

Laëtitia CANO

Dossier Technique

**Titre Professionnel de Formateur
Professionnel d'Adultes**

Optim'hum

10 Avenue de Fontcouverte

84000 AVIGNON

Table des matières

1	Chapitre 1.....	3
1.1	Contexte de la demande	3
1.1.1	Son historique, ses valeurs, sa raison d'être.....	3
1.1.2	Son organigramme, sa composition	5
1.1.3	Les partenaires, les financeurs, le statut des formateurs	6
1.1.4	Les formations dispensées.....	7
1.1.5	Les publics concernés	8
1.2	Demande de création-animation de séquences et analyse de cette demande ou proposition	8
1.2.1	Présentation de la formation dans laquelle se situe la séquence : compétences attendues à l'issue de la formation, objectif final, durée. Description du public ciblé (âge, nombre, projet...)	8
1.2.2	Besoins identifiés et contraintes rencontrées	9
1.2.3	Escalier pédagogique du module	10
1.2.4	Scénario pédagogique d'une séquence proposé (tableau séquence initiale) 11	
1.2.5	Description des situations d'apprentissage conçues/ Argumentation des choix 14	
1.2.6	Focus sur une capsule pédagogique	15
2	Chapitre 2 : Animer une formation et évaluer les acquis des apprenants	17
2.1	Animation de la séquence créée.....	17
2.1.1	Description du vécu de l'animation	17
2.1.2	Analyse de l'action.....	19
2.1.3	Remédiation possible – nouveau tableau de séquence.....	22
2.2	Création du dispositif d'évaluation.....	26
2.2.1	Le dispositif d'évaluation créé à l'issue de la remédiation	26
2.2.2	Explications des choix.....	29
3	Chapitre 3 : Accompagner les apprenants en formation	36
3.1	L'accueil de l'apprenant et la co-construction du parcours.....	36
3.1.1	Le contexte	36
3.1.2	Le profil de l'apprenant – l'entretien d'accueil	36

3.1.3	La co-construction du parcours.....	37
3.2	L'individualisation du parcours et le tutorat	38
3.2.1	Les caractéristiques du parcours initial de formation	38
3.2.2	La planification et la contractualisation du parcours individualisé.....	39
	Présentation de l'organisme de formation NG Formations, avec qui j'avais un partenariat en tant qu'intervenante et du contrat individuel de formation établi en cocréation avec l'organisme de formation :	39
3.2.3	Analyse des choix et de la démarche.....	49
4	Chapitre 4 : Inscrire sa pratique professionnelle dans une démarche de qualité et de responsabilité Sociale des Entreprises	52
4.1	La veille	52
4.1.1	Définition de la veille :	52
4.1.2	Les différents types de veille :	53
4.1.3	L'utilité de la veille pour le formateur :	54
4.1.4	Des exemples concrets d'utilisation de la veille :	55
4.2	Les obligations réglementaires du formateur	57
4.2.1	Les éléments réglementaires de la Formation Professionnelle Continue	57
4.2.2	Le programme de formation	58
4.3	La qualité.....	60
4.3.1	Définition de la qualité	60
4.3.2	Les dates-clés de la qualité dans la Formation Professionnelle Continue	60
4.3.3	Comparatif entre le DATADOCK et QUALIOPI	61
4.4	Cartographie des acteurs du secteur de la formation	62
5	Conclusion sur l'écriture de ce Dossier Technique :	63

1 Chapitre 1

1.1 Contexte de la demande

Présentation de l'organisme de formation **Optim'hum**

1.1.1 Son historique, ses valeurs, sa raison d'être

Optim'hum m'a été recommandé par la dame de la BGE qui m'accompagne dans mon projet de reconversion professionnelle.

Effectivement dans mon parcours professionnel de masseuse, j'avais déjà formé des personnes, en individuel ou en groupe et le fait de ne plus pouvoir masser pour des raisons de santé, m'a orienté vers la transmission.

Je souhaite avoir une légitimité, pouvoir valider mes acquis et créer mes propres formations dans mon domaine d'expertise.

Quand j'ai rencontré le Directeur du centre Optim'hum, Mr Nicolas GALAS, j'ai beaucoup apprécié son discours, qui au-delà du contenu pédagogique de la formation TPFPA, il était question d'humain, d'accompagnement et de valorisation de mon parcours professionnel.

Trouver un lieu de stage m'a été assez difficile, compte tenu de mon choix, orienté dans le bien-être, l'accompagnement en thérapie et mes impératifs personnels de vie, avec des horaires à respecter pour récupérer mon fils que j'élève seule.

Mr GALAS m'a proposé d'exploiter mes compétences en relaxation, afin d'effectuer mes stages auprès d'Optim'hum, pour détendre les personnes avant leur passage d'examen devant un jury, pour valider leur certification.

Présentation du centre de formation Optim'hum :

En 2004, quatre personnes (Monique DUBOIS, Christine NEYRON, Françoise GARNIER et Nicolas GALAS) et une future associée de la SCOP (Bernadette CAMHI RAYER) décident de créer l'association Optim'hum avec le soutien de l'ANPE du Pontet.

Seules trois personnes ont pu intégrer Optim'hum dans un premier temps parmi les 4 personnes initialement prévues. Il faudra attendre 2007 pour accueillir la quatrième personne.

Cette période est marquée par une équipe centrée essentiellement sur la posture d'accompagnateur. L'accompagné ou le stagiaire est suivi de manière individuelle. La dirigeante de l'époque qualifie ce type de prestataire comme des artisans du sur mesure. On est au plus près des attentes et des besoins des accompagnés, des

financeurs et de la réalité économique. Optim'hum dépend fortement des marchés de l'ANPE et a des résultats dans la norme haute.

Malheureusement, la situation sera plus complexe avec le changement des conditions d'accessibilité aux appels d'offres du Pôle Emploi. A ce moment-là, il ne reste plus que deux personnes dans la structure qui est devenue une SARL en décembre 2007 et une SCOP en Janvier 2008.

A cette période, Optim'hum s'adapte à la réalité du marché économique et accompagne des demandeurs d'emploi dans la création d'entreprise. La volonté est également de diversifier les marchés et les publics. Optim'hum débute une activité de formation autour de la bureautique et du multimédia. La volonté est d'individualiser et de différencier les parcours de formation en s'inspirant du centre de bilan professionnel de cette époque.

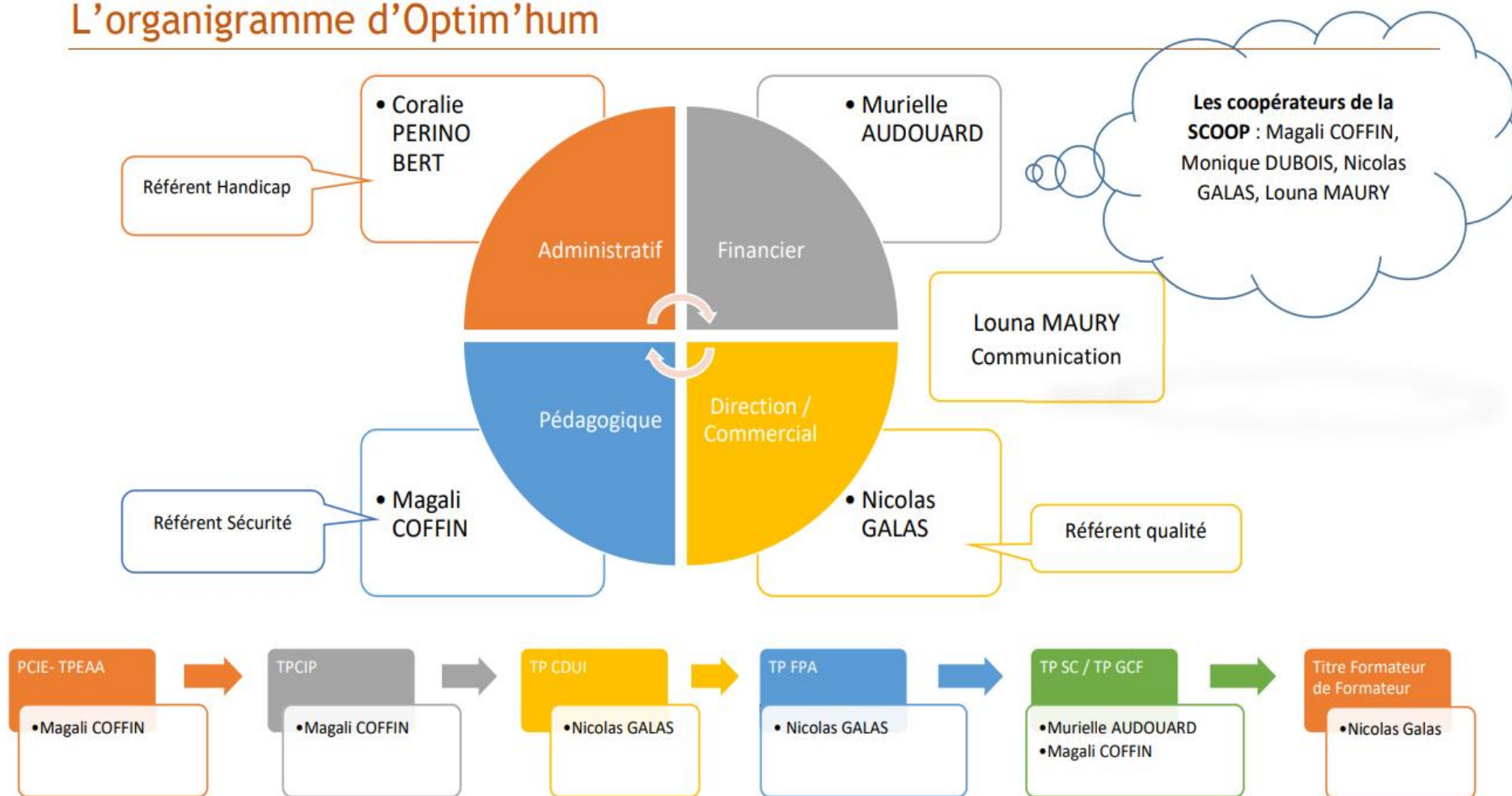
Avec le départ à la retraite de Monique DUBOIS, Nicolas GALAS continue à construire le centre autour de valeurs communes avec une nouvelle équipe et un nouveau fonctionnement. En effet, l'équipe de salariés est restreinte. La structure fait de plus en plus appel à des indépendants.

La réforme de Mars 2014 oriente notre centre de formation vers des dispositifs enregistrés au Répertoire National de la Certification Professionnelle et à l'Inventaire (aujourd'hui le Répertoire Spécifique). A ce moment-là, Optim'hum obtient ses premiers agréments pour organiser des jurys d'examen. La formation prend le dessus en termes de chiffre d'affaires sur l'accompagnement. Mais au niveau de la posture des intervenants, ces derniers jonglent entre le formateur et l'accompagnateur. Le recrutement de Magali COFFIN et ensuite Marie Jo ANDREUCETTI se font dans la continuité de la progression du chiffre d'affaires d'Optim'hum tout en respectant les valeurs initiales des créateurs et des nouveautés....

En 2022, l'équipe pédagogique a recruté une personne Louna MAURY pour gérer la communication interne et externe de la structure.

1.1.2 Son organigramme, sa composition

L'organigramme d'Optim'hum



1.1.3 Les partenaires, les financeurs, le statut des formateurs

Concernant les financeurs, les partenaires d'Optim'hum sont les suivants :

France Travail, La Région Sud, Les 11 OPCO, Transition Pro, la Caisse des Dépôts et des Consignations avec des modes de financement comme le compte personnel de formation, de l'aide individuelle à la formation, du plan régional de formation, du contrat de professionnalisation, des projets de transition professionnelle.

Les prescripteurs sont la Mission Locale, France Travail, Cap Emploi, les CEP et de nombreux partenariats avec des opérateurs privés comme Aksis, Solerys, LHH, Génération 5.

Les formateurs sont, soit salariés, soit à leur compte et donc prestataires de services.

1.1.4 Les formations dispensées



1.1.5 Les publics concernés

Les demandeurs d'emploi, les salariés, les particuliers, les TNS travailleurs non-salariés.

1.2 Demande de création-animation de séquences et analyse de cette demande ou proposition

1.2.1 Présentation de la formation dans laquelle se situe la séquence : compétences attendues à l'issue de la formation, objectif final, durée. Description du public ciblé (âge, nombre, projet...)

Formation CIP (Conseiller en Insertion Professionnelle)

Compétences attendues à l'issue de la formation :

- Accueillir pour analyser la demande des personnes et poser les bases d'un diagnostic partagé
- Accompagner les personnes dans leur parcours d'insertion sociale et professionnelle
- Mettre en œuvre une offre de services auprès des employeurs pour favoriser l'insertion professionnelle

Objectif final :

Le conseiller favorise par des réponses individualisées l'insertion sociale et professionnelle des jeunes ou des adultes rencontrant des difficultés d'insertion ou de reconversion (en prenant en compte les dimensions multiples de l'insertion : emploi, formation, logement, santé, mobilité, accès aux droits...).

Son action vise à les aider à construire et à s'approprier un parcours d'accès à l'emploi et à lever progressivement les freins rencontrés.

