

## Toucher Détente pour un confort au quotidien



**14h INTRA** (modulables) - Tarif : nous consulter

**Public : Tout professionnel de santé**

**Prérequis : Aucun**

### Méthode

Formation présentielle.  
Méthodes interactives.  
Échanges et partages d'expériences.  
Apports théoriques.  
Analyse des pratiques.

### Sanction de l'action

Attestation de compétences.

### Modalités d'évaluation

Le bénéficiaire :

- prend connaissance de son niveau d'acquisition lors de la remise de son attestation de compétences.
- évalue à chaud / puis à froid l'action de formation.

L'entreprise bénéficiaire recevra un questionnaire pour évaluer l'impact de cette action.

### Intervenant

Formateur SIFAM, professionnel de santé.

### Délais d'accès

Entre trois jours et cinq semaines en fonction des pièces à fournir (nous consulter)

### Accessibilité

Si vous êtes en situation de handicap, contactez notre référent : [inscriptions@sifam-formations.fr](mailto:inscriptions@sifam-formations.fr).  
Un accompagnement sera mis en place.

### Objectifs

- Connaître les bases du toucher.
- Utiliser la main comme moyen de communication pour rassurer, favoriser le confort, soulager la douleur.
- Acquérir des techniques de soin et de détente.
- Contribuer à l'apaisement du corps.

### Contenu

**Prise de contact** : accueil, présentation de la session, recueil des attentes du groupe.

#### Travaux Pratiques :

**Atelier contact** : bases de l'approche du toucher détente des mains :  
- intérêt / technique,  
- mise en pratique d'un massage flash.

#### Atelier toucher détente :

- modelage corporel unifiant,
- relaxation collective accompagnée,
- réalisation d'une séance de toucher détente avec manoeuvres de base,
- mise en situation par binôme.

#### Notions théoriques :

**Le toucher** : rappel physiologique, la main , la peau, le toucher, dans la relation de soin.

**Synthèse.**

« Le toucher détente est un acte privilégié :  
la main permet de communiquer de la chaleur humaine,  
du bien être,  
d'écouter,  
de ressentir, d'apaiser et de reconforter. »