



CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE  
EN PÉDAGOGIE PERCEPTIVE

## **Formation professionnelle de toucher massage sensible : Un art d'apprendre à prendre soin de l'autre**

L'art de toucher et de masser répond dans notre société à un besoin croissant de mieux être, de récupérer de la fatigue et du stress, de prendre du temps pour soi.

Le toucher massage sensible est une application du toucher relationnel au massage. Il s'agit d'apprendre à entrer en relation avec le corps et à écouter les effets déclenchés par cette façon de masser. Les capacités sensorielles (ou perceptives) et relationnelles du toucher sont mises au service du geste. Le massage devient alors un véritable art du toucher qui développe un ressenti, une présence à soi et à l'autre suscitant la confiance du corps au sein d'un véritable dialogue tissulaire manuel et dans une relation de réciprocité avec la personne massée. Ce toucher n'a pas de visée thérapeutique.

### **Public et objectif de la formation**

Le projet est de former les professionnels qui utilisent le massage dans une perspective de bien-être, d'esthétique, d'éducation ou thérapeutique. La formation offre des connaissances théoriques et pratiques des différentes techniques de massage et de leurs objectifs. Elle offre également des connaissances sur le sens du toucher et ses différentes dimensions tactiles, perceptives, relationnelles. Elle donne aux stagiaires une formation pratique au toucher relationnel et à son application dans les différentes techniques de massage. À travers une pédagogie qui développe ces trois habiletés dans un même geste, les participants apprendront à maîtriser le toucher massage sensible et à intégrer de nouvelles manières d'être dans le toucher au service de l'art du massage de bien être.

### **Thèmes et modules de la formation**

**Module 1. Créer les conditions d'accueil d'une personne en vue de prodiguer un toucher massage sensible et acquérir les principes de base du toucher massage sensible**

**Module 2. Approfondir l'association de la technique de massage avec le toucher relationnel en développant une qualité de présence à soi et à autrui dans le geste**

**Module 3. Adapter le toucher du massage à la demande de la personne avec une relation sur le mode de la réciprocité et dans l'application à une personne stressée**

**Module 4. Appliquer les différents techniques de toucher massage sensible au déploiement du mieux être de la personne**

### **Structure, durée et horaires de la formation**

La formation comprend 4 modules de 2 jours chacun, pour un total de 56 h en présentiel. Chaque module comprend 13h30 h de formation, selon les horaires suivants : Samedi de 10h à 13h et de 14h30 à 18h45 ; Dimanche de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30.

### **Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement mis en œuvre**

Chaque module sera accompagné de démonstrations par les formateurs et de guidage manuels des apprenants. Des supports pédagogiques seront remis aux stagiaires afin de leur permettre de suivre la progression et le séquençage des savoirs et savoir-faire ; les exposés théoriques alterneront avec des mises en situation de pratique intensive du toucher massage sensible, les participants pratiqueront alternativement le toucher les uns avec les autres ; l'encadrement de la formation sera assuré directement par les formateurs qui garantissent le respect du programme prévu tout en adaptant leur exposé et démonstrations afin de permettre aux stagiaires de progresser tout au long de l'action de formation.

### **Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action de formation**

Le suivi de l'exécution de l'action de formation sera assuré par l'émargement, pour chacun des stagiaires, d'une feuille de présence pour chaque demi-journée de formation.

### **Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action de formation**

Afin de s'assurer des acquis de la formation, à l'issue de la séquence de formation, il sera procédé à une évaluation de la pratique et des connaissances acquises.

## Module 1. Savoir créer les conditions d'accueil d'une personne en vue de prodiguer un toucher massage sensible et acquérir les principes de base du toucher massage sensible

Samedi

Matin :

10h – 13h00

- ❖ Connaître les différentes formes et techniques de massage et identifier les spécificités du toucher massage sensible
- ❖ Connaître les différents enjeux du massage de bien être (éthique du toucher, objectifs et limites du toucher, geste technique, savoir être en relation, avoir le geste juste)
- ❖ Connaître et savoir présenter les techniques de base spécifiques au toucher massage sensible
  - Créer les conditions du toucher massage sensible
  - Respecter l'éthique, connaître le rôle et la posture du praticien
  - Connaître la place du toucher et de la perception dans le toucher massage sensible
  - Connaître la nature de la relation dans le toucher massage sensible
  - Connaître les techniques du toucher massage sensible associant une main technique, percevante et sensible.