Durée :

La durée est 791h en centre de formation et de 385h en stages à minima.

Public ciblé :

- Salariés, demandeurs d'emploi, chefs d'entreprise, particuliers
- Accessibilité aux personnes en situation de handicap : adaptation du parcours de formation en fonction de votre situation.

1.2.2 Besoins identifiés et contraintes rencontrées

La demande du responsable pédagogique était de pouvoir apporter un état de détente aux stagiaires qui allaient passer devant le jury, afin de valider leur Diplôme CIP.

Les besoins des apprenants étaient de pouvoir rapidement se mettre en état de relaxation et relâcher le stress des examens à venir.

J'ai rencontré plusieurs contraintes, la première a été d'avoir été prévenue de mon action d'animation de formation, le vendredi en fin de journée, pour le mardi matin. Sachant que j'avais une idée de la conception de mon animation de stage, mais que j'avais très peu de temps pour la mettre en pratique (création de la séquence, cibler les techniques de mise en pratique d'outils de détente, supports ...).

La seconde a été que je devais avoir un groupe d'apprenants d'environ 10 personnes, alors qu'il n'y en a eu que 3, avec deux personnes qui sont arrivées en cours de matinée.

La troisième, concernait une apprenante qui me disait qu'elle ne savait pas trop ce qu'elle faisait ici, qu'elle n'était pas très ouverte à ce type de démarche et qu'elle ne croyait pas que cet atelier pouvait lui servir.

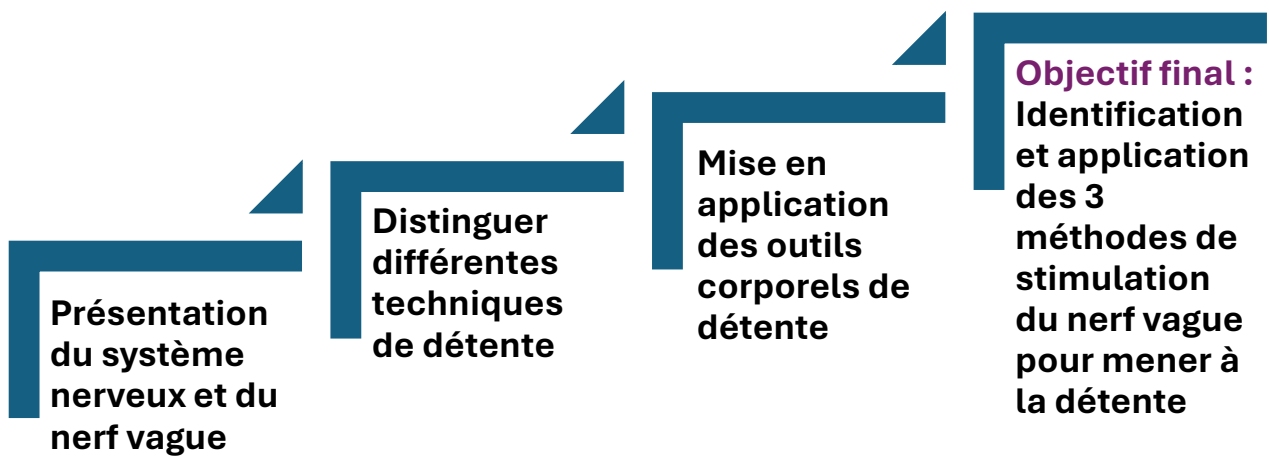
Néanmoins, malgré ces différentes contraintes, l'animation de formation s'est passée dans de très bonnes conditions. Même en n'ayant pas eu le temps de préparer un support pédagogique, autre que mes écrits. De plus, chacune des personnes présentes, étaient ravies, détendues et surtout, elles y ont toutes trouvé un intérêt.

Elles ont même voulu prendre une photo de mes écrits, détaillant les outils de détente et leurs effets bénéfiques sur le corps.

Ce qui m'a permis de confirmer qu'il me fallait prévoir un support visuel pour étayer mes paroles, ainsi qu'un support à remettre aux apprenants en fin de formation.

1.2.3 Escalier pédagogique du module

1^{ère} Séquence :



1.2.4 Scénario pédagogique d'une séquence proposé (tableau séquence initiale)

Séquence sur l'identification de différentes techniques de détente

Objectif du module : Acquérir des outils pratiques pour se détendre et relâcher le stress en autonomie

Durée du module : 14h sur 2 jours de 7h/jour

Objectif de la séquence : Identifier différentes techniques pour mener à une détente globale et pouvoir les appliquer

Durée de la séquence : 2h30

Situation de la séquence dans le déroulé de la formation : 1ère séquence

Public : 8 personnes

Niveau du public en début de séquence : 1

Niveau visé en fin de séquence : 3

Dominante de l'objectif : Cognitive

Temps d'accueil : 20 mn. Présentation et questionnement sur les besoins et attentes des apprenants

Le niveau du public fait référence à Bertrand SCHWARTZ

Temps	Phase	Objectif Opérationnel	Méthode	Technique	Outils Supports	Formateur	Apprenant
10 mn	Étape du diagnostic	Exprimer ses connaissances sur la détente et le relâchement du stress	Interrogative	Questions-réponses sous forme d'échange oral, d'expériences et de positionnement concernant ses besoins et ses attentes	Oralement	Demande de connaissance et d'expérience sur les outils de détente. Qu'évoque pour vous le lien corps-esprit, la respiration et les gestes pour se détendre. Avez-vous déjà entendu parler du système nerveux et du nerf vague ?	Répondre et échanger sur son savoir
30 mn	D'apport du formateur	Identifier les différentes techniques de détente	Expositive	Exposé	La formatrice explique d'abord (support notes écrites), puis démontre les gestes qui mènent à	La formatrice explique l'importance du lien du système nerveux, par le nerf vague, dans le relâchement du stress. L'efficacité de la respiration dans la détente, la notion du lien corps-esprit qui va jouer un rôle fondamental	Les apprenants interagissent en questionnant, en exprimant leurs découvertes et en développant leurs connaissances pour enrichir l'échange, tout en ayant le choix de prendre des notes

					une détente corps-esprit		
1h	D'application	Produire des gestes pour démontrer	Active	Mise en situation	La formatrice se mouvant dans l'espace et pratiquant les gestes de détente du corps que les apprenants reproduisent	La formatrice propose à chacun d'expérimenter les gestes corporels, pour trouver une autonomie à se détendre. Faire-refaire	Reproduire les gestes
30 mn	D'évaluation des acquis théoriques et pratiques	L'apprenant sera capable d'argumenter sur ce qu'il aura appris par l'écoute active de son corps	Interrogative de la formatrice	Questions-réponses		La formatrice évalue les apprenants sur l'identification théorique des connaissances puis sur l'aspect pratique d'expérimentation des compétences acquises	Les apprenants expriment ce qu'ils ont ressenti, si ces techniques leurs ont permis de se détendre. Que retiennent-ils ? Ils font leur propre auto-évaluation de l'acquisition des gestes pour une mise en pratique future en autonomie

1.2.5 Description des situations d'apprentissage conçues/ Argumentation des choix

L'objectif pédagogique de ma séquence d'animation de formation était accès sur une connaissance, puis, une mise en pratique d'outils de détente, tout cela en l'espace de 2h30 de temps.

Selon le classement de B. SCHWARTZ, le niveau des apprenants était de 1 et devait en fin de séquence arriver au niveau 3.

C'est-à-dire que les apprenants avaient au minima entendu parler du stress, de la respiration, en début de séquence avec un niveau 1, et pouvaient faire l'action visée en fin de séquence, pour atteindre le niveau 3, par l'expérimentation d'outils de relaxation.

Lors de l'accueil des apprenants, je les interroge individuellement sur leur état de stress, sous forme de petit jeu afin d'évaluer leur météo intérieure.

Cette discussion introductive me permet de poser un diagnostic sur les attentes, les appréhensions et les besoins de chacun.

Le fait de verbaliser leurs ressentis, leur a fait prendre conscience, par une introspection, de leur état interne et d'évaluer leur état de stress, mais aussi de pouvoir le situer dans le corps, ce qui a donné une dimension d'écoute active individuelle.

Le climat de confiance s'est établi, par cette écoute introspective et le fait de le verbaliser, je leur présente ensuite l'objectif à atteindre et réponds à leurs questions.

Vient alors l'étape de la présentation vulgarisée et assez simplifiée, afin que cela puisse même s'adapter à un public méconnaissant, concernant le sujet du système nerveux et de la stimulation du nerf vague, par différentes techniques, pour mener à une détente corporelle immédiate.

Je leur demande avant de commencer l'expérimentation des outils de stimulation du nerf vague, de se mettre à l'écoute de leur respiration, en leur laissant le choix, de garder les yeux ouverts ou fermés.

J'ai fait le choix pour animer ma première séquence d'utiliser une méthode déductive, où je leur expose le contenu de la formation. Puis, les apprenants vont se mettre en immersion directe pour permettre une appropriation corporelle des outils de détente, par une pédagogie active et expérientielle.

Les apprenants testent les techniques de relaxation de manière guidée, en alternant observation, écoute et expérimentation.

Le but étant d'offrir un panel de techniques et de leur permettre de choisir la ou les techniques qui leur corresponde, afin qu'ils puissent les reproduire en autonomie.

Je finalise la séquence d'animation de formation, par une auto-évaluation interrogative sur les ressentis de chacun, sur leur état corporel, afin de mener à une réflexivité grâce à la méthode expérientielle vécue. Je les questionne afin de savoir s'ils estiment que leur objectif a été atteint, et s'ils ont acquis des outils qu'ils pourront reproduire en autonomie.

1.2.6 Focus sur une capsule pédagogique



Capsule
pédagogique vidéo n°

J'ai réalisé une capsule pédagogique d'une vidéo d'1 minute et 35 secondes.

Cette vidéo comprend 8 dispositives d'un support Power Point que j'ai créé pour la formation de la technique du Massage Californien qui se compose à la base de 25 diapositives. Cette capsule me permet de faire la présentation de la spécificité de ce massage.

Je me suis ensuite appuyée sur cette vidéo pour peaufiner mon travail de capsule numérique, avec le logiciel Project Clipchamp. J'ai pris beaucoup de plaisir à parfaire cette vidéo avec le rajout d'images, de vidéo de massage, de la musique, l'insertion de mots, d'effets, d'Emojis...

Dans cette vidéo, je commente chaque diapositive en argumentant sur cette technique de massage, sauf la 1^{ère} qui représente le nom du massage Californien et mon nom et prénom.

Dans la 2^{ème} diapositive, je fais la présentation de ce protocole, en expliquant qu'il est pour moi, la base du massage.

Dans la 3^{ème}, je développe que ce soin se compose de 3 mouvements fondamentaux qui définissent le massage californien.

Dans la 4^{ème}, j'enrichie la présentation de ce soin avec une technique que j'ai inventé afin de faciliter l'apprentissage et la mémorisation de cette technique pour l'apprenant, par un « bonjour » en début de chaque mouvement et un « au revoir » pour terminer une partie du corps à masser.

Dans la 5^{ème} vidéo, j'y ai inséré une petite vidéo d'un massage, accompagnée d'une musique douce.

Dans la 6^{ème} et 7^{ème}, j'y parle encore de la technique et dans la dernière, j'invite à la pratique du soin.

Quelques exemples de la capsule pédagogique :



2 Chapitre 2 : Animer une formation et évaluer les acquis des apprenants

2.1 Animation de la séquence créée

2.1.1 Description du vécu de l'animation

Ici, j'évoque ma 2^{ème} séquence, avec un public en fin de formation comptabilité et secrétariat, au sein du centre de formation Optim'hum. Il doit y avoir environ 8 personnes pour cette animation en sachant qu'elles vont passer devant un jury pour valider leur titre professionnel une semaine plus tard.

Finalement, il n'y aura seulement que 4 apprenantes et la secrétaire du centre de formation Optim'hum, Coralie, qui se joint à nous.

L'objectif est de détendre ce groupe de 5 personnes et leur permettre d'expérimenter dans leur corps un lâcher-prise du stress, par des exercices de relaxation simples et accessibles à tout un chacun, qu'elles seront en capacité de reproduire en autonomie.

J'ai été avertie de l'animation de ce stage peu de jours avant son action, et peu espacé de ma 1^{ère} séquence d'animation. Toutefois, j'ai eu le temps de préparer un Power Point et me sens plus « légitime » et plus « professionnelle » que lors du 1^{er} stage où je n'avais que mes écrits.

Je suis très excitée et motivée à l'idée de contribuer par mon action de stage, à apporter une relaxation aux stagiaires, ce qui leur procurera forcément une meilleure estime de soi, une plus grande confiance en elles et une certaine sécurité intérieure qui favorisera leur passage devant le jury.

Avant leur arrivée, avec l'aide du Directeur de mon projet de stage, je relie mon ordinateur au vidéoprojecteur et fais un essai, pour la toute première fois de cette utilisation.

Je prends le temps de me présenter au groupe, même si j'en connais quelques-unes, que je croise régulièrement dans l'enceinte de l'organisme de formation.

Je leur verbalise l'objectif de mon stage et en profite pour leur demander de se présenter individuellement, tout en argumentant sur leurs attentes et leurs besoins.

