



## LA RELAXATION, UN OUTIL DE SOIN ET D'ACCOMPAGNEMENT

La relaxation est une pratique qui, en permettant d'optimiser la conscience de soi, est un moyen de ressourcement et d'équilibre psychosomatique. Support à la relation d'aide, adaptable, elle est un outil précieux favorisant le bien être, l'apaisement émotionnel et le calme mental. Cette formation permettra aux professionnel·le·s d'utiliser la relaxation comme support à la relation d'aide à destination du public accompagné, quel que soit son âge, dans une démarche individuelle ou collective.

### Public cible :

Tout·e professionnel·le du secteur social, médico-social, sanitaire, éducatif

### Prérequis :

Aucun prérequis n'est exigé pour suivre cette formation

### Objectifs :

- Mobiliser les techniques de base de la relaxation et les utiliser avec discernement dans sa pratique professionnelle
- Concevoir, mettre en place et animer une séance de relaxation adaptée au public accompagné

**epe57.fr**

1 rue du Coëtlosquet – 57000 Metz  
Tél. **03 87 69 04 87** – Email : **info@epe57.fr**

Association loi 1908 - Membre de la Fnepe, association reconnue d'utilité publique - Siret : 78 000 532 800 015 - Code NAF : 9499Z  
Organisme de Formation certifié Qualiopi - Numéro de Déclaration d'Activité (NDA) : 41 57 00075 57

## Programme de la formation :

### 1<sup>ère</sup> journée

#### Appréhender la relaxation :

- A travers le temps et les différentes cultures :
  - ses fondements
  - son utilisation
  - ses indications
  - ses limites
- Apports théoriques sur le stress et ses mécanismes sur le plan physiologique
- Les 5 sens

### 2<sup>ème</sup> journée

- La communication verbale et non verbale

#### Expérimenter et s'approprier les bienfaits de la relaxation, préalable à la conduite d'une séance

- Exercices pratiques de relaxation

### 3<sup>ème</sup> journée

- Les différents outils utiles (respirations, postures, méthode Vittoz, positionnement de la voix, recherche de l'apaisement)

#### Mettre en place une séance de relaxation

- Définir l'aspect déontologique
- Poser un cadre cohérent
- Élaborer une séance de relaxation de A à Z (les différents temps, les objectifs visés, l'évaluation)

### 4<sup>ème</sup> journée

#### Adapter la relaxation à sa pratique professionnelle

- Les clés pour structurer une séance : réceptivité, émissivité, concentration, élimination
- Un lieu, une mise en place, le matériel, des conditions optimums en fonction de la réalité
- Une ressource inépuisable : la créativité
- Les adaptations en fonction des particularités du public accompagné, les objectifs visés, les imprévus, les parasites (bruits, crises, émotions...)
- Être en capacité d'argumenter le bien-fondé de l'utilisation de la relaxation dans la relation d'aide

## 5<sup>ème</sup> journée

- Phase d'approfondissement des méthodes employées en lien avec la réalité
- Maîtriser les outils expérimentés afin de mieux les adapter aux personnes accompagnées

### Méthodes pédagogiques :

#### En matinée :

- Apports théoriques
- Support Power point
- Etude de cas

#### En après-midi :

- Expérimentation pratique
- Jeux de rôles
- Mises en situation

### Modalités d'évaluation des acquis d'apprentissage :

- La validation des acquis se fait tout au long de la formation au travers d'exercices d'application et d'études de cas
- Quizz
- Mises en situation

### Durée de la formation :

5 Jours (3+2) - 35 Heures

### Proposition de dates :

10-11 ET 12 septembre + 16-17 octobre 2025

### Tarif :

**1 190 € NET / stagiaire**

### Formateur :

**Didier GAUTIER**, relaxologue, consultant en analyse des pratiques professionnelles et formateur.