

CURSUS RELAXOTHERAPEUTE

Édition 2024

Qu'est-ce que le Relaxothérapeute

Nous vivons une époque stressante : notre rythme de vie s'accélère sans cesse, la pression qui en découle également, et l'incertitude du lendemain est prégnante. Face à ces maux modernes, les thérapies du bien-être, au-delà de la détente corporelle et spirituelle qu'elles procurent, répondent à un besoin croissant de quête de soi et de sens.

Le rôle du Relaxothérapeute est un professionnel de la détente, du bien-être et de la prise de conscience de soi. Il permet d'accompagner la personne dans sa connaissance d'elle-même, de se découvrir ou découvrir en elle des espaces de bien-être de profonde détente, de s'écouter dans ses émotions et ses ressentis, ou de retrouver un bien-être au quotidien afin de l'aider à gérer ses inconforts, en s'adaptant à ses besoins spécifiques par un suivi personnalisé et de favoriser une rencontre authentique avec elle-même, les autres, la vie....

En effet, chaque jour, nous accumulons des tensions physiques et psychiques que notre sommeil est censé apaiser. Or, la vie moderne ne permet pas toujours cette pleine récupération, entraînant des troubles divers qu'ils soient de nature physique, morale, émotionnelle, énergétique et spirituelle. Se relaxer, c'est également favoriser la remise en liberté des énergies et des potentiels bloqués ou freinés dans une approche holistique. Cela signifie que quel que soit le plan sur lequel le Relaxothérapeute va « travailler », tous les autres plans seront influencés et modifiés.

Quelles qualités pour être Relaxothérapeute

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

Même s'il peut être considéré comme un thérapeute, le Relaxothérapeute, n'est pas médecin, et doit, lorsque cela est nécessaire, orienter ses clients vers des professionnels de santé (médecin généraliste, médecin psychiatre, kinésithérapeute...).

Domaines d'intervention du Relaxothérapeute

Il intervient auprès de publics divers : entreprises, établissements scolaires, maisons de retraite, centres de remise en forme ou de bien-être et peut intervenir en séance individuelle en cabinet et/ou en groupe.

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 le massage et d'autres techniques corporelles de bien-être
- Savoir comprendre et utiliser les outils complémentaires naturels

Description du cursus :

Le Cursus professionnel certifiant de Relaxothérapeute 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 Relaxothérapeute-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 Relaxothérapeute pourra définir l'accompagnement composé de séances de techniques de massages, de relaxation et d'outils complémentaires.

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 et envisager un bien-être voire un mieux-être global.

Savoir écouter, entendre et accompagner

Cette partie de la formation du Relaxothérapeute 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
- Comprendre la place des émotions dans l'accompagnement
- Identifier les différents niveaux de demande des personnes
- Situer la pratique de l'écoute dans le soin corporel
- Connaître les conditions d'un accompagnement adapté et en appréhender les limites

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

Savoir pratiquer une base de techniques de Massages et Toucher bien-être

Pratiquer ces techniques de Massages et Toucher bien-être 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. L'intégralité de la personne est prise en compte, c'est une pratique de soin holistique qui est en œuvre.

Savoir utiliser des outils naturels complémentaires

Dans l'accompagnement, le Relaxothérapeute fera appel à des outils visant l'amélioration de l'état de la personne accompagnée mais également des outils que chacun pourra reproduire et utiliser au quotidien afin de mieux appréhender des périodes inconfortables et leurs effets.

Ces outils sont : différentes méthodes de relaxation, de conscience respiratoire, de travail psychocorporel, de techniques de visualisation mentale et créatrice ainsi que d'autres pratiques et produits naturels agissant d'une manière holistique.

Compétences visées :

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

- Comprendre ce qu'est le métier de Relaxothérapeute.
- 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 dans le cadre de la relaxation et au-delà de la simple relaxation.
- 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, des outils, des approches et des protocoles adaptés pour répondre aux besoins et à la demande du client.
- Réaliser intégralement sur la clientèle les techniques de toucher et 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 corporelles de bien-être 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.
- Comprendre et intégrer les outils naturels complémentaires à une séance et tout ce qu'ils impliquent et nécessitent 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 :

292 heures répartis sur 39 jours (validations et certification comprise) en présentiel
264 heures de travail d'investissement personnel minimum
soit un total de 556 heures minimum.

Horaires :

9h – 17h pour les journées de 7 heures, comprenant 1 heure de pause déjeuner

9h – 18h pour les journées de 8 heures, 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 .

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 toucher et 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.

Entre chaque module d'outils naturels complémentaires, des études de cas sont à réaliser par chaque stagiaire sur son temps personnel.

Un livre de témoignages sera également demandé pour chaque technique et outil. Il est à remplir par chaque personne servant de modèle et ce, après chacune des pratiques et études de cas, 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 toucher et massage

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

- ✓ suivre avec satisfaction l'intégralité du module;
- ✓ effectuer, dans les 3 mois après la formation de chaque technique, 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.

Evaluation en observation continue des outils naturels complémentaires : Exercices d'études de cas

Pour valider ses compétences pour l'utilisation des outils, le stagiaire doit :

- ✓ suivre avec satisfaction l'intégralité du module;
- ✓ effectuer les exercices d'études de cas demandés et la pratique des outils sur modèles en relevant les témoignages sur un support relié (cahier ou livre) ;
- ✓ rendre les exercices d'études de cas aux dates indiquées par les formateurs.

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 toucher et massage (1h30)
- 1 épreuve orale avec modèle - Entretien individuel avec tous les outils - 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 à l'épreuve de validation de chaque technique.
- ✓ Avoir effectué les exercices d'études de cas et 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 **Relaxothérapeute** 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.

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 bien-être 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.

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 (incluant le règlement intérieur et le formulaire du droit à l'image)

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.
- 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 Relaxothérapeute	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 toucher et 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 outils naturels complémentaires			
Stress et sommeil, émotions et hydrologie	3 jours	21 heures	9h-17h
Relaxation, respiration et méditation	2 jours	14 heures	9h-17h
Aromathérapie et olfactologie, Fleurs de Bach, Phytothérapie	4 jours	28 heures	9h-17h
Synthèse	1 jour	8 heures	9h-18h
Les évaluations			
6 Validations	2 jours (éq.)	15 heures	17h-19h30
Examen de certification de fin de cursus	2 jours	6 heures	Début à 9h