Après cela, je les questionne sur leur météo intérieure dans le présent et sur leurs connaissances en termes de relaxation, du système nerveux et du nerf vague.

Il y a une apprenante qui est assez au fait de ces pratiques, puisqu'elle fait déjà de la sophrologie, les autres n'ont pas ou peu de connaissances.

Une des stagiaires m'explique qu'elle stresse tellement, qu'elle n'est pas sûre de rester, qu'elle préférerait réviser encore, pour son passage devant le jury.

Je lui propose de rester le temps qu'elle voudra et lui suggère que c'est dans cet état de stress, qu'elle a encore plus besoin de trouver des outils concrets de relaxation à mettre en pratique. Je lui précise que cela va forcément avoir un effet, puisqu'elle va en faire l'expérience par son corps, ce qui lui permettra d'être plus posée, centrée, alignée, afin d'avoir un esprit plus clair et vif au moment propice, ce qui favorisera ses performances.

Sur le moment, j'ai pensé que cette apprenante en avait sûrement le plus besoin, néanmoins, son débit de paroles ainsi que sa gestuelle me faisaient penser qu'elle était très agitée, voire éparpillée, ce qui a provoqué un doute en moi. A savoir, allais-je pouvoir lui permettre de se poser un tant soit peu et lui permettre de se motiver assez, afin qu'elle y trouve un intérêt à reproduire seule, après cette formation, ce qu'elle allait expérimenter.

Dans un premier temps, je les invite à me partager leur niveau de stress et leurs ressentis face à cette échéance, proche de leur passage devant un jury d'examen.

J'utilise maintenant la méthode inductive où elles vont découvrir par une écoute active de leur respiration, comment elles respirent, si celle-ci est plutôt fluide ou saccadée, restreinte ...

Dans un second temps, je leur propose un 1^{er} exercice de respiration consciente, pour cela, je les guide vers une respiration ventrale, calme et profonde.

Les tensions lâchent délicatement, les corps se posent. Grâce à cet état corporel plus léger, et l'écoute active de leur météo intérieure dont je les ai invités à verbaliser au préalable, un climat de confiance s'installe, ce qui va favoriser l'approche expérientielle à venir.

Vient, maintenant, le temps de la méthode expositive où j'explique à l'aide de mon Power Point, l'importance et les fonctions du nerf vague sur notre corps ainsi que les bienfaits par sa stimulation, sur le système nerveux.

Je choisis une approche expérientielle, alternant les échanges sur leurs ressentis et la pratique, en leur proposant différentes techniques de relaxation. Le Shaking, le Do-in qui est de l'automassage situé sur le trajet du nerf vague, la respiration sous différents aspects. Ces différentes techniques de relaxation auront un effet sur le système nerveux, afin de le réguler et de lui apporter une sécurité interne, favorisant la diminution du stress, qu'elle soit corporelle et psychique.

Se mouvoir dans l'espace permet d'atteindre un climat propice à la détente et à l'intégration des techniques corporelles, tout en étant ludique.

Et pour parfaire ce stage, je leur propose une séance rapide d'hypnose guidée, afin de les mener dans un endroit ressource, en contactant dans leur mémoire un moment de leur vie où elles ont vécu une belle réussite, avec fierté, tout cela accompagné d'un ancrage dans leur corps. De ce fait, elles pourront à leur guise reproduire ce geste d'ancrage ressource lors de leur passage devant le jury pour leur certification, mais aussi à tout autres moments de leur vie, personnelle et professionnelle.

Nous terminons cet atelier par une auto-évaluation individuelle, orale, de leur état corporel, de leurs ressentis. Je les questionne sur ma pratique, si elles y ont trouvé un intérêt et si elles se sentent de pouvoir reproduire les techniques qui leurs correspondent en autonomie.

Plus j'expérimente ces ateliers d'animation et plus cela concrétise ce que je ressens depuis toujours, je suis une personne qui aime contribuer à un monde meilleur en proposant de détendre les gens et je suis une femme « de terrain ». C'est dans la mise en pratique de l'expérience dans le corps que je me déploie et prends le plus de plaisir.

Je vois une différence incroyable entre le début du stage et la fin. Les retours sont toujours bons, même pour les personnes qui y voyaient peu d'intérêt ou qui préféraient réviser.

Cette dame qui se posait la question, si elle allait rester ou vite partir, et bien, elle est ressortie avec un visage apaisé, détendue et prête pour continuer son travail de préparation du jury.

2.1.2 Analyse de l'action

Analyse réflexive

L'approche expérientielle que j'aborde permet aux apprenants adultes d'expérimenter directement dans leur corps les différentes techniques proposées. Elles sont, courtes, rapides et reproductibles en autonomie. Cela favorise leur implication et leur permet une conscience corporelle, souvent oubliée, avec une capacité d'adaptation et une gestion du stress, accessible et bien moins laborieuse qu'on ne peut l'imaginer.

De cette façon, cela permet une efficacité sans nécessiter de matériel, et c'est bien ce que je mets en avant, avec le fait que c'est complètement gratuit, ce qui permet de mettre de la légèreté dans une situation stressante à la base.

Cette expérience m'a permis de développer mes compétences dans l'animation de séquences, encourageant le bien-être des apprenants. Elle confirme l'importance de prendre en compte l'état émotionnel individuel et du groupe afin de faciliter les apprentissages et la réussite correspondante aux objectifs, lors des évaluations.

La participation des apprenantes a été active et les exercices ont été bien accueillis, même par l'apprenante qui doutait de l'intérêt de cette approche.

Toutes les participantes ont indiqué ressentir une diminution du stress et un relâchement, après la séance. De plus, elles ont trouvé l'expérience intéressante et facilement reproductible.

Cela m'a permis de faire ma propre analyse réflexive, afin de valoriser ma posture et trouver des points d'amélioration.

Mes points forts sont :

- J'ai réalisé le PowerPoint de présentation en une journée et j'en suis fière.
- Le cadre a été respecté avec l'énoncé de l'objectif à atteindre, tout en considérant les attentes des apprenants.
- Facilité à créer un espace sécurisé et de confiance, voire ludique afin d'apporter de la légèreté dans cet atelier qui aborde le corps, les ressentis et l'aspect émotionnel.
- Le choix des techniques de relaxation et sa présentation ludique et « simplifiée », accessible à tout le monde, favorisent l'expérience vivante et valorise la maîtrise de mon sujet.
- Je trouve judicieux de proposer des outils de relaxation accessibles et rapides, pour permettre une autonomie des apprenants, au-delà de la formation.
- Mon PowerPoint est explicite sans être complexe, sur un sujet qui peut porter à la complexité.
- J'ai pris en considération les besoins individuels tout en les adaptant au groupe. Notamment sur le fait que les apprenantes se sont retrouvées à 4 au lieu de 8. Cela m'a permis de prendre plus de temps individuel, pour les interroger sur leur état de stress et leurs besoins. J'ai donc rapidement évalué les attentes du groupe, afin d'ajuster, par exemple, la durée de certains exercices. Une des apprenantes me disait avoir son corps très tendu par moment. Je me suis adaptée à cette situation en lui proposant des exercices communs au groupe et d'autres très personnalisés, plus doux, en lui suggérant d'être à l'écoute de son corps, afin de ne pas en dépasser ses limites.
- Un autre exemple d'adaptation au public, pour certains exercices, je les invite à se lever ou rester assises, de fermer les yeux, ou les laisser ouverts en fixant un point dans la pièce. Cela favorise l'écoute de leurs propres sensations, envies et besoins. D'ailleurs une apprenante est restée assise car elle avait un problème de genou, tandis que les autres étaient debout.
- J'ai occupé l'espace-temps, avec des pauses de silence afin de laisser à chacun des apprenants un espace d'accueil et d'introspection.
- Je me suis adaptée pour proposer un libre choix à la personne qui hésitait à rester et je suis ravie de son retour favorable, à être restée vivre l'expérience.

- Je vis l'expérience avec les apprenants, je les guide, ce qui encourage à la mise en confiance et la cohésion du groupe, pour que cela soit profitable à chacun.
- Capacité d'adaptation dans toutes les situations, qu'elle soit individuelle selon les besoins des apprenants, qu'elle soit accrue sur le timing, puisque ce 2^{ème} groupe me demandait dans la mesure du possible de raccourcir un peu le temps imparti pour cet atelier, afin de revenir à leurs dossiers de certification.

Mes points d'efforts sont :

- J'ai réalisé qu'il était nécessaire à l'avenir de notifier sur le tableau ou le paperboard, les émotions et les ressentis corporels des apprenants en début de séance ainsi qu'à la fin, afin de voir l'impact du changement dans leur corps, en reproduisant ici, ponctuellement ces techniques, pour y trouver l'intérêt de les introduire dans leur vie.
- Il m'est apparu indispensable de préparer à l'avenir un support synthétique récapitulant les différentes techniques de relaxation que je propose, afin que les apprenants puissent les réutiliser plus facilement et qu'ils n'aient pas à me demander de prendre en photo mes notes écrites ou la fin de mon power point. C'est un point auquel j'ai remédié, pour l'avenir.
- Il me semble que j'aurai pu prévoir un questionnaire de satisfaction par un document photocopié, qui resterait anonyme, afin d'éviter une auto-évaluation orale des ressentis de chacun, si cela peut déranger certaines personnes qui sembleraient pudiques à l'évocation de leur intériorité. Je n'ai pourtant pas rencontré ce problème, mais j'y ai songé. Ce qui m'a mené à mettre en place un questionnaire.

2.1.3 Remédiation possible – nouveau tableau de séquence

Séquences sur l'identification de différentes techniques de détente

Objectif du module : Acquérir des outils pratiques pour se détendre et relâcher le stress en autonomie

Durée du module : 14h sur 2 jours de 7h/jour

Objectif de la séquence : Expérimenter des outils pratiques pour stimuler le nerf vague afin de relâcher le stress en autonomie

Durée de la séquence : 2h30 Adaptation à la demande pour une séquence réelle de 2h

Situation de la séquence dans le déroulé de la formation : 1ère séquence

Public : 8 personnes

Niveau du public en début de séquence : 1

Niveau visé en fin de séquence : 3

Dominante de l'objectif : Cognitive

Temps d'accueil : 20 mn. Présentation et questionnement sur la météo intérieure et le niveau de stress de chacun des apprenants

Le niveau du public fait référence à Bertrand SCHWARTZ

Temps	Phase Démarche inductive	Objectif Opérationnel	Méthode	Technique	Outils Supports	Formateur	Apprenant
5 mn	Étape du diagnostic	Exprimer ses connaissances sur la détente et le relâchement du stress	Interrogative	Questions-réponses sous forme d'échange oral (retranscrits), d'expériences et de positionnement concernant ses besoins et ses attentes	Bloc-notes, feuille, stylo, retranscrire au tableau, marqueurs	Demande de connaissance et d'expérience sur les outils de détente. Qu'évoque pour vous le lien corps-esprit, la respiration et les gestes pour se détendre. Avez-vous déjà entendu parler du système nerveux et du nerf vague ?	Répondre et échanger sur son savoir
5 mn	De découverte	Appliquer une pratique expérientielle d'écoute active de leur respiration	Active	Mise en situation d'exercice d'écoute de leur respiration	Salle avec de la place, calme, afin de pouvoir se mouvoir dans l'espace	Encourager les apprenants à une introspection accès sur leur respiration	Mise en pratique d'une écoute active de sa propre respiration puis en exprimer ses ressentis
5 mn	D'exploitation	Argumenter son ressenti intérieur	Interrogative	Questionnement sur la découverte des sensations lors	Tableau, marqueurs	Questions sur la découverte corporelle que provoque la respiration en conscience. Qu'avez-vous ressenti,	Réponses et échanges sur les ressentis corporels

				de cette pratique respiratoire		découvert ? Comment vous le vivez ?	
30 mn	D'apport du formateur et de formalisation	Distinguer le système nerveux et le nerf vague et identifier les différentes techniques de détente	Expositive	Exposé	Power Point sur vidéoprojecteur	La formatrice explique des notions vulgarisées du système nerveux, du nerf vague. Et présente différentes techniques de relaxation	Les apprenants interagissent en questionnant, en exprimant leurs découvertes et en développant leurs connaissances pour enrichir l'échange, tout en prenant des notes
50 mn	D'application	Produire des gestes pour démontrer et les expérimenter	Active	Mise en situation	La formatrice se mouvant dans l'espace et pratiquant les gestes de détente du corps que les apprenants reproduisent	La formatrice guide et propose à chacun d'expérimenter les gestes corporels, pour trouver une autonomie à se détendre. Faire-refaire	Reproduire les gestes

25 mn	D'évaluation des acquis théoriques et pratiques	L'apprenant sera capable d'argumenter sur ce qu'il aura appris par l'écoute active de son corps	Interrogative de la formatrice	Questions-réponses orales et écrites sur un questionnaire de satisfaction	Tableau, marqueurs	La formatrice évalue les apprenants sur l'aspect pratique d'expérimentation des compétences acquises ainsi que de l'intérêt de cette technique expérientielle. Distribution de la fiche synthèse des techniques de relaxation et de leurs bienfaits. Je leur transmets une fiche d'un questionnaire à remplir sur l'évaluation du contenu de la formation, de sa mise en pratique et de la posture de la formatrice	Les apprenants expriment ce qu'ils ont ressenti, si ces techniques leurs ont permis de se détendre. Que retiennent-ils ? Ils font leur propre auto-évaluation de l'acquisition des gestes pour une mise en pratique future en autonomie. Réponses au questionnaire d'évaluation
-------	---	---	--------------------------------	---	--------------------	---	---

