SARL CEFIPS • 38 Chemin des Vieilles Ecoles 31200 TOULOUSE
05 34 25 48 73 • cefips@orange.fr • www.cefips.com
• N° déclaration d'activité Formation : 73310731531 • ODPC n°1212
• SIRET : 50927606900036 • NAF 8559A •

PROGRAMME

Corps, conscience et santé :
Intégrer la pleine conscience et l'éducation à la santé en kinésithérapie

Formation destinée aux Masseurs-Kinésithérapeutes

Formateur : UZIEL Karen
Durée : 2 jours - 14 heures
Pré-requis : Aucun

Matériel à prévoir : un tapis + une serviette + une tenue décontractée

Contexte :

Cette formation s'inscrit dans un contexte sanitaire marqué par l'augmentation des pathologies chroniques, des troubles liés au stress et des troubles fonctionnels, qui nécessitent une évolution des pratiques vers une approche plus globale de la santé. Les professionnels de santé, notamment les kinésithérapeutes, sont confrontés à des patients présentant des problématiques complexes impliquant des interactions entre le corps, les émotions, les processus cognitifs et l'environnement psychosocial.

Dans ce contexte, la problématique identifiée concerne la nécessité pour les professionnels de santé de mieux comprendre et intégrer ces dimensions dans leur pratique, afin d'améliorer la prise en charge des patients, de renforcer l'alliance thérapeutique et de favoriser leur autonomie. Cette problématique s'inscrit dans les orientations du Développement Professionnel Continu visant l'amélioration des pratiques, la qualité des soins et le développement de l'éducation à la santé.

Afin de répondre à ces enjeux, cette formation propose de développer les compétences des professionnels dans l'intégration de la pleine conscience et des approches éducatives en santé dans leur pratique clinique. Elle vise à enrichir leur compréhension des liens entre corps, émotions et santé, à améliorer leur posture thérapeutique et à favoriser l'implication du patient dans son parcours de soin.

Cette action prend la forme d'une formation présentielle s'appuyant sur des méthodes pédagogiques actives, expérientielles et réflexives, associant apports théoriques, pratiques corporelles de pleine conscience, analyses de situations cliniques et mises en situation. Elle vise à favoriser l'intégration des compétences et leur transfert dans la pratique professionnelle.

La formation s'appuie sur des références scientifiques issues des neurosciences, de la psychologie de la santé, de la pleine conscience et des sciences de l'éducation. Elle repose notamment sur les travaux portant sur les interactions entre émotions et santé, les effets de la pleine conscience sur la régulation du stress et de la douleur, ainsi que sur les modèles d'apprentissage et d'éducation à la santé. Elle s'inscrit dans la continuité d'un travail de recherche réalisé dans le cadre d'un Master 2 en sciences de l'éducation à l'Université Paul-Valéry Montpellier, portant sur l'enseignement et l'apprentissage de la pleine conscience dans l'amélioration de la santé.

Certification QUALIOPI : " la certification qualité a été délivrée au CEFIPS au titre de la catégorie d'action suivante : RÉALISATION DE PRESTATIONS DE : - ACTIONS DE FORMATION"
délivrée par AFNOR le 05/10/20, renouvelée et valable jusqu'au 04/10/2027

Objectifs :

Cette formation a pour objectif de **permettre aux professionnels de santé d'intégrer la pleine conscience et les principes de l'éducation à la santé dans leur pratique clinique, afin de développer une approche globale du soin prenant en compte les interactions entre le corps, les émotions et la santé**.
Elle vise également **à renforcer la qualité de la relation thérapeutique et à favoriser l'autonomie du patient dans son parcours de soin.**

À l'issue de la formation, les participants seront capables :
- **de définir les concepts de santé globale, de pleine conscience et d'éducation à la santé**,
- et de **décrire les liens entre les processus corporels, émotionnels et cognitifs**.

Ils sauront **identifier les mécanismes de régulation du stress, de la douleur et des émotions, et expliquer les apports de la pleine conscience dans la pratique clinique**.
Ces acquis seront évalués à travers des échanges dirigés, des analyses de situations et des questions de compréhension en cours de formation.

Les participants seront en mesure d'expérimenter et de mettre en œuvre des pratiques de pleine conscience centrées sur la conscience corporelle, la respiration et l'attention. Ils devront être capables de guider un exercice simple de pleine conscience et d'en expliciter les objectifs thérapeutiques. Cette compétence sera évaluée à travers des mises en situation pratiques et des exercices guidés en binôme ou en groupe.

Ils développeront leur capacité à analyser leur posture thérapeutique et à ajuster leur qualité de présence dans la relation de soin. Ils sauront identifier les éléments favorisant l'alliance thérapeutique et adapter leur communication en fonction du patient. Ces compétences feront l'objet d'une évaluation à partir de jeux de rôle, d'observations croisées et de retours réflexifs.

À l'issue de la formation, les participants seront capables d'intégrer des outils simples de pleine conscience dans leur pratique clinique et de les adapter à différentes situations, notamment dans les prises en charge de douleurs chroniques, de stress, de troubles fonctionnels ou de fatigue. Ils devront être en capacité de proposer au moins un outil adapté à une situation clinique donnée. Cette capacité sera évaluée à travers des études de cas et des simulations de séances.

