

Le TOUCHER LÂCHER PRISE

Édition 2024

Objectif :

Pratiquer professionnellement la technique corporelle du Toucher Lâcher Prise

Technique à but non thérapeutique mais dont les effets peuvent être thérapeutiques.

Cette formation vous apporte le savoir-faire et les outils nécessaires à la pratique de la technique corporelle du Toucher Lâcher Prise s'inscrivant ou non dans une activité en cours ou un projet de développement d'une activité professionnelle en massage bien-être ou complémentaire au massage bien-être.

Description de la technique du Toucher Lâcher Prise :

La technique du Toucher Lâcher Prise se pratique sur futon ou matelas au sol, sur une personne habillée. C'est une technique d'1 heure.

« Le toucher lâcher prise est une approche du laisser-faire pour se laisser-être qui vise autant le relâchement physiologique des muscles, fascias et du système nerveux que le relâchement de la volonté de tout contrôler, ainsi que la tendance aux attentes permanentes. »

La technique de toucher lâcher-prise est un réel outil de relâchement du client. Issue des techniques orientales de relaxation coréenne et de shiatsu, elle inclut des moments de contacts et de non-contacts du praticien qui sont des phases aussi importantes l'une que l'autre.

Le contact permet d'initier un mouvement, une vibration, une onde dans le corps qui, lui, aura besoin du temps de non-contact pour laisser s'imprimer un relâchement et se dissoudre les tensions. Les gestes principaux sont : vibrations douces, mouvements d'apesanteur, balancements et enfin lâcher complétés par des étirements.

Cette technique peut également être utilisée partiellement pour préparer le client à recevoir une autre technique corporelle de bien-être.

Cette technique permet de prendre conscience du schéma corporel et d'établir un nouvel équilibre, et est particulièrement adaptée aux personnes nerveuses ou stressées.

- ✓ Apporte la détente et le bien-être
- ✓ Permet au client de prendre conscience des tensions et résistances de son corps et de son schéma corporel
- ✓ Invite à une détente profonde et consciente
- ✓ Participe à l'amélioration de la mobilité, de la souplesse et de l'amplitude de respiration
- ✓ Favorise la détoxination de l'organisme
- ✓ Permet la prise de recul par rapport aux événements de son quotidien
- ✓ Apporte sérénité intérieure
- ✓ Recentre

Compétences visées :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Réaliser l'intégralité du protocole de la technique enseignée en 1 heure auprès de sa clientèle dès la fin de la formation
- Respecter les indications et contre-indications relatives à la technique enseignée en prenant en compte les préférences et particularités des clients
- Comprendre la dimension du lâcher prise et tout ce qu'elle implique et nécessite comme savoir-être et savoir-faire vis-à-vis de la clientèle
- Connaître et adopter les postures, précautions et gestes de bases qui permettent de pratiquer dans des conditions ergonomiques optimales pour le professionnel

Durée :

21 heures sur 3 jours + 2h30 pour la validation pratique de la technique 3 mois après.

Horaires : 9h – 17h comprenant 1 heure de pause déjeuner

Tarifs et dates :

Consulter les documents PDF sur le site à visionner en ligne ou à télécharger sur www.cfle.fr .

Déroulement :

La formation est organisée en 3 journées de 7 heures :

- Après une présentation la première journée, chaque journée commence par la révision des gestes appris la veille.
- Le cours alterne les apports théoriques et pratiques du formateur en alternance avec la réalisation des parties techniques par les stagiaires en fonctionnement de binômes.
- Le dernier jour, un questionnaire écrit et une mise en situation constituent les évaluations théorique et pratique des stagiaires.

Contenu :

La formation présente au stagiaire :

- Postures à adopter afin de travailler sans force ni fatigue pour pratiquer dans la durée et en préservant sa santé
- Corrélation entre tous les gestes et leur juste place dans le protocole afin de suivre une logique en respect de la visée de la technique du Toucher Lâcher Prise
- Bienfaits physiologiques et psycho émotionnels de cette technique
- Utilisation d'une partie de cette technique en guise d'outil de préparation à d'autres séances de techniques corporelles ou de relaxation
- Qualité de présence à respecter tout au long de la séance
(Une formation spécifique et complémentaire **d'Aide à l'installation** est proposée au sein de CFLE Les Essentiels : démarches d'enregistrement et de création, informations juridiques, assurances, identité professionnelle)

Évaluation et suivi

Pour valider ses compétences pour la pratique de la technique du Toucher Lâcher Prise, le stagiaire doit :

- ✓ suivre avec satisfaction l'intégralité de la formation;
- ✓ effectuer, dans les 3 mois après la fin du module, les 21 séances de la pratique enseignée demandées en relevant les témoignages sur un support relié (cahier ou livre) ;
- ✓ se présenter pour la validation de la technique, à l'issue des 3 mois, avec un modèle afin de réaliser une pratique d'1 heure dans le cadre d'une mise en situation et remplir l'évaluation écrite sur le site de CFLE Les Essentiels.
Les dates des validations sont visibles sur le calendrier des formations.

Les modalités d'évaluation d'acquisition des compétences :

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances ou les gestes professionnels précisés dans les objectifs et compétences sont :

- ✓ Mise en situation le dernier jour pour évaluation des acquis pratiques
- ✓ Mise en situation 3 mois après la formation pour évaluation des acquis pratiques avec expérience
- ✓ Questionnaire écrit (QCM et questions ouvertes...) le jour de la validation pour évaluation des acquis théoriques

CFLE Les Essentiels délivre une attestation de validation de pratique de la technique transmise dans le cadre d'une formation à la carte (pour toute note supérieure ou égale à 12/20).