2.2 Création du dispositif d'évaluation

2.2.1 Le dispositif d'évaluation créé à l'issue de la remédiation

Questionnaire d'évaluation de la formation :

Expérimenter des outils pratiques pour stimuler le nerf vague

Afin de relâcher le stress en autonomie

Evaluation du contenu et de la mise en pratique :

Cochez les cases en fonction de vos ressentis :

- **L'équilibre entre la théorie et la pratique vous paraît-il satisfaisant ?**
 - Trop de théorie
 - Bon équilibre
 - Trop de pratique
- **La progressivité des exercices vous a-t-elle semblé logique ?**
 - Oui, tout à fait
 - Moyennement
 - Non, c'était trop compliqué
- **L'outil fourni (support) vous semble-t-il utile pour votre pratique future ?**
 - Très utile
 - Utile
 - Peu utile
- **Quelle technique avez-vous trouvée la plus efficace pour vous ?**
 - Shaking
 - Do-In (auto-massage, stimulation du nerf vague)
 - Respirations
- **Avez-vous ressenti des difficultés particulières durant les exercices ?**
 - Oui
 - Non

- **Est-ce que vous recommanderiez cette formation ?**
 - Oui
 - Non
- **Avez-vous acquis des connaissances ou compétences lors de cette formation ?**
 - Oui
 - Non

Vos ressentis personnels sur l'expérience vécue :

Cette partie concerne votre état intérieur avant et après la séance

- **Comment évaluez-vous votre niveau de détente après cette formation ?**
 - (0 = Très stressé, 10 = Totalement relaxé) : ____ / 10
- **Est-ce que la formation a correspondu à vos attentes ?**
 - Oui
 - Non
 - Si non, précisez

Réponse : _____

Votre avis général et vos suggestions :

- **Selon vous, quel est le point fort de cette formation ?**

Réponse : _____

- **Quelle amélioration permettrait de rendre l'expérience encore plus bénéfique ?**

Réponse : _____

- **Pensez-vous en toute transparence que vous allez reproduire certains exercices en autonomie :**

Réponse : _____

- **Suggestions libres :**

Réponse : _____

Questionnaire d'évaluation de la formation :

Posture et pédagogie du formateur :

Utilisation d'une échelle de 1 (pas du tout d'accord) à 4 (tout à fait d'accord) :

Critères d'évaluation	1	2	3	4
Le formateur a-t-il instauré un climat de confiance et de sécurité ?				
Le formateur a su s'adapter aux besoins des apprenants ?				
Le formateur a su répondre à vos attentes ?				
Le formateur a su vous transmettre des connaissances simplifiées (vulgarisées), face à un sujet qui peut paraître complexe ?				
Les consignes étaient claires et facile à suivre ?				
La pratique corporelle proposée vous a paru accessible ?				
Le formateur vous a-t-il donné l'envie de reproduire en autonomie certaines techniques de relaxation ?				

2.2.2 Explications des choix

Pour étayer mes choix face à l'évaluation créée à l'issue de la remédiation, je me suis appuyée à nouveau, sur mes points forts et mes points d'amélioration concernant mes stages de formation.

Mes points forts sont :

- J'ai réalisé le power point de présentation en une journée et j'en suis fière.
- Le cadre a été respecté avec l'énoncé de l'objectif à atteindre, tout en considérant les attentes des apprenants.
- Facilité à créer un espace sécurisé et de confiance, voire ludique afin d'apporter de la légèreté dans cet atelier qui aborde le corps, les ressentis et l'aspect émotionnel.
- Le choix des techniques de relaxation et sa présentation ludique et « simplifiée », accessible à tout le monde, favorisent l'expérience vivante et valorise la maîtrise de mon sujet.
- Je trouve judicieux de proposer des outils de relaxation accessibles et rapides, pour permettre une autonomie des apprenants, au-delà de la formation.
- Mon power point est explicite sans être complexe, sur un sujet qui peut porter à la complexité.
- J'ai pris en considération les besoins individuels tout en les adaptant au groupe. Notamment sur le fait que les apprenantes se sont retrouvées à 3 au lieu de 8. Cela m'a permis de prendre plus de temps individuel, pour les interroger sur leur état de stress et leurs besoins. J'ai donc rapidement évalué les attentes du groupe, afin d'ajuster, par exemple, la durée de certains exercices. Une des apprenantes me disait avoir son corps très tendu par moment. Je me suis adaptée à cette situation en lui proposant des exercices communs au groupe et d'autres très personnalisés, plus doux, en lui suggérant d'être à l'écoute de son corps, afin de ne pas en dépasser ses limites.
- Un autre exemple d'adaptation au public, pour certains exercices, je les invite à se lever ou rester assises, de fermer les yeux, ou les laisser ouverts en fixant un point dans la pièce. Cela favorise l'écoute de leurs propres sensations, envies et besoins. D'ailleurs une apprenante est restée assise car elle avait un problème de genou, tandis que les autres étaient debout.
- J'ai occupé l'espace-temps, avec des pauses de silence afin de laisser à chacun des apprenants un espace d'accueil et d'introspection.
- Je me suis adaptée pour proposer un libre choix à la personne qui hésitait à rester et je suis ravie de son retour favorable, à être restée vivre l'expérience.
- Je vis l'expérience avec les apprenants, je les guide, ce qui encourage à la mise en confiance et la cohésion du groupe, pour que cela soit profitable à chacun.

- Capacité d'adaptation dans toutes les situations, qu'elle soit individuelle selon les besoins des apprenants, qu'elle soit accès sur le timing, puisque ce 2^{ème} groupe me demandait dans la mesure du possible de raccourcir un peu le temps imparti pour cet atelier, afin de revenir à leurs dossiers de certification.

Mes points d'efforts sont :

- J'ai réalisé qu'il était nécessaire à l'avenir de notifier sur le tableau ou le paperboard, les émotions et les ressentis corporels des apprenants en début de séance ainsi qu'à la fin, afin de voir l'impact du changement dans leur corps, en reproduisant ici, ponctuellement ces techniques, pour y trouver l'intérêt de les introduire dans leur vie.
- Il m'est apparu indispensable de préparer à l'avenir un support synthétique récapitulant les différentes techniques de relaxation que je propose, afin que les apprenants puissent les réutiliser plus facilement et qu'ils n'aient pas à me demander de prendre en photo mes notes écrites ou la fin de mon power point. C'est un point auquel j'ai remédié, pour l'avenir.
- Il me semble que j'aurai pu prévoir un questionnaire de satisfaction par un document photocopié, qui resterait anonyme, afin d'éviter une auto-évaluation orale des ressentis de chacun, si cela peut déranger certaines personnes qui sembleraient pudiques à l'évocation de leur intériorité. Je n'ai pourtant pas rencontré ce problème, mais j'y ai songé. Ce qui m'a mené à mettre en place un questionnaire.

Il y a une interrogation importante qui m'est venue, sur le fait d'inviter les stagiaires à évoquer leur intériorité face au stress, en présence du groupe. Ce qui les oblige à une introspection corporelle et psychologique, ce qui peut relever de l'intime pour certains, et aussi de la difficulté à pouvoir l'exposer et l'exprimer, face au groupe.

C'est pour cela que l'étape de l'évaluation, en début de formation avec l'accueil et le diagnostic, est tout autant essentielle que l'évaluation finale. Elle me permet de situer les apprenants, en considérant l'altérité de chacun, afin de les accueillir à un moment « T » de leur vie, en les guidant vers la mobilisation de leurs ressources, sans les braquer, tout en tenant compte du groupe à animer.

Cette analyse réflexive sur la remise en question de ma pratique, contribue au positionnement de mes choix et me permet de me sentir plus professionnelle et en adéquation avec mes valeurs humanistes, empathiques et bienveillantes.

Le fait de remettre un questionnaire détaillé aux apprenants, concernant leurs ressentis, tant, sur le contenu et la pratique de la formation, que sur ma posture de formatrice, m'évoque la veille. Cela me permet d'être d'autant plus à l'écoute des apprenants, dans le non jugement et la bienfaisance, afin d'ajuster, de réadapter et de m'améliorer pour une meilleure contribution de ce que je souhaite transmettre au public.

Ma quête étant de pouvoir contribuer à « ma petite échelle » à « un monde meilleur », en apportant des connaissances et des outils pratiques aux apprenants, qui pourront s'approprier les techniques qui leur correspondent, afin de se détendre en autonomie, pour mieux faire face au stress.

Contribuer à une diminution du stress, tant au niveau personnel qu'au niveau professionnel est d'une utilité publique, c'est une question de santé à mon sens.

Pratiquer la relaxation ne se limite pas seulement à un moment de détente, elle représente une véritable approche holistique pour améliorer sa santé globale, réduire le stress, l'anxiété, le manque de confiance en soi...

La stimulation du nerf vague a aujourd'hui une reconnaissance scientifique prouvant les bienfaits sur la santé. Les effets sur la régulation du système nerveux sont probants, cela permet de retrouver une sécurité intérieure, de sortir du mode survie et donc, de favoriser la diminution du stress, ayant même des résultats sur la dépression, sur l'inflammation et donc sur les maladies inflammatoires et auto-immunes, sur la régulation de la digestion ...

Je me permets de parler un instant de ma vie personnelle, ayant vécu du stress chronique pendant plus de 6 ans, pour des événements auquel je n'avais « de pouvoir », ce qui m'a mené à rechercher des solutions afin d'améliorer ma réponse

au stress, et aussi, celle de mon fils. En tant que thérapeute, j'avais déjà beaucoup d'outils, néanmoins, je sentais qu'il me fallait passer par le corps.

J'ai donc fait beaucoup de recherches sur le système nerveux, le nerf vague...

Et c'est en juin 2023, que j'ai suivi une formation VaguExpans sur la stimulation du nerf vague, par un soin corporel. J'ai de ce fait beaucoup reçu ce soin, car nous faisons des échanges avec la personne qui m'a formé et je l'ai aussi appliqué sur mon fils, afin de le soulager, lui aussi, du stress chronique qu'il vivait.

Technique VaguExpans proposée par Yannick VERITE :



Qu'est-ce que VaguExpans© ?

Développée par Yannick Vérité et enseignée par Gianni Vérité, la méthode VaguExpans© est une approche de **soin du nerf vague** qui agit en douceur sur le système nerveux, véritable chef d'orchestre de notre équilibre intérieur.

Grâce à des mouvements en vagues appliqués sur des points précis du corps, ce soin manuel favorise la libération des tensions, l'apaisement du mental et la restauration de l'équilibre naturel du corps et de l'esprit.



Réduction du stress et de l'anxiété



Sommeil réparateur et vitalité retrouvée



Rééquilibrage nerveux et émotionnel



Approche holistique corps-esprit

Nous avons ressenti un réel bienfait, tant corporel, que sur l'esprit, en sortant du mode survie. Je prends soin de moi au quotidien, soit par des respirations en conscience, soit par des exercices de stimulation du nerf vague ... et j'y vois un tel changement positif que cela n'est pas une contrainte, mais une nécessité.

Je souhaitais ressentir les bienfaits avant d'enrichir le choix des prestations que je proposais à ma clientèle, dans mon cabinet professionnel.

J'ai donc proposé ce soin à ma clientèle et les résultants étaient impressionnants. Je n'ai malheureusement pas pu poursuivre dans cette voie, dû à mes problèmes de santé.

Toutefois, je poursuis toutes mes investigations sur une meilleur connaissance du nerf vague, de sa stimulation, afin de le proposer dans mes futures formations pour un mieux-être global, en orientant ces pratiques à des fins de rendre autonome le plus grand nombre de personnes.

Mon but n'est pas de transmettre une technique aux apprenants, mais bien une attitude. La différence est importante, une technique, on l'applique, une attitude, on l'habite.

Nous sommes tous tellement happés par cette course contre la montre, qu'on en vient quelques fois à ne plus savoir après quoi on court. Alors on reporte le fait de prendre soin de soi.

L'idée de mes formations est d'apporter un regard différent aux gens, dans une attitude présente à soi, pour y trouver un intérêt et l'envie de se dire :

- Un jour, je mets en application les techniques de relaxation.
- Un jour, je fais quelque chose pour ma paix intérieure.
- Un jour, je prends du temps pour moi.

Il est important de vivre l'expérience dans le corps, afin d'en ressentir les bienfaits, par un espace de silence, d'écoute de soi et de ses sensations, ce qui favorise la motivation à se prendre en main, au-delà de cette expérience vécue.

