

# CURSUS RELAXOLOGUE par le Massage

Édition 2024

## Qu'est-ce que le Relaxologue

Le Relaxologue est un professionnel de la détente par le biais de son outil principal : le massage

C'est la première approche du toucher. C'est savoir apporter des techniques dans l'instant T pour le client. Pour aborder les techniques de massage, il est primordial de s'intéresser au toucher et à la qualité de celui-ci. Pour savoir quelle technique peut être la mieux adaptée au besoin du client dans cet instant T il est nécessaire de pratiquer une écoute efficace.

En effet, chaque jour, nous accumulons des tensions physiques et psychiques que nous n'arrivons pas toujours à apaiser. Cela peut entraîner des troubles divers que l'écoute du Relaxologue permet d'aider à identifier.

Les techniques du Relaxologue sont des massages relaxants et énergétiques agissant de façon efficace sur le corps et sur le mental.

## Quelles qualités pour être Relaxologue

Avoir un bon sens du relationnel, être empathique, avoir une bonne éthique, être optimiste et avoir conscience de l'importance de travailler sur soi.

Le Relaxologue, n'est pas médecin, et doit, lorsque cela est nécessaire, orienter ses clients vers des professionnels de santé (médecin généraliste, médecin psychiatrique, kinésithérapeute...).

## Domaines d'intervention du Relaxologue

Il intervient auprès d'une clientèle très variée : aussi bien auprès d'entreprises que de particuliers.

## Objectifs :

- Développer ses capacités d'écoute et d'accompagnement afin de pouvoir évaluer le besoin du client et de pouvoir l'accompagner dans le respect des possibles
- Pratiquer professionnellement les techniques de massage

## Description du cursus :

Le Cursus professionnel certifiant de Relaxologue alterne des modules organisés dans un ordre qui respecte les besoins d'intégration et l'évolution de chaque stagiaire tout au long du cursus.

L'écoute est la première étape de toute relation, et celle du Relaxologue-client en fait évidemment partie.

La qualité principale sera donc l'écoute et l'empathie afin de pouvoir être assez attentif aux attentes et aux besoins de ses clients.

Ainsi, le Relaxologue pourra définir un accompagnement composé de séances de massages.

Le tout étant d'accueillir le client tel qu'il est et de réunir les conditions afin de favoriser une meilleure écoute de lui-même, pour répondre aux besoins de l'instant.

### Savoir écouter, entendre et accompagner

Cette partie de la formation du Relaxologue est axée sur le développement des capacités d'écoute et d'accompagnement des praticiens afin de pouvoir évaluer le besoin du client et de pouvoir l'accompagner dans le respect des possibles. Expérimenter, ressentir et développer l'état d'écoute, d'empathie, de relation à soi et à l'autre, pour mener un entretien préalable aussi bien que l'intégralité d'une séance :

- Être capable de pratiquer un entretien en développant l'écoute et l'empathie
- Identifier les différents niveaux de demande des personnes
- Situer la pratique de l'écoute dans le massage
- Connaître les conditions d'un accompagnement adapté et en appréhender les limites

C'est aussi un temps de formation dédié au métier de Relaxologue et à ses aspects purement pratiques et organisationnels.

### Savoir pratiquer une base de techniques de Massages

Pratiquer ces techniques de Massages c'est savoir apporter des techniques dans l'instant T grâce à une qualité de toucher adaptée, permettant au client d'être à l'écoute de son corps physique, de ses tensions, de ses douleurs, de ses émotions et de son corps énergétique.

C'est comme si le corps physique était un baromètre de la santé, indicateur de nos états physiques, psychiques, émotionnels, énergétiques et relationnels.