Les participants seront également capables de mobiliser les principes de l'éducation à la santé afin d'accompagner le patient dans le développement de ses compétences et de favoriser son autonomie. Ils sauront construire une intervention visant à rendre le patient acteur de sa santé. Cette compétence sera évaluée à travers l'analyse de situations cliniques et l'élaboration de propositions d'accompagnement.

La formation repose sur une implication active des participants. Elle implique leur participation aux exercices pratiques, leur engagement dans les échanges et leur capacité à s'inscrire dans une démarche réflexive. Les participants devront expérimenter personnellement les outils proposés et être en mesure d'identifier des pistes de transfert dans leur pratique professionnelle.

La stratégie pédagogique repose sur une alternance structurée entre apports théoriques et pratiques expérientielles, représentant environ la moitié du temps de formation. Elle s'appuie sur des expériences corporelles de pleine conscience, des mises en situation, des études de cas et des temps d'analyse réflexive. Cette organisation vise à favoriser l'acquisition progressive des compétences, leur appropriation par l'expérience et leur transfert en situation clinique. Les modalités pédagogiques retenues permettent d'assurer une cohérence entre les objectifs visés, les d'évaluation mises activités proposées et la modalité en œuvre.

SARL CEFIPS • 38 Chemin des Vieilles Ecoles 31200 TOULOUSE
05 34 25 48 73 • cefips@orange.fr • www.cefips.com
• N° déclaration d'activité Formation : 73310731531 • ODPC n°1212
• SIRET : 50927606900036 • NAF 8559A •

JOUR 1

Comprendre la santé autrement, ressentir le lien corps-émotions et expérimenter la pleine conscience pour transformer la relation de soin

« Le dispositif pédagogique repose sur une alternance structurée entre apports théoriques et pratiques expérientielles représentant environ 50 % du temps total de formation, permettant une intégration des compétences par l'expérience, la réflexivité et leur transfert en situation clinique. »

MATIN 9h00-12h30

THEORIE :

- Accueil, présentation, prise en compte des attentes des stagiaires

THEORIE / PRATIQUE (1h30) - « Représentations et santé » :
*Objectif : **Identifier les représentations - Comprendre les modèles de santé***
(Brainstorming, apport théorique, Auto-observation corporelle)

- **Modèle biomédical vs global**
- **Éducation à la santé**

THEORIE / PRATIQUE (2h) - « Corps - Emotions et régulation » :
*Objectif : **Comprendre le lien corps-émotions - Identifier les mécanismes de régulation***
(Apports théoriques, respiration, scan corpore)

- **Stress, émotions, système neurovégétatif**

APRES-MIDI 14h00-17h30

THEORIE / PRATIQUE (2h) - « Pleine conscience (pratique centrale) » :
*Objectif : **Expérimenter la pleine conscience - Comprendre ses effets***
(Pratiques guidées longues ; Débriefing)

- **Attention**
- **Régulation émotionnelle**
- **Douleur**

THEORIE / PRATIQUE (1h30) - « Intéroception et conscience corporelle » :
*Objectif : **Développer la conscience corporelle - Identifier état interne***
(Scan corporel approfondi ; Mouvement conscient)

- **Intéroception**
- **Etat d'être**

JOUR 2

Développer une posture thérapeutique et intégrer la pleine conscience en clinique

« Développer la qualité de présence du soignant dans la relation de soin, comprendre la posture thérapeutique et le rôle de l'alliance thérapeutique, intégrer des outils simples issus de la pleine conscience dans la pratique clinique, favoriser l'autonomie du patient et son implication dans son processus de santé »

MATIN 9h00-12h30

THEORIE / PRATIQUE (1h45) - « Posture thérapeutique » :
*Objectif : **Développer la qualité de présence - Alliance thérapeutique***
(Apport Théoriques ; Jeux de rôle ; Feedback)

- **Relation de soin**
- **Posture**
- **Communication**

THEORIE / PRATIQUE (1h45) - « Education à la santé » :
*Objectif : **Comprendre l'apprentissage du patient - Favoriser autonomie***
(Cas cliniques)

- **Etudes de cas**
- **Atelier de reformulation**
- **Construction d'outils**

APRES-MIDI 14h00-17h30

THEORIE / PRATIQUE (1h45) - « Outils en pratique clinique » :
*Objectif : **Savoir guider - Adapter les outils***
(Ateliers pratiques intensifs en binôme et en groupe)

- **Respiration**
- **Emotions**
- **Attention**

THEORIE / PRATIQUE (1h45) - « Intégration clinique complète » :
*Objectif : **Transférer la pratique - Structurer une séance***
(Simulation de séance complète ; plan d'action)

- **Douleurs chroniques**
- **Stress fatigue**
- **Présence thérapeutique**

THEORIE :
(Apport théorique et pratique)

- Synthèse, QCM, administratif

Certification QUALIOPI : " la certification qualité a été délivrée au CEFIPS au titre de la catégorie d'action suivante : RÉALISATION DE PRESTATIONS DE : - ACTIONS DE FORMATION"
délivrée par AFNOR le 05/10/20, renouvelée et valable jusqu'au 04/10/2027