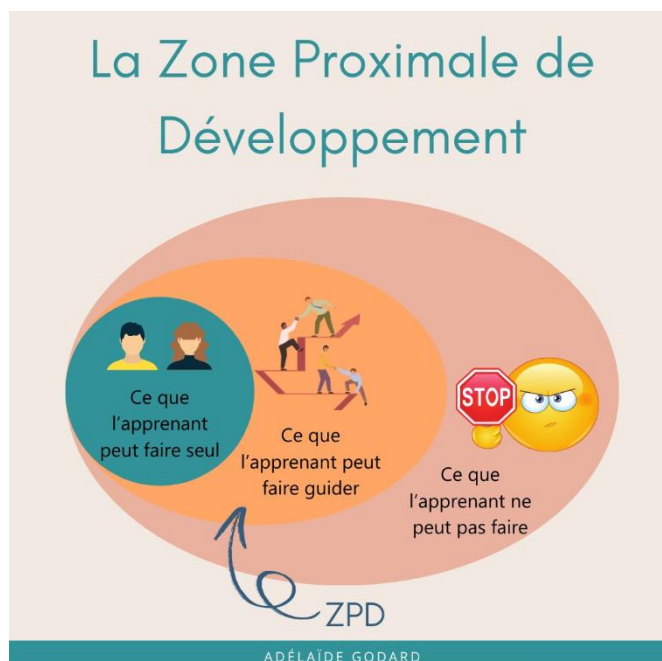
Notre société prime pour l'action et le faire, à toute vitesse, et j'ai tellement « baigné dedans », que toutes les épreuves de ma vie m'ont mené à cette prise en charge de mon Être, dans un espace de calme et dans cette notion de ralentir. C'est ce regard que je souhaite transmettre, qui va bien au-delà de la détente, qui impacte la santé et la notion de nourrir son Être.

Beaucoup de personnes ont oublié ces notions et se sont oubliées en chemin. Mon objectif personnel et professionnel est de remettre du sens à une présence à soi, en aidant l'apprenant, par des techniques de relaxation, à devenir autonome.

Comme l'évoque Vygotski dans cette notion :

"Zone Proximale de Développement" (ZPD). C'est l'espace entre ce que l'apprenant sait faire seul et ce qu'il peut faire avec votre aide. L'entretien de découverte/diagnostic est de savoir où en est l'apprenant et où sont ses attentes, ses besoins.

Illustration trouvée sur Google, faite par Mme Adélaïde GODARD :



Voici quelques références sur l'activation du nerf vague et ses bienfaits :

- Lien ci-dessous de la vidéo du Docteur et chroniqueur-animateur Jimmy MOHAMED, sur son interview sur la chaîne RTL matin :
<https://www.facebook.com/share/v/1E4rpdd9Cd/>



- Référence du livre du Docteur Navaz HABIB qui s'appuie sur des données scientifiques :



Suivre l'auteur



Dr. Navaz Habib

Suivre

Activez votre nerf vague - Contre le stress, l'inflammation, les troubles digestifs, les maladies au

2020

de Navaz Habib (Auteur), David O'Hare (Préface)

4,4 ★★★★★ (627)

[Voir toutes les langues et toutes les éditions](#)

-5 % & livraison GRATUITE en points de retrait éligibles, à sélectionner lors du paiement. [Détails](#)

REPRENEZ LE CONTRÔLE DE VOTRE SANTÉ EN ACTIVANT VOTRE NERF VAGUE !

À l'intérieur de chacun de nous agit en silence un extraordinaire chef d'orchestre : le nerf vague. De son bon fonctionnement dépendent notre équilibre émotionnel, notre rythme cardiaque, notre digestion, notre immunité et bien d'autres fonctions qui conditionnent notre santé. Qui le sait ?

Pour la première fois, un livre vous révèle les étonnants pouvoirs du nerf vague. Vous serez surpris de découvrir qu'une myriade de maux courants – troubles digestifs mais aussi anxiété, dépression, migraines, maladies auto-immunes – traduisent souvent un mauvais fonctionnement de ce nerf essentiel, et que le soulagement passe par son activation.

S'appuyant sur les découvertes scientifiques récentes –; plus de 500 publications en 2019 –, le Dr Navaz Habib explique comment activer et réguler le nerf vague par des moyens simples, naturels et accessibles à tous :

- les bonnes techniques pour respirer
- les exercices de pleine conscience à pratiquer chaque jour
- les outils pour améliorer la digestion
- les examens de médecine fonctionnelle à demander
- les bienfaits des massages
- et bien d'autres conseils...

" Voici le livre que j'aurais aimé écrire car il est dans la lignée de ce que j'enseigne et écris. Toute pratique naturelle de santé passe, en général, par une activation du nerf vague, l'un des agents essentiels à la bonne santé. "

Dr David O'Hare

Je conclus sur l'évaluation, en disant que le fait de proposer un questionnaire de satisfaction aux apprenants, me permet d'être au plus près de l'écoute, de la justesse et la délicatesse que je veux vivre et transmettre, dans mes outils et méthodes pédagogiques, afin de me rapprocher au plus près de l'éthique professionnelle que je souhaite incarner lors des formations que je dispense.

3 Chapitre 3 : Accompagner les apprenants en formation

3.1 L'accueil de l'apprenant et la co-construction du parcours

L'accueil se fait au téléphone, où une apprenante, Alicia me contacte pour mon activité de formatrice en « massages du monde » dans un parcours individualisé.

3.1.1 Le contexte

J'ai eu un cabinet durant 15 ans sur Orange, où j'exerçais mon métier de masseuse, de thérapeute en techniques psychocorporelles, avec différentes techniques et approches (thérapie brève solutionniste expérientielle...), et mon activité de formatrice sur différentes techniques de massages.

Concernant les formations, je les ai dispensées soit en individuel, soit sous forme de groupe de 2 personnes.

Ici, il est question d'une formation individualisée pour Alicia.

Lors de ce 1^{er} entretien, Alicia se présente et m'explique sa demande de formation massage, sans connaître exactement la technique qu'elle souhaite apprendre. Elle souhaite aussi se perfectionner sur une technique de soin du visage.

Pour ce faire, je la questionne sur ses expériences professionnelles, ses attentes et objectifs. L'intérêt pour moi, dans ce 1^{er} diagnostic est de récolter le maximum d'informations sur Alicia, afin de répondre au mieux à ses besoins.

Je lui propose un rendez-vous à mon cabinet de soins, afin de poursuivre notre entretien. Je lui présente le cadre de cet entretien, qui aura pour objectif d'apprendre à nous connaître et savoir si nous répondons, l'une et l'autre à nos attentes respectives. Cet entretien me permettra de cibler ses besoins et de lui présenter le parcours individualisé que je vais lui proposer.

3.1.2 Le profil de l'apprenant – l'entretien d'accueil

Alicia se présente à mon cabinet, où je l'accueille pour poursuivre notre entretien.

Je souhaitais que l'on se rencontre, afin qu'Alicia s'imprègne de l'ambiance de mon cabinet, qu'elle puisse ressentir ma personnalité et s'interroger sur la projection de son apprentissage avec moi, dans mon environnement.

Pour connaître les attentes d'Alicia, je suis forcée de lui demander si elle est déjà masseuse et si cette formation est un outil de plus ou de perfectionnement ou si c'est une activité qu'elle compte développer.

Alicia se présente, elle a 32 ans, elle est mariée et vit dans un petit village, non loin d'Orange.

Elle est esthéticienne depuis 5 ans et elle a fait le choix d'exercer son activité dans une pièce adaptée, au cœur de sa maison.

Elle n'a jamais pratiqué de massage et n'a pas encore d'idée de la technique qu'elle souhaite apprendre en premier. Elle me fait part, que si cette formation avec moi lui convient, elle aimerait en faire plusieurs afin d'élargir son activité et donner du choix à ses clients.

De ce fait, je lui recommande de débiter cette activité de masseuse, par la formation du massage Californien, puisqu'il est, à mon sens, la technique de base de tout massage.

Cette technique est une discipline qui repose énormément sur l'humain, l'écoute et le toucher relationnel, car c'est un soin enveloppant, global et harmonieux par ses mouvements répétitifs. Il est comme une danse autour du massé.

C'est pour cela que mon ingénierie pédagogique doit être tout autant personnalisée et bienveillante que la technique elle-même.

L'entretien dans la phase d'accueil est un moment crucial pour moi, parce que je sais pour l'avoir vécu, que la posture de l'apprenant en massages est fragile au début.

Notre échange est essentiel pour créer un climat sécurisant et de confiance, ce qui va favoriser l'alliance pédagogique avec Alicia.

Concernant la technique du soin du visage, elle me paraît facile à assimiler, car Alicia pratique déjà ces soins, sa demande ici est accès sur du perfectionnement et l'apport d'un regard différent des techniques qu'elle pratique depuis plusieurs années.

Lors de cet entretien, j'ai pris des notes afin de personnaliser la proposition de formation d'Alicia.

3.1.3 La co-construction du parcours

Désormais, j'ai beaucoup d'éléments, personnels et professionnels, qui m'ont permis d'évaluer les acquis et attentes d'Alicia, pour lui proposer un parcours personnalisé.

Afin de la mettre dans une posture d'actrice et non de spectatrice, je lui demande si elle préfère venir avec son propre modèle pour cette formation ou si elle souhaite que ce soit moi qui m'occupe d'en trouver un.

Alicia me demande de gérer cet aspect.

Elle m'explique qu'elle a peu confiance en elle, néanmoins, elle a la conviction que les soins corps l'appellent. Elle veut élargir son activité en proposant des soins diversifiés.

Je lui explique que l'intérêt de cette formation individualisée, c'est que ça lui procure une place centrale, au cœur de ses besoins, de ses attentes et de ses objectifs et que c'est moi qui vais m'adapter à elle.

Je prends également en considération ses contraintes personnelles, à savoir, de ne pas finir trop tard le soir, puisqu'elle doit récupérer sa fille à l'école primaire de son village.

3.2 L'individualisation du parcours et le tutorat

Suite à cet entretien qui aura duré une bonne heure, je propose à Alicia un parcours de formation individualisé, ce qu'elle apprécie beaucoup.

Puisqu'elle m'explique qu'elle a entendu parler de moi et qu'on lui a recommandé de me contacter, justement, parce qu'il est rare de trouver des formations de massages individuelles. Il est plus courant d'en trouver sous forme de groupe, de 10 à 25 personnes. Par son manque d'assurance, Alicia me décrit qu'elle ne se serait jamais sentie d'apprendre des techniques de massages en groupe.

3.2.1 Les caractéristiques du parcours initial de formation

J'explique à Alicia que chaque apprenant à son propre rythme d'apprentissage, que ce soit, concernant le tempo de la pratique du massage, ou sur la posture de l'ergonomie du masseur.

En effet, compte tenu de ces éléments, je la mets à l'aise en lui justifiant que le parcours initial de cette formation se fait sur 5 jours, néanmoins, si nous estimons ensemble qu'il lui sera nécessaire de prolonger la pratique de la formation du massage Californien, sur une demi-journée, voire, une journée, cela sera possible.

C'est tout l'avantage de proposer une formation individualisée en m'adaptant aux conditions d'apprentissage des apprenants.

Il est important de spécifier à Alicia que ma façon de former sur les techniques de massages, quand nous allons aborder l'aspect de la pratique du massage Californien, est, qu'elle reçoive ce soin en début et fin de formation (si elle l'accepte, bien sûr).

Cette approche pédagogique aura été la meilleure dans tous les apprentissages que j'ai pu vivre concernant les techniques de massages, que ce soit en France, Thaïlande ou Bali. Cette pratique n'existe pas, c'est à ma demande, en Thaïlande, lors de ma 1^{ère} formation, concernant le massage Thaï traditionnel, que j'ai voulu vivre cette expérience extraordinaire d'apprentissage.

A mon sens, c'est un avantage pour l'apprenant de ressentir le soin dans son corps, avant et après son apprentissage et aussi, un atout pour le formateur de le proposer.

Vivre, ressentir les sensations corporelles d'une technique que l'on s'apprête à apprendre, permet d'appréhender et percevoir la notion globale de ce soin, son fil conducteur et ses bienfaits, pour une meilleure assimilation de la pratique afin de favoriser son intégration et donc sa transmission.

Depuis, j'ai intégré cette approche en tant que formatrice, pour toutes les formations massages que j'ai pu dispenser, en précisant à chaque apprenant que ce n'était pas une obligation, mais très avantageux pour favoriser l'apprentissage.

Alicia était ravie de découvrir cette approche de formation.

J'aborde la dimension émotionnelle lors de la formation, pour appréhender et gérer le transfert et l'accueil des émotions du massé.

Ensuite, je lui explique concrètement le cadre de mon accompagnement dans cette formation qui se déroulera dans mon cabinet professionnel.

J'avise Alicia sur le fait que j'ai un partenariat avec un centre de formation NG Formations sur Orange, en tant que formatrice intervenante, ce qui peut permettre aux apprenants entrepreneurs, de financer leur formation par leur OPCO.

Alicia est ravie de cette nouvelle, puisqu'elle bénéficie d'un financement en tant que Travailleur Indépendant.

J'explique à Alicia qu'en fin de formation, je lui remettrai un support pédagogique du protocole du massage Californien ainsi qu'un Certificat de présence concernant ces formations et qu'ils ne valent pas un Diplôme. Ces certificats sont reconnus dans notre profession.

