 2 en Sciences de l'Education ENJEUFOR Enfance-Jeunesse et Formation dans une orientation clinique (psychanalyse) à l'Université Paris 8.

DESU Intervenante en Education Somatique, Université Paris 8.

Enseignante de Qi Gong certifiée par l'association : "Les Temps du Corps", Paris 10.

Praticienne en Shiatsu SPS et FFST, enseignante en Do-In.

Certifiée en Amma Assis par Tony Neuman et en Massage Assis à l'école de Joël Savatovsky.

Organisme de formation



Hébergé par



ENTREPRENEURS & COOPÉRATEURS

N° d'organisme de formation : 5249028249

Certification QUALIOPi