

Fiche technique - 5 journées

Objectifs



- Utiliser la centration du soignant et de son état intérieur calme, dans le toucher au quotidien (toilette, soins) afin d'en expérimenter les conséquences positives.
- Appliquer la technique du « rien que... » et mesurer concrètement les effets de cette technique pour se recentrer, se concentrer, éviter l'épuisement et la maltraitance liés à la dispersion.
- Expérimenter à travers des exercices ce qu'est le toucher non conscient et son impact dans le corps et ce qu'est le toucher conscient et son impact.
- Lever toutes les ambiguïtés liées au toucher à travers une expression claire, affirmée et non agressive.
- Agir avec empathie tout en expérimentant avec justesse distance intérieure et détachement.
- Appliquer des techniques rigoureuses de toucher conscient. Par des signaux constatés, mesurer concrètement l'impact sur le patient : détente du corps, du visage, des pieds et des mains. Donner à sentir « le corps qu'on est » hors des soins médicalisés, techniques et souvent douloureux.
- Renseigner chaque fois que cela est possible les échelles d'évaluation des séances de TCMPA et inscrire ces actes dans le dossier de soin ou les cibles.
- Faire une synthèse des bilans des séances avec le médecin et l'équipe pluridisciplinaire lorsqu'il s'agit de prescriptions médicales, et ajouter les conclusions au dossier de soins.

Public concerné

Toute personne concernée par la sauvegarde de l'attention et de la bienveillance dans un contexte de soins et désireuse d'approfondir ses compétences de toucher empathique.

ASHQ / AS / IDE / MÉDECIN / KINÉ / AMP / ANIMATRICE / PSYCHOMOT. / AUX. DE PUÉRICULTURE, etc.

Pré-requis : aucun.

Fiche technique - 5 journées

Contenu

Premier jour

Travail de réflexion sur la relation que l'on entretient avec le toucher personnellement et professionnellement. Exposé interactif et apport de connaissance. Les 8 types de toucher et leur impact sur la personne. Clarifier les ambiguïtés liées au toucher et savoir amener cette approche dans les soins. Comprendre et ressentir ce qui différencie « toucher médical » et « toucher conscient ». Réaliser les impacts de cette qualité de prendre soin, sur le patient ET sur le soignant. Comprendre l'impact de la pleine attention dans tous les gestes du quotidien : professionnellement et personnellement. Expérimentation progressive et ressentis du toucher conscient. Expérimentations à mener chez soi.

Deuxième jour

Retour sur les expériences de la veille. Observations. Apprendre et comprendre pourquoi se centrer. Exercice de centrage en position assise et debout. Découvrir la puissance du centrage. Expérimenter, dans un travail à deux, différentes qualités de toucher immédiatement utilisables dans les soins. Donner à sentir le toucher prolongé, structurant, apaisant. Impact sur la douleur : études et articles. Apprentissage technique du massage de pleine attention des mains (au lit, au fauteuil). Échanges sur cette expérience. Perspective pour l'intersession. Traçabilité. Fiche de retour. Partage avec l'équipe.

Cinquième jour

Se recentrer en 10 minutes. Faire l'expérience immédiate d'être totalement présent à ce qui se vit ici et maintenant. Se recentrer sur ses sensations. Retour sur les expériences d'intersession. Analyse des pratiques et de son vécu de pleine attention. Révisions des techniques des jours précédents. MPA du dos en position assise avec support à travers les vêtements. Pratique sur les patients et sur les soignants. MPA du dos en position latérale. Travail à deux. Débriefing.

Troisième jour

Retour sur les expériences d'intersession. Analyse des pratiques. Se recentrer, s'enraciner. Travail des bâtons. Observations de son état intérieur. Mise en lien agitation mentale/stress, expérience de ressenti des sensations/calme. Révision du MPA de la main. Relaxation tactile de la face antérieure du dos. Pratique du MPA des pieds : Pour qui ? Quand ? Dans quel but ? Apport de nombreux exemples. Technique du MPA des pieds au lit et au fauteuil. Travail à deux. Débriefing.

Quatrième jour

Retour sur les expériences personnelles. Impact de la journée sur sa soirée, sa relation aux enfants, aux conjoints, etc... MPA du visage et du crâne. Technique des effleurages du visage pour la fin de vie. Puissance du toucher non-actif dans la relaxation crânienne. Travail à deux. Débriefing. MPA des épaules en position assise au fauteuil ou au moment de la toilette. Apprentissage des positions pour la sécurisation du patient en position assise. Travail à deux. Débriefing. Traçabilité. Perspectives pour intersession. Echelles d'évaluation si nécessaire.

Analyse des pratiques

Dans le cadre de la qualité du référentiel Qualiopi, une journée d'analyse des pratiques peut être programmée 6 mois après ce module. Cela permet une évaluation à froid, un suivi et une lisibilité des évolutions ou des difficultés de mise en œuvre.