Après la validation orale d'Alicia, concernant ma proposition de formation individualisée, nous établissons ensemble les jours et horaires de formation, que je transmettrai par la suite à NG Formations.

3.2.2 La planification et la contractualisation du parcours individualisé

Présentation de l'organisme de formation NG Formations, avec qui j'avais un partenariat en tant qu'intervenante et du contrat individuel de formation établi en cocréation avec l'organisme de formation :



Céline ARMAND

289 avenue Maréchal Foch

84100 ORANGE

04 90 37 65 43

c.armand@ng-formations.fr

www.nouvelles-generations-formations.fr



Qualiopi
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**
Délivrée au titre des actions de formation
et des bilans de compétences



Fédération de la Formation Professionnelle

SIRET N° 488 224 866 000 43 - N° de déclaration d'activité N° 93 84 0297384 - Code NAF 8559A - Habilitation INRS - 1512333/2022/SST-01/O/07 - Agrément préfectoral SSIAP n° 84-0002 - Autorisation d'exercice CNAPS n° FOR-084-2023-08-03-20180632064 - Agrément ADEF n°8417122003

Je n'ai pas en ma possession le contrat de formation correspondant à cette formation, de ce fait, je transmets ici, une capture d'écran d'un de mes premiers contrats de formation, établi en partenariat avec NG Formations, en 2018 :

NOUVELLES GÉNÉRATIONS FORMATIONS



FORMATION
Aux techniques du massage
californien

LANGUES
MANAGEMENT
INFORMATIQUE
WEB
GESTION
AUTRES

Durée
2 jours (7h/jour)

Public concerné
Tout public: débutant en
reconversion, praticiens en
perfectionnement personnes en
quête d'initiation

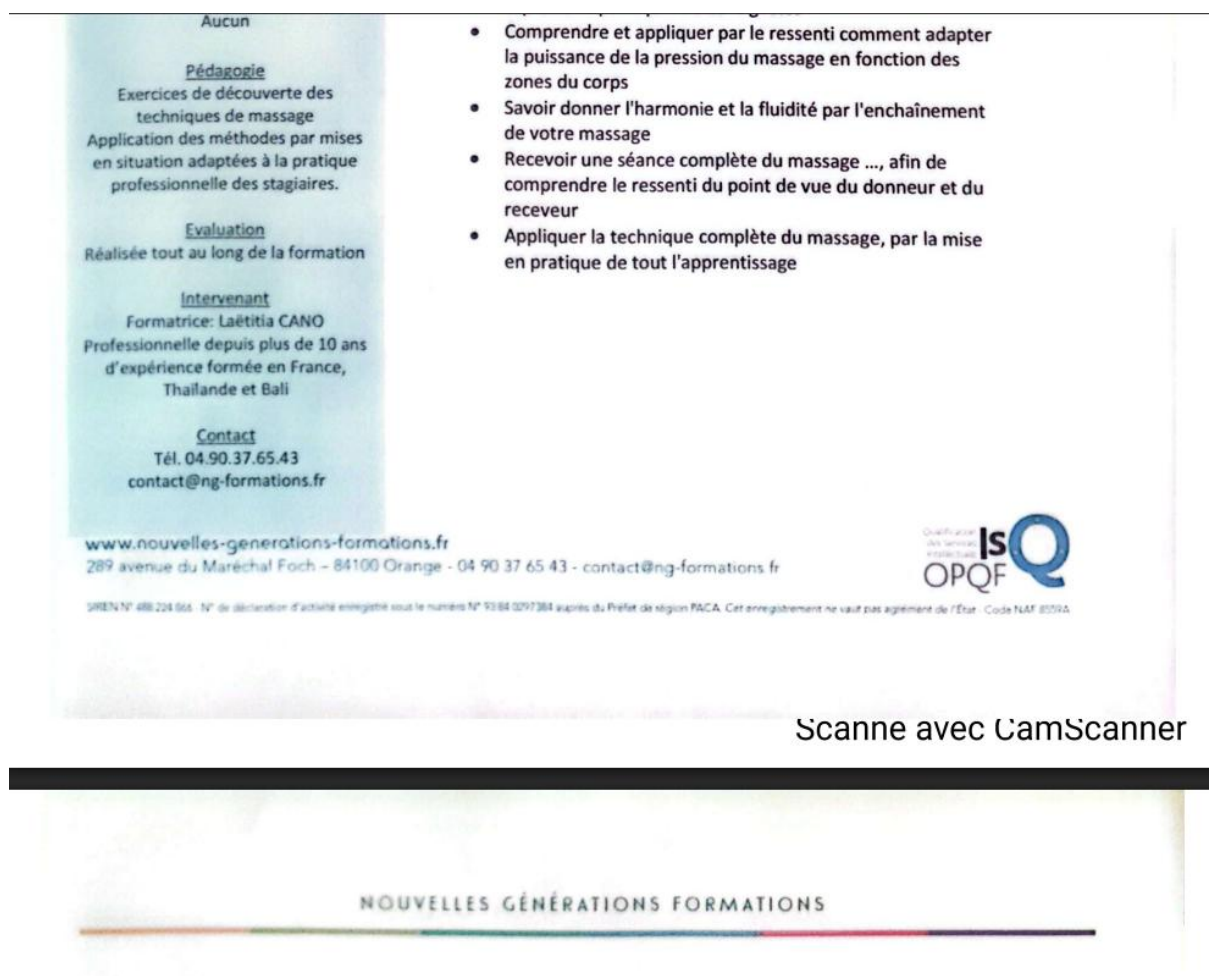
Prérequis
Aucun

Objectifs

- Comprendre et appliquer une bonne posture pour le masseur dans ses déplacements
- Apprendre la fluidité du geste par les enchainements de la technique
- Aborder le corps dans sa globalité
- Acquérir les techniques pour réaliser un massage
- Réaliser un massage d'une heure en fin de formation en maîtrisant ses postures et ses gestes

Programme

- Présentation de l'historique du massage ..., ses bienfaits et ses contre-indications ainsi que l'aspect émotionnel
- Bien-être du masseur, par un échauffement de mise en route corporelle et énergétique pour se centrer au mieux pour sa journée
- Apprentissage pratique de la technique par petites séquences sur un modèle, afin que le stagiaire puisse reproduire pas à pas les bons gestes



En 2023, les organismes financeurs d'OPCO étaient devenus bien plus exigeants sur le contenu des caractéristiques des contrats de formation.

Concernant la formation proposée pour Alicia, le FAFCEA avait demandé un programme de formation plus détaillé, que l'on retrouve ci-dessous :

Programme de Formation Professionnelle

Intitulé de Formation : Formation en massage Californien et massage visage-crânien

Formatrice et intervenante : Mme Laëtitia CANO Professionnelle avec plus de 15 ans d'expérience, formée en France, Thaïlande et Bali, et formatrice en massage bien-être.

Contact : Tél. 04.90.37.65.43 E-mail : contact@ng-formation.fr

Dates : 26,27,28,29,30 juin 2023.

Durée et horaires : 5 journées, soit 32 heures.

4 journées à 6h30/jour de 9h-12h et 13h-16h30 et le dernier jour à 7h de 9h-12h et 13h-17h.

Lieu de formation : 41 Rue des Chênes Verts 84100 ORANGE en **présentiel** au sein du Cabinet Professionnel de Mme CANO.

Public concerné : Tout public, salariés et professionnels, débutants ou en reconversion professionnelle, souhaitant acquérir des compétences professionnelles dans le domaine du bien-être.

Prérequis : Être en capacité physique de pouvoir pratiquer une technique de massage sur une personne allongée sur une table de massage.

Effectif : La formation est proposée en individuel avec une personne servant de modèle à la pratique du massage.

Objectifs pédagogiques, théoriques et pratiques :

- Présentation des 2 techniques de massage.
- Comprendre et appliquer une bonne posture pour le masseur dans ses déplacements.
- Apprendre la fluidité du geste par les enchainements des techniques.
- Aborder le corps dans sa globalité.
- Acquérir les techniques pour réaliser ces 2 massages.
- Réaliser la technique du massage Californien d'une heure et du massage visage-crânien de 30 minutes en fin de formation en maîtrisant ses postures et ses gestes.

Méthode pédagogique : Une méthode essentiellement participative, axée sur les échanges et les travaux pratiques sur un modèle.

Je propose de donner la technique du massage Californien et la technique du massage visage-crânien au stagiaire (s'il est d'accord), en début et fin de formation afin qu'il ait un ressenti dans son corps des effets du soin et de la perception des techniques sur lui-même.

Un support pédagogique sera remis au participant pour chaque technique de massage.

Spécificité et effet recherché : Ces techniques de massage bien-être ont comme vertus d'apporter une détente corporelle et psychologique pour un mieux-être de la personne recevant ces soins.

Evaluation et modalités des connaissances et suivi des acquis :

- Durant la formation, la formatrice s'assure que le stagiaire ait assimilé les notions abordées afin de pouvoir passer aux notions suivantes.
- Ceci se réalise sous la forme de questions orales en début de formation, puis tout au long par la correction des gestes de massages, pour qu'à l'issue de la formation le contrôle de l'intégration des techniques soient apprises et acquises.
- Evaluation en fin de formation de l'aptitude du stagiaire à maîtriser les techniques de massages sur un modèle, à mobiliser sa présence et son attention, tout en prenant soin de sa posture durant la pratique des massages.

Modalités de Certification :

- En présence de la formatrice, le stagiaire doit savoir donner une séance complète de chaque technique de massages apprises sur un modèle.
- Validation de l'aptitude du stagiaire par l'obtention d'un Certificat de Formation qui valide la présence du stagiaire et son aptitude à exercer ces pratiques de massages bien-être.

Modalités financières : Dossier de financement OPCO à remplir avec le l'organisme de formation NG Formations.

L'organisme de formation ainsi que l'intervenante enseigne des techniques de massages bien-être de détente qui ne sont ni médicales ni thérapeutiques. Le Certificat de Formation et présence n'a pas valeur de Diplôme. Le participant déclare être au fait de la législation concernant la pratique du massage bien-être en France.

Programme par jour de formation :

- **Jour 1 :**

- Matinée :

Début de la formation, accueil et présentation. Discussions des attentes du stagiaire.

Présentation de l'historique du massage..., ses bienfaits et ses contre-indications ainsi que l'aspect émotionnel du massé.

Présentation du protocole de la technique du massage Californien par une lecture et réponses aux questions du stagiaire.

Présentation des objectifs du massage.

Présentation des huiles vierges et huiles essentielles avec ses vertus et ses contre-indications.

Présentation du bien-être du masseur, par un échauffement de mise en route corporelle et énergétique pour se centrer au mieux pour sa journée et sa pratique.

Présentation de l'importance de la posture du masseur par une démonstration et une application des postures.

Pause.

La formatrice pratique la technique du massage Californien complet, sur le stagiaire s'il est d'accord, afin qu'il puisse ressentir la technique et ses bienfaits sur son corps et son esprit.

Discussion du ressenti du stagiaire après avoir reçu le massage.

Pause repas.

- Après-midi :

Echauffement de mise en route corporelle et énergétique pour se centrer au mieux pour sa journée et sa pratique.

Pratique du protocole sur un modèle, partie 1 (partie dorsale globale + jambes) par une démonstration de la formatrice et une application de la technique par le stagiaire.

Pause.

Pratique de la technique (partie dorsale globale + dos) par la formatrice et le stagiaire sur le modèle.

Démonstration de la formatrice de la technique partie 1 dans son intégralité (partie dorsale globale + jambes + dos) sur le modèle.

Débriefing sur les informations reçues par le stagiaire et la pratique de la technique.

- **Jour 2 :**

- Matinée :

Accueil et discussion pour échanger sur le protocole et les ressentis du stagiaire après un recul, sur le fait d'avoir reçu cette technique et avoir commencé à la pratiquer.

Echauffement de mise en route corporelle et énergétique pour se centrer au mieux pour sa journée et sa pratique.

Application de la technique partie 1 dorsale par la formatrice et application par le stagiaire.

Pause.

Continuation de la pratique de la technique partie 1 dorsale afin de maîtriser les techniques et l'enchaînement du protocole.

Pause repas.

- Après-midi :

Echauffement de mise en route corporelle et énergétique pour se centrer au mieux pour sa journée et sa pratique.

Pratique de la technique partie 1 complet pour une acquisition globale de la technique et de l'enchaînement du protocole.

Pause.

Pratique de la formatrice du protocole partie 2 (partie ventrale globale + jambes) sur le modèle.

Débriefing de la journée de pratique.

- **Jour 3 :**

- Matinée :

Accueil et échanges sur les impressions de la pratique.

Echauffement de mise en route corporelle et énergétique pour se centrer au mieux pour sa journée et sa pratique.

Pratique du protocole sur le modèle, partie 2 (partie ventrale globale + jambes) par le stagiaire.

Pause.

Pratique du protocole sur le modèle partie 2 (partie ventre + bras) par la formatrice et le stagiaire.

Pause repas.

- Après-midi :

Echauffement de mise en route corporelle et énergétique pour se centrer au mieux pour sa journée et sa pratique.

Pratique du protocole sur le modèle partie 2 (visage) par la formatrice et le stagiaire.

Révisions de toute la partie ventrale globale par la mise en pratique du stagiaire.

