

# Engagement des participants

- ✓ Quel que soit votre niveau d'implication, vous êtes invités à communiquer sur :
  - ce qui vous convient ou pas
  - ce pour quoi vous êtes d'accord ou pas
- ✓ Respecter position & avis des autres
- ✓ Accepter & reconnaître les principes & limites de chacun

## ✓ PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

- L'alliance relationnelle en relaxation
- Observer la nature des ressentis éprouvés
- Le toucher relaxant & les étirements articulaires
- Utilisation d'outils & de conseils dans l'accompagnement

## ✓ THÉORIE

- Étude des effets émotionnels en relaxation
- Symptômes & des effets du toucher sur le tonus
- Anatomie énergétique : corps, émotions, pensées
- Principes fondamentaux du toucher en Psychomassage®

## ✓ PATHOLOGIES ABORDÉES

- Mal être : révélateur & fragilités
- Pathologies liées à la vie quotidienne
- Etude des tensions musculaires chroniques
- Souffrance & douleur : représentation & enjeux
- La détresse psychologique due à la souffrance notamment au travail

# Etude des gestes de base Psychomassage®

Issue de la pédagogie active et interactive notre méthode est innovante et créative. Le cadre est déontologique, structuré et rigoureux.

L'apprenant est un acteur dynamique dans son parcours d'évolution.

L'enseignement en groupe est expérientiel, soutenu par de la théorie et de l'analyse didactique des vécus.

# Centre de Formation du Psychomassage®



MP2-3

## OBJECTIFS

Savoir repérer et accueillir en soi ou chez l'autre les besoins et accompagner l'émotion lorsqu'elle est présente.

Acquérir une posture assez distanciée pour ne pas créer d'interférences avec la personne qui bénéficie du massage.

## PSYCHOMASSAGE®

### Premier palier

Assimiler les bases du Psychomassage® en tant qu'outil au service d'un processus de détente et de bien-être.

A l'écoute des réactions des personnes reçues sans intervenir. A l'écoute de vos propres réactions physiques, énergétiques et psychologiques. Début d'assimilation et application stricte de la technique de massage.

## ÉTUDE DES GESTES TECHNIQUES

### Positionnement

- Dos, épaules, trapèzes, nuque, visage, tête, ventre
- Touchers avec doigté : relationnel & subtil
- Dos, mains, pieds

# ZONES RÉFLEXES & massage habillé sur chaise



## 1<sup>er</sup> palier du Psychomassage®

<sup>(1)</sup> Datadocké & référencé par les financeurs, OF Clématis® est une association à but non lucratif, Loi 1901. Siège 52, Avenue Anatole France 94400 Vitry-sur-Seine, Siret 801 566 241 00015 — N° de Déclaration d'Activité (NDA) 11 75 53827 75 auprès du Préfet du Val de Marne, cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat — Contact : Nicole Lavigne 06 23 08 60 24.

25/11/2023

Clématis®  
Organisme de formation professionnelle<sup>(1)</sup>



## ✓ PRÉREQUIS

- Entretien & remplir la fiche de pré-inscription

## ✓ COMPÉTENCES ACQUISES

- Reformuler, écouter, oser toucher
- Développer le sens de l'observation
- Maîtriser les gestes fondamentaux du massage

## ✓ MODALITÉS D'ÉVALUATION DU MODULE

- Grille formateur, Auto-évaluation, Carnet de suivi
- Questionnaires Google Forms (*dossiers pédagogiques*)
- Compte rendu de séance avant chaque GRC suite à l'AFPEA

## ✓ STAGE PRATIQUE

L'AFPEA (Action de et son corollaire le GRC (Groupe de Raisonnement Clinique) facilitent la professionnalisation de l'apprenant. Cette pratique alternative est encadrée par un membre de notre équipe pédagogique.

L'AFPEA se déroule sur le terrain en situation d'expérimentation pour préparer l'apprenant à exercer en dehors de tout regard d'autorité.