Après-midi :

14h15 – 16h15

- ❖ S'informer de la demande de la personne et adapter le projet de toucher massage sensible en fonction de celle-ci
- ❖ Créer les conditions d'accueil et d'installation de la personne massée en fonction de sa demande
  - Sélection du matériel utile (serviettes, coussins, chaleur de la pièce).
  - Choix de l'ambiance relaxante
  - Préparation de l'huile de massage
- ❖ Savoir positionner et mobiliser son corps et ses mains pour toucher avec confort et respect la personne
  - Posture du corps du praticien (placement, adaptation du tonus musculaire au geste, engagement de la globalité du corps dans le geste)
  - Attitude d'écoute et de respect

16h15 à 16h30 : Pause

16h30-18h30

- ❖ Connaître l'organisation anatomique générale de la colonne vertébrale et ses zones de tension
- ❖ Appliquer les bases du toucher massage sensible à la région vertébrale pour générer la détente (pression juste, mouvement lent, glissé de la peau, étirements, enchaînements des gestes)

Dimanche

---

Matin :

9h – 10h30

- ❖ Connaître les éléments de base de la physiologie de la perception et son rôle sur le rapport à soi et au bien être

- ❖ Connaître l'importance de la perception dans la qualité de présence à soi du praticien dans sa pratique toucher massage sensible

Pause : 10h30 à 10h45

10h 45- 12h45

- ❖ Savoir assouplir le corps du praticien par une gestuelle lente et globale afin de favoriser ses capacités d'implication dans le toucher massage sensible, éviter la fatigue et les tensions physiques.
- ❖ Savoir établir un entretien verbal préalable à la pratique du toucher massage sensible en vue de recueillir les besoins de la personne et sa demande

Après-midi :

14h00 – 16h00

- ❖ Connaître les éléments de base de l'anatomie des membres inférieurs
- ❖ Apprendre et appliquer le protocole du toucher massage sensible aux membres inférieurs, la personne allongée sur le ventre, en maintenant une qualité d'attention à soi et à l'autre durant la pratique massage

Pause : 16h à 16h15

16h15-17h45

- ❖ Approfondir le toucher massage sensible appliqué à la région du dos et des membres inférieurs en intégrant le point d'appui manuel, source de détente et de bien être

## **Module 2. Approfondir l'association du toucher technique et du toucher relationnel en développant une qualité de présence à soi et à autrui dans le geste**

Samedi

---

Matin :

10h – 13h00

- ❖ Développer ses capacités d'écoute et de ressenti corporel du praticien à travers des exercices gestuels incluant l'écoute et la perception de son propre corps en posture et en mouvement

Après-midi :

14h15 – 16h15

- ❖ Connaître les enjeux du toucher en tant que sens, acte et comprendre l'importance du toucher comme vecteur relationnel pour intégrer la dimension relationnelle dans le toucher massage sensible

16h15 à 16h30 : Pause

16h30-18h30

- ❖ Apprendre et appliquer de façon synchrone le toucher technique et relationnel dans le toucher massage sensible des membres inférieurs, la personne allongée sur le dos

Dimanche

---

Matin :

9h00 – 10h30

- ❖ Construire à travers des exercices gestuels lents l'engagement de la globalité corporelle, garante d'une qualité de présence à soi dans sa pratique toucher massage sensible
- ❖ Connaître les bases de l'anatomie et de la physiologie de la peau et son rôle dans la création des conditions de relation et d'accès à la profondeur de la peau

Pause : 10h30 à 10h45

10h 45- 12h45

- ❖ Connaître les éléments de base physiologiques du tonus musculaire, ses modalités d'adaptation et son impact sur le bien être de la personne