En cas de technique non acquise et en cours d'acquisition selon les critères du centre, il est possible de repasser la validation à la session suivante selon le calendrier des formations à la carte.

Suivi de l'exécution

- Un questionnaire préalable à la formation est envoyé à chaque stagiaire afin d'évaluer les attentes et les besoins spécifiques des stagiaires,
- Des feuilles d'émargement quotidiennes sont signées par les stagiaires et le formateur par demi-journée ainsi que des feuilles de présence individuelle.

Public concerné :

Professionnels de la gestion du stress, du domaine médical et/ou paramédical, du service à la personne, du bien-être et de l'esthétique ou professionnel en reconversion.

Cette formation est destinée aux professionnels, débutants ou en activité ; pour démarrer son activité de praticien du bien-être ; pour améliorer son savoir-faire et proposer des prestations complémentaires ; pour effectuer une reconversion professionnelle, changer de métier.

Pré-requis :

Cette formation est accessible à tout public apte à exercer une activité physique et à recevoir des massages bien-être et sur motivation du projet.

- CV et lettre de motivation
- Certificat médical attestant que l'apprenant ne présente aucune des contre-indications à la pratique d'une activité physique et pour recevoir un massage bien-être.

Modalités d'accès :

L'inscription est réputée acquise dès que CFLE Les Essentiels reçoit, par courrier postal, l'intégralité des pièces demandées sur le bulletin d'inscription disponible sur le site www.cfle.fr.

Toute inscription sera précédée d'un entretien physique ou téléphonique avec la direction de CFLE Les Essentiels.

Formalités administratives :

Sont remis aux stagiaires avant la formation :

- Programme de formation
- Conventions de formations ou contrat de formation pour les personnes particulières se finançant la formation (incluant le règlement intérieur et le formulaire de droit à l'image)

Pédagogie et organisation :

Supports pédagogiques :

Un livret pédagogique est remis à chaque stagiaire.

Méthodes pédagogiques et organisation :

Après une démonstration effectuée par le formateur sur un des élèves qui se porte volontaire les stagiaires travaillent toujours en binôme : receveur puis donneur.

Le protocole est divisé en séquences ; chaque matin les séquences de la veille sont pratiquées à titre de révision avant de continuer le protocole.

CFLE Les Essentiels a fait le choix de limiter l'effectif à 10 personnes maximum par session.

Pour que l'humain s'adresse à l'humain, il est essentiel que l'apprentissage lui-même se fasse à échelle humaine.

Salle de formation et équipement :

- Un futon de massage est mis à disposition de chaque binôme le temps de la formation ;
- Nos salles de formation sont adaptées aux différents besoins (surface, insonorisation...).
- La restauration n'est pas prévue sur place. Le centre est fermé pendant la pause méridienne.

Pour des raisons d'hygiène chaque stagiaire doit fournir le linge nécessaire à la pratique de la technique pendant toute la durée de la formation. Une liste de fournitures par formation lui est communiquée lors de son inscription initiale.

Equipe pédagogique :

La formatrice est une professionnelle formée aux techniques CFLE Les Essentiels, à l'écoute et installée depuis plusieurs années ; sa présentation est consultable sur le site www.cfle.fr.

Appréciation des résultats :

- A la fin de chaque formation à la carte ou de chaque cursus, chaque stagiaire est invité à remplir un questionnaire d'appréciation de la formation, du centre de formation et de la prestation du formateur sur plusieurs questions afin d'évaluer le degré global de satisfaction et de pouvoir dégager des axes d'amélioration le cas échéant. Ces indices et appréciations sont synthétisés et reportés sur le site www.cfle.fr.
- Une grille d'évaluation (à froid) de l'impact de la formation est envoyée par mail aux stagiaires 3 mois après

Catégorie et but :

Articles L.6313-1 et L.6313-3 : Action de formation qui a pour but de permettre à toute personne sans qualification professionnelle ou sans contrat de travail d'accéder dans les meilleures conditions à un emploi.

Programme de la formation

Jour 1 : 7 heures

Théorie :

Accueil et présentation des stagiaires et de leur projet et du centre de formation
Origines et philosophie du Toucher Lâcher Prise
Le lâcher-prise : les différentes formes et son processus
Le relâchement physiologique et les fascias

Pratique :

Apprentissage des postures principales
Apprentissage du début de séance : installation du massé
Apprentissage des gestes des jambes
Récapitulatif protocole et travail complémentaire

Jour 2 : 7 heures

Théorie :

Les 5 axes de vigilance du praticien
Pourquoi des temps de lâcher : le besoin d'intégration du système nerveux
Indications et contre-indications : physiologiques et psychiques et insister sur leur importance équivalente

Pratique :

Révision du début de séance et des gestes des jambes
Apprentissage des gestes du ventre
Apprentissage des gestes des bras – partie 1/2
Récapitulatif protocole et travail complémentaire

Jour 3 : 7 heures

Pratique :

Révision des gestes du ventre et des bras – partie 1/2
Apprentissage des gestes des bras – partie 2/2
Apprentissage des gestes nuque & tête
Récapitulatif protocole
Approfondissement de gestes à la demande des élèves
Questions- réponses

Evaluations : 4 heures

Evaluation pratique
Questionnaire de satisfaction à chaud

Jour de la validation : 2 heures 30

Pratique :	1 heure	Réalisation de la pratique sur modèle – mise en situation professionnelle
Théorie :	30 minutes	Questionnaire écrit – QCM et questions ouvertes
Retour et finalisation :	1 heure	Retour de la formatrice sur la pratique de chaque stagiaire