### **Compétences visées :**

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

- Comprendre ce qu'est le métier de Relaxologue.
- Posséder les outils de préparation physique, psychologique et émotionnelle pour le professionnel.
- Pratiquer, en début de séance, une écoute efficace pour clarifier et identifier les besoins du client.
- Clarifier la posture et les intentions du professionnel.
- Définir une juste posture d'entente selon le client, son besoin, sa réalité.
- Être capable de faire preuve de bienveillance quel que soit le contexte et les stimuli extérieurs.
- Être capable d'établir et de maintenir la confiance.
- Accepter les limites (dans l'espace-temps de la relation).
- Décoder ce qui s'exprime et agit pour le client, pour le professionnel.
- Sélectionner des techniques de massage adaptées pour répondre aux besoins et à la demande du client.
- Réaliser intégralement sur la clientèle les techniques de massages apprises.
- Connaître les différents types de touchers, de pressions et de rythmes.
- Adopter les bonnes postures, connaître les précautions et gestes de bases qui permettent d'exercer cette profession dans des conditions ergonomiques optimales pour le professionnel.
- Mettre en œuvre des techniques de massage dans le cadre d'une séance en respectant le fonctionnement du corps humain et savoir les adapter selon les réactions du client.
- Comprendre la dimension du toucher et de tout ce qu'elle implique et nécessite comme savoir-être et savoir-faire.
- Écouter le ressenti du client en fin de séance afin de trouver des axes d'amélioration de la personnalisation des séances à venir et de proposer un suivi sur plusieurs séances selon les besoins identifiés par le client.

### **Durée :**

221 heures sur 28 jours (validations et certification comprise) en présentiel

249 heures de travail d'investissement personnel minimum

soit un total de 470 heures minimum.

Horaires :

9h – 18h, comprenant 1 heure de pause déjeuner

### **Tarifs et dates :**

Consulter les documents PDF sur le site à visionner en ligne ou à télécharger sur la page dédiée : [www.cfle.fr](http://www.cfle.fr) .

### **Déroulement :**

**Dans chaque module** de formation vous accèderez à :

Un enseignement théorique du cours concerné.

Un support de cours délivré pendant le stage au fur et à mesure de son déroulement.

Une pratique en binôme de jeux de rôles pour les cours théoriques

Une pratique en binôme afin de donner ET de recevoir pour chaque technique et pour les outils.

**Après chaque module de technique de massages**, des pratiques sont à réaliser par chaque stagiaire sur son temps personnel dans les 3 mois qui suivent la dernière journée du module de formation, afin de préparer la validation de la technique, étape cruciale assurant la qualité des enseignements transmis et de l'acquisition des savoirs par le stagiaire.

**Un livre de témoignages** sera également demandé pour chaque technique. Il est à remplir par chaque personne servant de modèle et ce, après chacune des pratiques, afin de pouvoir suivre l'évolution de chaque stagiaire.

**Un recueil d'expériences** est à constituer pendant toute la durée de la formation. Deux exemplaires de ce document sont à rendre au centre de formation 45 jours calendaires avant la date de l'examen afin d'en permettre l'étude par les membres du jury d'examen. L'épreuve orale le jour de l'examen comprendra : une présentation orale par le stagiaire suivie de questions du jury.

## Évaluation et suivi

### Validation de chaque technique de massage

Pour valider ses compétences pour la pratique de chaque technique, le stagiaire doit :

- ✓ suivre avec satisfaction l'intégralité de la formation;
- ✓ effectuer, dans les 3 mois après la fin de formation, les 21 séances de la technique enseignée sur modèles 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 à 1 heure 30 selon la technique, dans le cadre d'une mise en situation sur le site de CFLE Les Essentiels et effectuer l'évaluation écrite.

Les dates des validations sont visibles sur le calendrier des formations.