Après-midi :

14h00 – 16h00

- ❖ Appliquer le protocole du toucher massage sensible à la région abdominale et thoracique comme toucher de confort et de détente physique et psychique

Pause : 16h00 à 16h15

16h15-17h45

- ❖ Introduire dans le toucher massage sensible le glisser de la peau et les étirements et savoir recueillir les effets déclenchés sur la personne massée

### **Module 3. Savoir adapter le toucher à la demande de la personne : la relation de réciprocité dans le toucher massage sensible et son application à une personne stressée**

Samedi

---

Matin :

10h00 – 13h00

- ❖ Connaître le concept de l'empathie sur le mode de la réciprocité et son intégration dans le toucher massage sensible
- ❖ Maîtriser la mise en condition du praticien (mobilisation de ses capacités de disponibilité et d'écoute) à travers l'introspection ciblée sur la perception de soi

Après-midi :

14h15 – 16h15

- ❖ Connaître les bases de l'anatomie des membres supérieurs, de la région cervicale et de la tête
- ❖ Apprendre et appliquer le protocole de toucher massage sensible aux membres supérieurs, la région cervicale et la tête en soignant le geste technique et l'écoute des effets relaxants déclenchés

16h15 à 16h30 : Pause

16h30-18h30

- ❖ Pratiquer le toucher massage en discriminant les effets de détente déclenchés et en adaptant le geste à la réaction du corps de la personne touchée
-

Dimanche

---

Matin :

9h00 – 10h30

- ❖ Pratiquer la mobilisation introspective en vue de développer ses capacités d'empathie sur le mode de la réciprocité de soi à soi pour ensuite l'appliquer à la relation à la personne massée

Pause : 10h30 à 10h45

10h45- 12h45

- ❖ Connaître les effets du stress sur le corps et le mal être de la personne.

Après-midi :

14h – 16h

- ❖ Approfondir les techniques de toucher massage sensible appliquée à la région cervicale, à la partie supérieure du thorax et des membres supérieurs en soignant la relation de réciprocité

Pause : 16h à 16h15

16h15-17h45

- ❖ Appliquer le toucher massage sensible aux membres inférieurs en guidant verbalement la personne vers le relâchement pour favoriser l'effet de la détente physique et psychique et mieux adapter son geste

#### **Module 4. Appliquez les différents protocoles du toucher massage sensible au service du déploiement du mieux être de la personne massée**

Samedi

---

Matin :

10h-13h00

- ❖ Connaître les différents statuts du rapport au corps (objet, sujet, sensible) pour mobiliser la participation active de la personne dans ses capacités de se détendre et de prendre soin de la relation à elle.
- ❖ Explorer les possibilités gestuelles offertes à travers des exercices gestuels pour dénouer ses tensions, retrouver une vitalité et une globalité corporelle

Après midi

14h15-16h15

- ❖ Apprendre à travers le toucher massage sensible appliqué à la colonne vertébrale et au tronc à mobiliser les vécus corporels positifs et à questionner l'évolution du rapport à soi de la personne touchée

16h15-16h30 : pause

16h30-18h30

- ❖ Pratiquer le toucher massage sensible en vue de développer une qualité relationnelle de la personne massée avec elle même

Dimanche

---

Matin

9h00-10h30

- ❖ Approfondir la dimension perceptive du toucher : le sens tactile, le sens proprioceptif, le sens haptique comme support relationnel pour enrichir la présence dans le toucher

10h30-10h45 : pause

10h45-12h45

- ❖ Apprendre le mouvement de l'accordage, enchainements de mouvements codifiés au service du déploiement du mieux être physique et psychique

Après-midi

14h00-16h00

- ❖ Appliquer à travers le toucher massage sensible à la région abdominale et thoracique en guidant verbalement la personne dans la découverte d'un rapport à soi et à son corps positif

16h00-16h15 : pause

16h15-17h45

- ❖ Pratiquer le toucher massage sensible comme outil pour impliquer le corps de la personne à prendre soin d'elle