Pause.

Révisions par la mise en pratique du massage Californien dans sa globalité, partie 1 dorsale et partie 2 ventrale + visage, par une démonstration de la formatrice et l'application du stagiaire.

Pause.

Révisions complète de l'enchaînement du protocole.

Débriefing de la journée de pratique.

- **Jour 4 :**

- Matinée :

Accueil et échanges sur les impressions de la pratique et réponses aux questions.

Echauffement de mise en route corporelle et énergétique pour se centrer au mieux pour sa journée et sa pratique.

Pratique par la formatrice sur le modèle du protocole complet du massage Californien.

Pause.

Pratique par le stagiaire sur le modèle du protocole complet du massage Californien.

Débriefing échanges et retours.

Pause.

Présentation du protocole de la technique du massage visage-crânien, par une lecture et réponses aux questions.

Présentation des objectifs du massage.

Pratique de la formatrice sur le modèle.

Pause repas.

- Après-midi :

Echauffement de mise en route corporelle et énergétique pour se centrer au mieux pour sa journée et sa pratique.

Application de la technique du massage visage-crânien par le stagiaire.

Echanges et réponses aux questions.

Pause.

Révisions par la mise en pratique de la formatrice et l'application du stagiaire à la technique.

Débriefing de la journée de pratique.

- **Jour 5 :**

- Matinée :

Accueil et échanges sur les impressions de la pratique et réponses aux questions.

Echauffement de mise en route corporelle et énergétique pour se centrer au mieux pour sa journée et sa pratique.

Pratique par la formatrice de la technique complète du massage visage-crânien sur le modèle.

Pratique par le stagiaire de la technique complète sur le modèle et corrections si besoin.

Pause.

Pratique par la formatrice de la technique complète du massage Californien sur le modèle.

Débriefing de la matinée de pratique.

Pause repas.

- Après-midi :

Echauffement de mise en route corporelle et énergétique pour se centrer au mieux pour sa journée et sa pratique.

Pratique par le stagiaire sur le modèle de la technique complète du massage Californien avec évaluation finale.

Pause.

Pratique par le stagiaire sur le modèle de la technique du massage visage-crânien avec évaluation finale.

Débriefing échanges et retours.

Pause.

La formatrice pratique la technique du massage Californien puis du massage visage-crânien, sur le stagiaire s'il est d'accord, afin qu'il puisse ressentir la technique et ses bienfaits sur son corps et son esprit, après les avoir apprises et pratiquées.

Débriefing échanges et retours.

Remise des 2 Certificats de Formation.

Fin de formation.

3.2.3 Analyse des choix et de la démarche

J'ai fait le choix à l'époque, de former sur les techniques de massages, en individuel ou groupe de 2 personnes, afin de personnaliser, d'individualiser les parcours de formation.

L'apprenant étant au cœur de son apprentissage, il peut s'approprier le rythme qui lui convient, pour favoriser une fluidité dans ses gestes sous ma supervision.

J'invite l'apprenant à considérer ce métier de masseur, non pas comme on toucherait un clavier d'ordinateur, mais bien comme un geste qui doit être avant tout à l'écoute du corps qu'il a entre ses mains.

Offrir un massage à une personne, c'est être conscient que l'on touche à l'intime et que l'on entre « en relation » avec son intérieur, car si l'on peut se mentir, le corps lui, a la mémoire de tout et ne ment pas.

Cette conscience et cette écoute active que je souhaite transmettre à l'apprenant, vont lui permettre d'intégrer la dimension émotionnelle des soins de massage, pour un toucher avec finesse et délicatesse, même s'il peut être bien appuyé.

Je choisis dans ma démarche pédagogique individualisée, d'être une facilitatrice, car apprendre un massage, tout le monde peut le faire, mais le faire avec passion, conscience et respect, cela s'apprend.

Le but étant d'apprendre des techniques afin d'avoir une base, néanmoins, le plus important est d'apprendre à devenir masseur, avec une posture et une éthique qui permettra à l'apprenant de s'adapter à ses futurs clients, avec justesse.

Illustration par une citation :

« Un temps pour la connaissance, un temps pour la conscience, un temps pour l'action. Oser dire ... Oser faire ... Oser être. » André LEMOINE

Cette dimension à transmettre aux apprenants, me paraissait plus accessible dans un parcours individualisé ou en groupe restreint de 2 personnes.

Mon projet futur de formatrice, en tenant compte de mes soucis de santé, ne pouvant plus masser à temps complet, suite à des kystes aux poignets, me fait revoir ma façon de transmettre.

En parallèle de cette formation TPFPA que je termine bientôt, je mets en place mon projet professionnel avec différentes activités.

Je choisis de former sur les différentes techniques de massages que j'ai acquis pendant ces 15 années d'expérience corporelle, en vente en ligne et en présentiel et je suis en pleine création d'une formation au métier de masseur, avec toutes les valeurs évoquées, que je souhaite transmettre.

Cela me parle fortement, de transmettre la posture du masseur, ce qu'il incarne pleinement. Dans son écoute, sa passion du soin, le respect du client, sans oublier le sien. C'est une notion essentielle de se rendre disponible et non à la disposition des clients, ce que j'ai appris malheureusement à mes dépens.

Dans un premier temps, il est nécessaire de passer par l'étape d'apprentissage des protocoles de techniques de massages. Puisque, comme je le disais, il faut bien passer par là, afin d'acquérir les bases d'un savoir. Ce qui donnera confiance et permettra la fluidité du masseur et le laisser aller à son intuition, pour qu'il matérialise ensuite, sa posture et ce qu'il veut véhiculer comme soin, au corps, qu'il aura entre ses mains.

Je dois revoir effectivement mon approche de formation, car je ne pourrai sûrement plus proposer aux apprenants de les masser en début et fin de formation sur l'apprentissage d'une technique de massage et que je ne pourrai plus, non plus, masser le modèle sur toute une journée, pour démontrer les gestes à l'apprenant. D'autant plus si je forme un groupe de plusieurs apprenants.

Toutefois, si mes poignets me le permettent, j'envisage de proposer dans mes formations massage en présentiel, de prodiguer sur son corps, le mouvement d'une technique qui semble difficile à assimiler, pour chaque apprenant qui en fera la demande. Ce qui permettra une levée des freins de l'apprentissage et favorisera aussi l'apprentissage des autres apprenants.

Je parle ici de la notion de la Zone Proximale de Développement (ZPD).

Je fais intervenir une entreprise de communication pour la préparation de mon projet professionnel de formatrice en massages. Ce sont 3 jeunes avec chacun leur spécialité.

Manon est en lien avec la communication, notamment, des réseaux sociaux, Maëlle va me créer une plateforme en ligne, avec un paiement en ligne, pour les techniques de massages que je vais vendre. Et Louis, va s'occuper de mon logo et la création des vidéos pour chacune des techniques de massage.

De mon côté, j'ai créé un PowerPoint pour chaque protocole de massage, sur lequel nous allons nous appuyer pour la création des vidéos. Dans ces vidéos, nous allons décomposer chaque mouvement des techniques de massage que je vais prodiguer sur un modèle (qui est une amie, qui a repris mon fichier clients suite à l'arrêt de mon activité de masseuse).

Concernant mon métier de thérapeute en techniques psychocorporelles, je crée une formation qui pourra détendre les personnes, autrement que par le soin corps, qui sera plus accès à les rendre autonomes, pour se détendre et produire une diminution du stress. J'utilise différents outils de relaxation, toujours accès sur le corps, par la respiration, la méditation de pleine conscience, la stimulation du nerf vague, le yin yoga et autres, qui auront un effet sur la régulation du système nerveux.

L'ingénierie pédagogique que je propose est accès sur une approche expérientielle pour les apprenants, afin de favoriser une intégration vivante, corporelle, un ressenti, un vécu, qui sera facilitant en termes d'apprentissages.

Apprendre aux apprenants à utiliser leur corps comme un allié, en changeant le regard pour certains qui pourraient le voir comme un fardeau.

Guider l'apprenant pour une pleine conscience de son corps, dans le mouvement et le silence, afin de développer une concentration et une orientation intérieure qu'il portera au-delà de l'atelier de formation.

Lui transmettre une notion que j'ai apprise à mes dépens « la vraie force naît de l'intérieur », en lui insufflant qu'il peut l'apprendre autrement que dans la douleur.

J'ai reçu tant de clients à mon cabinet de soin qui venaient « enfin » prendre soin d'eux, parce que « la vie » ou leur corps les rappelaient à l'ordre, comme moi, dans la douleur.

Je m'appuie sur ces 2 citations, qui illustrent mes propos, de Carl Gustav JUNG :

 <https://citationspourtous.com/author/carl-gustav-jung/>

- Tout ce qui ne remonte pas en conscience revient sous forme de destin.
- L'homme mérite qu'il se soucie de lui-même car il porte dans son âme les germes de son devenir.

4 Chapitre 4 : Inscrire sa pratique professionnelle dans une démarche de qualité et de responsabilité Sociale des Entreprises

4.1 La veille

4.1.1 Définition de la veille :

Information trouvée sur Google « Sindup » :

Elle consiste à surveiller les évolutions, tendances et innovations dans le secteur de la formation. Cela inclut la gestion des compétences, l'adaptation des méthodes pédagogiques, les nouvelles technologies d'apprentissage, ainsi que les exigences légales et réglementaires.¹

Définition de la veille à mon sens :

C'est se mettre à jour sur les compétences du formateur, tant au niveau pédagogique, administratif et réglementaire.

C'est l'analyse des besoins du marché et des compétences recherchées sur le métier de formateur ainsi que celui de mon expertise.

La veille peut convoquer l'aspect de veiller, de se mettre en alerte, dans le sens d'être en alerte des nouveautés et réglementations en vigueur.

La veille en tant que formatrice m'évoque le fait de veiller à prendre soin de moi afin de donner le meilleur de moi aux stagiaires.

La veille m'interpelle aussi sur le fait de « se mettre en veille », en pause, en silence, afin de mieux me retrouver pour veiller sur mes apprenants.

Cela éveille aussi en moi la notion de laisser du silence dans ma formation, afin de laisser réfléchir les apprenants et les connecter à leur intériorité.

¹ <https://fr.sindup.com>

Je vais illustrer cela par un proverbe Amérindien :

« Ecoute le vent, il parle

Ecoute le silence, il discute,

Ecoute ton cœur, il sait ».

4.1.2 Les différents types de veille :

A. La veille métier.

B. La veille pédagogique.

C. La veille règlementaire.

A. La veille métier	B. La veille pédagogique, information de sa définition sur Google	C. La veille règlementaire, information de sa définition sur Google
C'est mon expertise, le massage. C'est comment je construis ma veille, comment je l'organise, en restant en alerte sur ce qui se joue et évolue tant dans mon métier de formatrice, que dans le domaine du massage. Il faut rester en veille et suivre les évolutions du métier de masseur et de formateur, afin de ne pas rester sur mes acquis et me sentir obsolète devant les apprenants.	La veille pédagogique désigne le processus par lequel un enseignant collecte, sélectionne et organise les informations nécessaires à l'exercice de son métier, que ce soit pour anticiper la mise en œuvre de nouveaux programmes dans sa discipline, pour préparer ou enrichir ses cours, ou trouver des ressources... C'est la surveillance des innovations pédagogiques et des technologies éducatives. ...	La veille réglementaire est un processus qui consiste à surveiller en continu les évolutions des lois, des règlements et des normes applicables à une organisation, à une industrie ou à un secteur d'activité. Son objectif est de s'assurer que l'organisation respecte les exigences légales et réglementaires en vigueur et d'anticiper les changements qui pourraient avoir un impact sur ses activités.

4.1.3 L'utilité de la veille pour le formateur :

Information trouvée sur Google :



La loi n° 2018-771 du 5 septembre 2018 pour la liberté de choisir son avenir professionnel prévoit dans son article 6 une obligation de certification, par un organisme tiers, des organismes réalisant des actions concourant au développement des compétences sur la base d'un référentiel national unique, s'ils veulent bénéficier de fonds publics ou mutualisés (financement par un opérateur de compétences, par la commission mentionnée à l'article L. 6323-17-6, par l'État, par les régions, par la Caisse des dépôts et consignations, par France Travail ou par l'Agefiph).²

En quoi consiste la marque Qualiopi ?

La marque Qualiopi vise à :

- Attester de la qualité du processus mis en œuvre par les prestataires d'actions concourant au développement des compétences ;
- Permettre une plus grande lisibilité de l'offre de formation auprès des entreprises et des usagers.

L'utilité de la veille est de faire évoluer leurs méthodes d'accompagnement en tenant compte des nouvelles réalités du marché du travail. S'adapter aux changements législatifs et réglementaires.³

Je rajouterai à cela, que la veille est une boîte à outils avec plusieurs tiroirs, plusieurs apprentissages, qui vont me permettre une remise en question afin d'être à jour dans tous les domaines afférents au métier de formateur et de mon expertise, dans les différents domaines qui m'animent, la relaxation et le massage.

C'est grâce à la veille de mon expertise que je vais pouvoir construire mes séquences et programmes de formation, afin d'accompagner les apprenants adultes, soit à la découverte d'une profession de masseur, pour les personnes en reconversion professionnelle, soit pour favoriser leur montée en compétences et promouvoir leurs cartes de visite de différentes techniques de massage.

