Le toucher relationnel dans l'accompagnement

Une journée

Public cible

- Cette formation est ouverte à tout public et s'adresse à toute personne intéressée par le sujet à titre personnel et/ou professionnel
- Pour toute personne qui souhaite s'engager dans un travail d'accompagnement et de développement de sa qualité de présence par le toucher

Objectifs

- Acquérir un savoir-être et un savoir-faire par la maîtrise de gestes de bien-être dans l'écoute de soi et de l'autre
- S'initier à la communication par le toucher et des bienfaits d'un toucher attentif et bienveillant
- Sensibiliser à la nécessité vitale que représente le toucher présent à tous les âges de la vie
- Prendre conscience de notre rapport au toucher et de la façon dont notre corporalité intervient dans la relation à l'autre (et dans les soins)
- Acquérir des outils pour se centrer et ressentir sa stabilité intérieure
- Favoriser la « juste proximité » et la bienveillance

Contenu

- Approcher la respiration et le sens du toucher
- Expérimenter le toucher présent, le massage-minute et le massage détente des mains
- Expérimenter le toucher-contact et les gestes de bien-être avec une personne alitée
- Théorie : la communication non verbale, les distances et la distance intime, le toucher selon les cultures, le toucher comme besoin primaire
- « On ne peut toucher autrui sans être touché soi-même » : les émotions, les mécanismes de protection et d'évitement, le respect de soi et de l'autre
- Exercices de relaxation dynamique, de respiration consciente et de toucher relationnel
- Le massage détente des mains et le massage-minute
- Soin relationnel : le moulage du corps et les gestes de bien-être à l'attention d'une personne alitée

Méthodologie

- Exposés théoriques, échanges et partages des vécus et des expériences
- Démonstration/expérimentation des exercices, seul et en binôme
- Alternance d'exercices et de moments consacrés à l'expression par chacun de son ressenti. La formation vise aussi à renouer avec ses sensations, à accueillir les émotions dans un cadre bienveillant.

Matériel demandé

- Il est demandé aux participants d'apporter : Une couverture et un tapis de mousse