### Les modalités d'évaluation d'acquisition des compétences : Examen de certification fin de cursus

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

- 1 épreuve théorique écrite (3h)
- 1 épreuve pratique sur modèle - 1 technique de massage (1h30)
- 1 épreuve orale avec modèle - Entretien individuel - présentation du recueil d'expériences (1h30)

Afin d'accéder à cette journée d'examen, **il est obligatoire de vérifier les points suivants** :

- ✓ Avoir accepté le règlement intérieur et respecté le contrat individuel de formation professionnelle.
- ✓ Avoir suivi tous les cours.
- ✓ Avoir pratiqué toutes les techniques demandées en phase d'apprentissage.
- ✓ Avoir effectué, hors présentiel, pour chaque technique enseignée, un minimum de 21 pratiques consignées sur une feuille d'émargement et donnant lieu à un livret de témoignages.
- ✓ S'être présenté aux journées de validation de chaque technique.
- ✓ Avoir effectué les évaluations écrites des cours concernés.

La date de l'examen est indiquée sur le calendrier de la session de l'année.

CFLE Les Essentiels délivre le certificat de **Relaxologue** pour tout stagiaire ayant respecté toutes les modalités précitées et ayant obtenu une note finale supérieure ou égale à 12/20.

### Suivi de l'exécution

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

## 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 professionnel 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 et sur présentation, motivation du projet.

Sont à joindre au dossier d'inscription :

- CV et lettre de motivation
- Présentation du projet professionnel
- Certificat médical attestant que le stagiaire est apte à pratiquer une activité physique et ne présente aucune contre-indication médicale à suivre la(les) formation(s).

### **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](http://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 :

- Programmes de formation
- Conventions de formations ou contrat de formation pour les personnes particulières se finançant la formation

### **Pédagogie et organisation :**

#### **Supports pédagogiques :**

Un livret pédagogique est remis à chaque stagiaire pour chaque module.

#### **Méthodes pédagogiques et organisation :**

Pour chaque technique et outil enseigné, après une démonstration effectuée par le formateur sur un des élèves qui se porte volontaire les stagiaires travaillent toujours en binôme : receveur puis donneur.

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 :**

- Une table de massage ou table d'écriture sont mis à disposition de chaque stagiaire ou binôme le temps de la formation.
- Nos salles de formation sont adaptées aux différents besoins (surface, insonorisation...).
- Nos équipements répondent aux besoins de la formation (vidéoprojecteur, outils d'anatomie...)
- 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 et l'huile nécessaire à la pratique des techniques pendant toute la durée de la formation. Une liste du matériel sera communiquée à chaque stagiaire à la signature du contrat par les deux parties.

#### **Equipe pédagogique :**

Les formateurs présents seuls ou en binôme pédagogique pendant toute la durée de la formation, sont des professionnels formés aux techniques proposées par CFLE Les Essentiels et installées depuis plusieurs années ; la présentation de chacun est consultable sur demande.

## 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](http://www.cfle.fr).
- Une grille d'évaluation (à froid) de l'impact de la formation est envoyée par mail aux stagiaires 3 mois après la journée de validation (formation à la carte) ou après la journée de certification (formation en cursus).

## 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 du cursus

Durée et horaires de la formation et temps de présence des stagiaires sur le site de CFLE Les Essentiels

Les cours théoriques appliqués à la profession	Présence	Durée	Horaires
Anatomie et physiologie	1 jour	8 heures	9h-18h
Accueil et fiche client	1 jour	8 heures	9h-18h
Le métier de Relaxologue	1 jour	8 heures	9h-18h
Entretien et écoute	1 jour	8 heures	9h-18h
Synthèse	1 jour	8 heures	9h-18h
Les techniques de massage			
Massage Relaxant	6 jours	48 heures	9h-18h
Massage Plantaire de Relaxation	3 jours	24 heures	9h-18h
Massage Toucher drainant	3 jours	24 heures	9h-18h
Massage De Breuss	2 jours	16 heures	9h-18h
Massage Chinois Chrong Mai	3 jours	24 heures	9h-18h
Massage Ayurvédique Abhyanga	3 jours	24 heures	9h-18h
Les évaluations			
6 Validations	2 jours (éq.)	15 heures	17h-19h30
Examen de certification de fin de cursus	1 jour	6 heures	Début à 9h