## ✓ ÉLÉMENTS DE RÉALISATION DE L'ACTION

- Engagement de l'apprenant
- Emargement des fiches de présence
- Questionnaire de satisfaction à chaud (Fiche N° 4)
- Certificat de réalisation (GRC inclus) ou attestation (Réalisation partielle)

## ACCÈS &amp; DURÉE

Formation en présentiel, ouverte à l'inscription  
Présentiel sur 5 jours du lundi (14h) au vendredi (17h)

## LIEU &amp; DATES

LIEU La Grange Madame 8, rue de la Sayette 79340 à Vasles  
Consulter le site internet, pages évènement pour connaître les dates

## HORAIRES

Visio (zoom) 20h30-22h30  
Présentiel : 1<sup>er</sup> jour 14h, dernier jour 17h  
Journées normales : 9h30-12h30 / 14h-17h / 17h30-19h30

## TARIF

Tarif associatif membre Actif : 120 €/jour  
Tarif normal ou avec prise en charge : 135 €/jour

## ACCESSIBILITÉ PSH

Accessibilité possible selon la nature de la situation du handicap

## Formatrice &amp; Contact

NICOLE LAVIGNE  
06 23 08 60 24

Fondatrice de l'école  
Créatrice du Psychomassage®



## RÉFÉRENCES

30 ans d'expérience  
spécialisée dans la formation de thérapeutes  
Somatanalyste

D.E.S.S.

Université de Paris-X

Grade Maitre Processus de formation & développement  
des compétences dans le management de projet

Maîtrise

Formation d'adultes et animation d'équipes éducatives

Membre de la Fédération Européenne 3Psy

Coordinatrice administrative

Référente pédagogique & démarche qualité

Jury d'examen pendant 10 ans

Superviseur



## RÉFÉRENT HANDICAP &amp; SUIVI D'ÉLÈVES

Nicole LAVIGNE 06 23 08 60 24

## COORDINATRICE &amp; RÉFÉRENTE COMMUNICATION

Isabelle LE LAY 06 64 80 98 34

## ✓ COMPÉTENCES VISÉES

- Réaliser un massage sur chaise (habillé ou à l'huile)
- Comprendre les principes qui fondent la méthode des zones réflexes
- Avantages & inconvénients

## ✓ JOUR 1

- *Ecoute* : respect, présence (notion d'existence)
- *Placement* : harmonie (rythme, respiration, accord masseur/massé)
- *Déplacement* : agilité des doigts dans l'acte de masser
- *Technique de base* : toucher réflexe, pression, dispersion, appuis profonds
- *Variation sur les mouvements* : matériel (table, chaise, fauteuil, sol)

## ✓ JOUR 2

- *Ecoute* : repérer les zones, percevoir les impressions reçues
- *Placement* : accompagnement créatif dans le but d'un déblocage (liberté)
- *Technique de base* : manœuvres spécifiques sur chaque zone réflexe
- *Variation sur les mouvements* : repérage des zones réflexes

## ✓ JOUR 3

- *Ecoute* : juste distance dans les différentes pressions
- *Technique de base* : le magnétisme (fluide) & les pressions style shiatsu
- *Variation sur les mouvements* : déplacement des doigts dans le toucher
- *Psychologie* : invitation, sollicitation, transmission (perception, sensation)

## ✓ JOUR 4

- *Placement* : pieds & leviers pour s'adapter à l'environnement de la chaise
- *Déplacement* : liens pour intégrer le changement de position
- *Technique de base* : juste distance, transfert du poids, arrondi des gestes
- *Zones étudiées* : dos, nuque, épaules, bras,
- *Technique de base* : pressions, étirements articulaires, technique du coude
- *Variation sur les mouvements* : lien entre les zones dans la position assise & s'adapter à toutes les situations & positions

## ✓ JOUR 5

- *Déplacement* : déblocage (liberté), accompagnement créatif, l'équilibre
- *Psychologie* : massage construit comme une conversation (invitation)
- *Technique de base* : principes & applications du massage habillé
- *Variation sur les mouvements* : ajustement (taille, type de personne, âge)