

Numéro d'action

ac0359-01

Public

Public soignant

Pré-requis

Aucun

Dates, durée, horaires, lieu et modalité

2 jours (14 heures)

Présentiel

Nombre de participants

De 6 à 12 personnes

Lieu de formation

IMS Académie - 2ème étage à l'Institut des  
Métiers de la Santé (IMS), Hôpital Xavier  
Arnoz - Avenue du Haut Lévêque - 33604  
PESSAC

Tarif

Prise en charge par la formation continue :  
900 €

Prise en charge à titre individuel :  
Nous consulter

Responsable de session

Gilles BELLINI, Responsable pédagogique -  
ims.academie@chu-bordeaux.fr

Contact administratif

S'inscrire au moins 1 mois avant le début de  
la formation - 05 57 65 65 86 -  
ims.academie@chu-bordeaux.fr - Pour toute  
question concernant le financement,  
n'hésitez pas à nous contacter. A l'attention  
des agents du CHU de Bordeaux, pour toute  
demande d'inscription ou et de  
financement, merci de contacter de l'unité  
de formation continue :  
unite.formation.continue@chu-bordeaux.fr

Intervenants

Marina BARRA, formatrice-consultante  
expérimentée en techniques manuelles de  
bien-être, auprès de personnes souffrant de  
pathologies variées

Indicateurs qualité

Taux de satisfaction en 2024: Nous consulter

Taux de recommandation en 2024: Nous  
consulter

Taux de réussite en 2024: Non concerné

# La relaxation du pied et de la main : des techniques au profit du bien-être du patient

## Présentation de la formation

- Dans un monde où le stress et les tensions physiques sont omniprésents, les techniques de relaxation ciblées sur le pied et la main offrent une approche douce et efficace pour soulager le corps et l'esprit. Ces pratiques visent également à renforcer la relation de soin, en valorisant l'écoute, le toucher bienveillant et la présence à l'autre
- Que ce soit pour apaiser une douleur, réduire une anxiété ou simplement offrir un moment de réconfort, ces méthodes s'intègrent dans une démarche globale de prise en charge et un mieux-être partagé

## Objectifs pédagogiques

- Identifier différentes approches de relaxation
- Développer ses capacités de toucher et d'écoute du corps pour améliorer la qualité de la prise en charge du patient
- Pratiquer les différentes techniques de relaxation : main, avant-bras, pieds, jambes

## Contenu pédagogique

- Place du toucher dans la relaxation et la relation au patient
- Différents aspects du toucher : technique, apaisant, dynamique
- Apprentissage des gestes spécifiques et adaptés à la main et au pied : lissage, effleurement, pétrissage
- Écoute du corps : initiation / identification des tensions liées au stress
- Incidence de l'environnement sur la relaxation : le toucher, l'accueil, les odeurs, l'attitude, la voix
- Positionnement du cadre (pour le bien-être du patient et du soignant) : la durée de la séance, les mots, les limites, le respect
- Préparation de l'environnement et installation du patient/de la personne pour une séance
- Exercices de relaxation du pied
- Mise en pratique de la relaxation de la main
- Bienfaits de ces pratiques
- Une tenue confortable et un drap de bain sont recommandés

## Méthodes et moyens pédagogiques

Apports théoriques et pratiques - Mise en situation et expérimentation des techniques

## Modalité d'évaluation

Évaluation des acquis via un questionnaire et une grille d'observation

## **S'inscrire au moins 1 mois avant le début de la formation**

Pour tout renseignement sur l'accès à la formation pour les personnes en situation de handicap, veuillez contacter nos correspondants handicap : [correspondanthandicap-imsacademie@chu-bordeaux.fr](mailto:correspondanthandicap-imsacademie@chu-bordeaux.fr)  
Date de mise à jour du contenu : 20/01/2025