



**LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE
ADAPTEE AU SOIGNANT**

PUBLIC CONCERNE

Professionnels de santé

RESUME :

La réflexologie est une stimulation douce de points spécifiques sur la plante des pieds ou des mains qui ont une correspondance avec les organes principaux. Grâce à son action relaxante, équilibrante et libératrice, elle fait partie des méthodes les plus efficaces pour gérer le stress, les angoisses ou les douleurs physiques. Cette méthode ancestrale est appréciée des patients grâce à son approche douce et non intrusive.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

Permettre aux participants :

- D'acquérir les connaissances et aptitudes pour établir une relation de confiance en utilisant le toucher comme acte de soin, selon les recommandations de la SFAP.
- D'utiliser de nouveaux outils : techniques spécifiques de réflexologie plantaire (Méthode Ingham)
- D'apprendre les points spécifiques pour diminuer la douleur et les tensions



JOUR 1(MATIN) : Apports de connaissances

- Présentation, définition et historique de la réflexologie plantaire
- Effets souhaités et réactions possibles
- Limites et contre-indications.

JOUR 1(APRES-MIDI) ET JOUR 2 (MATIN) : Acquisitions de compétences

- Reconnaître et écouter la douleur physique et la souffrance psychologique du patient en fonction de sa pathologie (selon les recommandations de l'HAS)
- Préparation au massage réflexologique et gestes d'hygiène
- Application des mouvements de relaxation en binômes (zones réflexes)
- Apprentissage des techniques de base avec le pouce (reptation, plié-tiré, rotation)
- Localisation des points réflexologiques sur la plante des pieds : points correspondants aux organes et glandes permettant une meilleure gestion de la douleur et des tensions associées ainsi que les troubles liés à un alitement prolongé avec une prise médicamenteuse :
 - Tensions et douleurs (points plexus solaire, hypophyse)
 - Troubles de l'équilibre et de la circulation sanguine (mouvements de relaxation)
 - Troubles digestifs (points foie, VB, intestins)
 - Douleurs dorsolombaires et perte de mobilité (points colonne vertébrale, bassin, genoux, épaules)
- Automassage de certaines zones du pied ou de la main pour mémoriser les mouvements et ressentir leurs effets
- Application des apprentissages en binômes.

Toutes ces techniques sont adaptées à la démarche diagnostique et thérapeutique des professionnels de santé.



JOUR 2 (APRES-MIDI) - Analyse et évaluation des pratiques professionnelles

- Tour de table pour lister les attentes des participants et les difficultés rencontrées
- Evaluation écrite pour vérifier les connaissances théoriques et les termes techniques des méthodes utilisées
- Exercices et ateliers en groupe (auto massage, massage en binôme) pour évaluer l'assimilation des connaissances et gestes de massage.
- Echanges en binômes sur le ressenti et les difficultés de chacun après chaque pratique
- Observation par l'intervenant des participants pendant les pratiques pour s'assurer de la bonne assimilation des techniques
- Questionnaire de satisfaction écrit pour vérifier que les besoins des participants aient été respectés et quelles actions d'amélioration peuvent être mises en œuvre
- Evaluation orale pour améliorer le contenu de la formation, le support écrit, le déroulement ou les thèmes abordés (propos retranscrits sur une fiche formateur)

- Temps d'échange oral avec le formateur pour :
 - S'assurer que les attentes des participants aient été entendues
 - Vérifier que tous les points exposés dans le programme aient été traités
 - Être à l'écoute des actions que l'organisme peut mettre en place pour améliorer leur pratique professionnelle,
 - Répondre à d'éventuelles questions sur le contenu de la formation

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

14 au maximum

RECOMMANDATIONS :

Drap de bain et tenue confortable à prévoir par les participants.



MATERIEL PEDAGOGIQUE :

- Tables ou chaises de massage
- Huile végétale avec huiles essentielles
- Talc
- Coussins
- Tableau papier

METHODES PEDAGOGIQUES :

Le support pédagogique présente en intégralité chacun des thèmes couverts par la formation, appuyé par des photos illustrant chaque mouvement pour une meilleure mémorisation.

Les activités d'auto-apprentissage, comme l'auto massage visent à vérifier le niveau de compréhension et de mémorisation des apprentissages pratiques.

L'échange sur les pratiques, présent à chaque étape de la formation est un élément essentiel pour permettre au participant d'adopter une posture réflexive par rapport à sa nouvelle compétence, de pouvoir exposer son point de vue ou ressenti et, pour le formateur, de vérifier l'acquisition des connaissances.

Les exercices pratiques sont prévus en sous-groupes et individuellement.

DUREE et HORAIRES

2 journées présentielle
9h - 12h30 et 14h - 17h30