² <https://travail-emploi.gouv.fr/> Ministère du travail et des solidarités

³ <https://www.via-competences.fr/actualites/pourquoi-faire-de-la-veille-et-comment-sy-prendre>
19 juin 2025

4.1.4 Des exemples concrets d'utilisation de la veille :

La veille concernant mon expertise qui est le massage a été enrichie par le fait que je suis allée me former au cœur du Pays du sourire et du massage, en Thaïlande et aussi à Bali, en plus de mes différentes formations en France.

De plus, j'ai pu développer mes compétences par le fait que partout où j'ai pu voyager en Asie, en Indonésie, en Europe... dans ma vie, je me suis faite masser, ce qui me permet de ressentir le soin et d'agrémenter le contenu des formations que je propose en massage.

Toutes ces compétences me permettent d'organiser mes projets futurs de formations, dans le domaine du massage et de la relaxation.

Le fait de ne plus pouvoir exercer mon métier passion de masseuse me pousse avec motivation à une reconversion dans la transmission de mon savoir-faire et savoir-être autour du soin, du bien-être et du mieux-être.

A cet effet, depuis quelques années, je me suis formée ou me perfectionne, sur le système nerveux, le nerf vague, la « Théorie Polyvagale », la thérapie brève solutionniste expérientielle, le pouvoir de l'esprit, la méditation de pleine conscience, le yin yoga et tant d'autres formations en présentiel ou en distanciel.

- Institut Way Inside : <https://wayinside.fr/> avec le Docteur Guillaume POUPARD



- Formation avec le Docteur Joe DISPENZA (le pouvoir de l'esprit)
- Mentor Show (Masterclass et cours en ligne thérapeutiques)
- Objectif Parasympathique (programme de formation pour sortir du stress)



Concernant ce dernier point, j'ai acheté des formations en ligne, celle qui vont nourrir ma soif d'apprendre et j'ai aussi acheté une formation qui me repoussait sur les réseaux sociaux, afin de m'appuyer là-dessus pour ne pas reproduire ce « mauvais exemple », ce qui constitue la veille de mon métier.

Certaines de ces formations peuvent se trouver sur les différents réseaux sociaux, soit, Facebook, Instagram, YouTube, Internet, qui représentent des veilles très intéressantes afin d'être au fait des dernières « trouvailles ».



Je suis également abonnée à différentes newsletters et je me rends régulièrement dans les salons du bien-être de la région.

Je suis en relation avec des centres de formation massages afin de préparer ma reconversion professionnelle pour être prête dès que j'aurai terminé la formation pour le Titre Professionnel de Formateur Professionnel d'Adultes.

Dans les boîtes à outils de la veille, trouvées dans la formation Optim'hum, j'ai pu trouver de nombreux outils que je ne connaissais pas ou peu, et qui vont pouvoir m'aider à construire mes futurs projets de formation, notamment en numérique.

A savoir, Klaxoon, Classroom, Zoom, l'IA ...

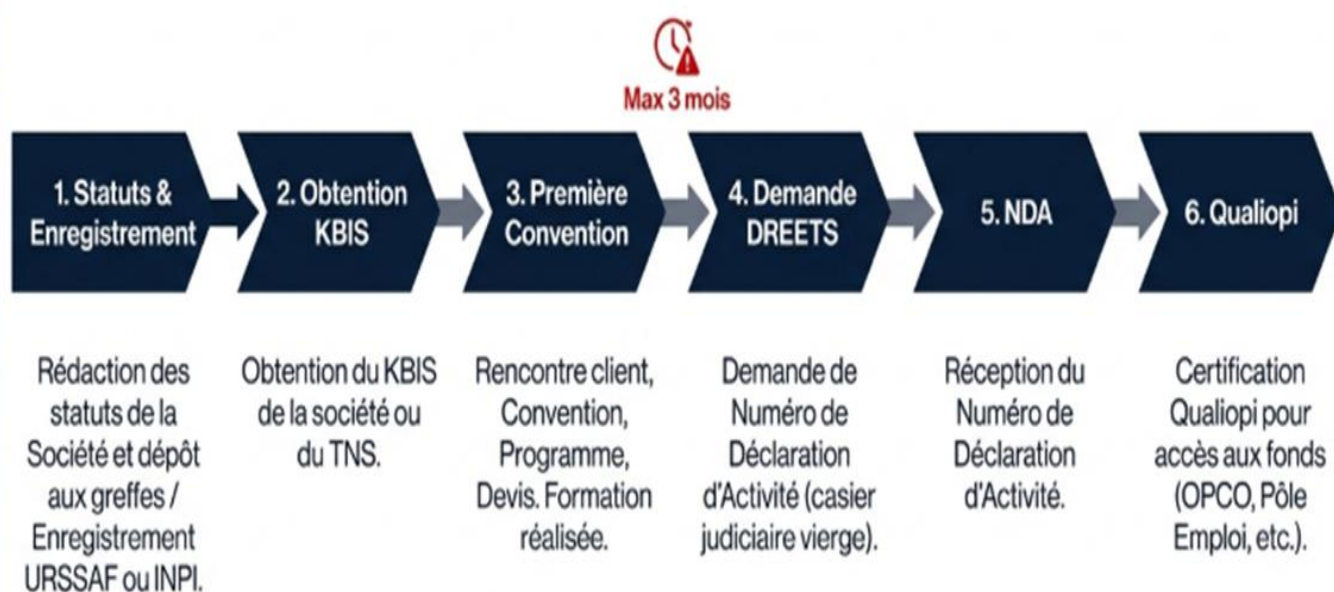


4.2 Les obligations réglementaires du formateur

4.2.1 Les éléments réglementaires de la Formation Professionnelle

Continue

La Feuille de Route : 6 Étapes vers l'Agrément



4.2.2 Le programme de formation

Formation à la technique du massage Balinais

Public visé :

Cette formation s'adresse à tous publics, tant pour une personne voulant découvrir le massage que pour un professionnel.

Il n'y a aucune durée d'activité professionnelle requise, ni de niveau minimum.

Prérequis : avoir une condition physique qui va permettre de pratiquer un massage sur une table de massage.

Objectifs de la formation :

Finalité de l'action de formation : Certificat de présence à la technique du massage Balinais.

Acquérir la pratique du Massage Balinais.

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Evaluer le profil du client par un questionnaire client (une anamnèse)
- Employer la posture du masseur
- Utiliser les produits spécifiques au massage Balinais
- Appliquer la technique du massage Balinais sur un modèle

Contenus de la formation sur 3 jours :

- **Théorie** : Traditions et philosophie Balinaise par des vidéos ; protocole du massage Balinais
- **Pratique** : Mise en situation et application de la méthode de massage sur un modèle, sur une table de massage, recevoir le soin afin de mieux le ressentir
- **Thème** : Découverte des huiles végétales et des huiles essentielles ; techniques de respiration, d'ancrage, de posture

Programme de la formation :

- La formation se déroule sur 3 jours, avec un total de 21 heures de formation
- Du vendredi 26.09.2025 au dimanche 28.09.2025
- 9h-12h30 à 14h-17h30 chaque jour
- Lieu de la formation : 41 Rue des Chênes Verts 84100 ORANGE
- La formation se déroule en continu
- Nombre de stagiaires : 6 personnes (binômes sur une table de massage)

Qualité de la formatrice :

Laëtitia CANO, avec 16 années de pratique professionnelle à temps complet en massages bien-être, avec un Certificat Interprofessionnel d'Esthétique Corporel, formée en France, Thaïlande et Bali

Moyens et méthode pédagogiques :

Le matériel est mis à disposition (tables de massages, serviettes, huiles végétales et huiles essentielles, couverture chauffante, couverture polaire, paréos, string jetables, chaussons, musique de relaxation ...) ; Salle de soin, toilettes, parking privé

Support pédagogique : protocole de la technique du massage Balinais remis aux stagiaires (séquences détaillées à l'écrit et à l'aide de schémas, vidéos)

Les méthodes d'animation des apprentissages vont être transmis aux stagiaires par des exposés, des vidéos, des mises en situation, des cas pratiques (connexion internet, jeux de rôles, oracles ...)

Evaluation de la formation :

- Evaluation en continu tout au long de la formation, puis évaluation finale à l'issu des 3 jours de formation. Mise en situation de la pratique par le stagiaire sur un modèle, évaluée par la formatrice avec des fiches d'évaluation
- Atteinte des objectifs des connaissances et compétences acquises lors de la formation du massage Balinais
- Fiche de satisfaction des stagiaires, sur l'organisation et les qualités pédagogiques de la formation
- La formatrice propose des heures supplémentaires pour acquérir son Certificat d'aptitude à la pratique du massage Balinais
- Un Certificat de présence à la pratique de la technique du massage Balinais sera délivré en fin de formation si le stagiaire a atteint ses objectifs, après l'évaluation finale.

Laëtitia CANO

Isabelle GARCIA

Cécile BONNARDIN

4.3 La qualité

4.3.1 Définition de la qualité

Voici la définition principale de « qualité » donnée par le dictionnaire Larousse :

Aspect, manière d'être de quelque chose, l'ensemble des modalités sous lesquelles une chose se présente (par exemple, la qualité de la lumière, la qualité d'un son).

Toujours selon Larousse, « qualité » désigne aussi :

L'ensemble des caractères ou propriétés qui font qu'une chose correspond bien ou mal à ce qu'on en attend (papier de qualité moyenne, produit de bonne ou mauvaise qualité).

Ce qui rend quelque chose supérieur à la moyenne (préférer la qualité à la quantité).

Chacun des aspects positifs d'une chose (les qualités d'une voiture, d'un livre, etc.).

Un trait de caractère jugé positivement chez une personne (qualités morales, qualités de cœur).

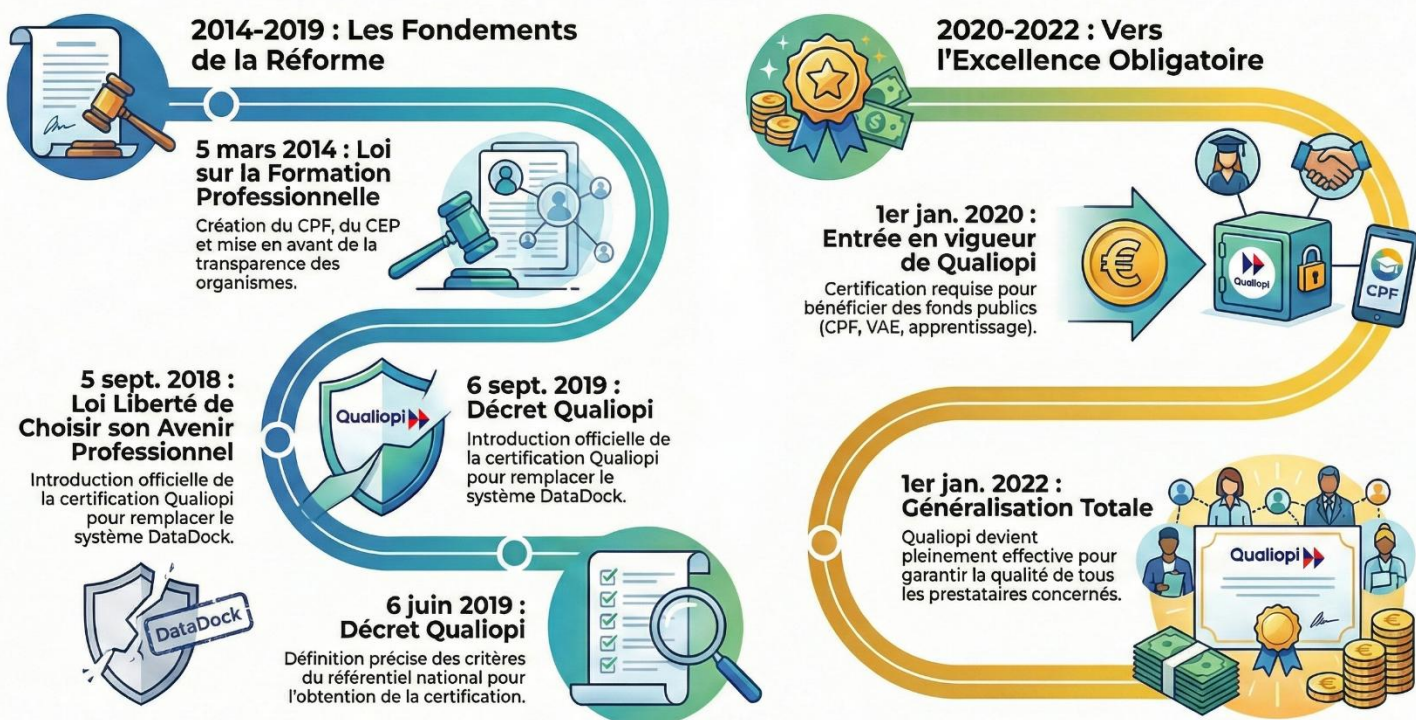
La condition ou le titre d'une personne dans un contexte social, civil ou juridique (indiquer ses nom, prénom, âge et qualité).

Mes mots selon perplexity :

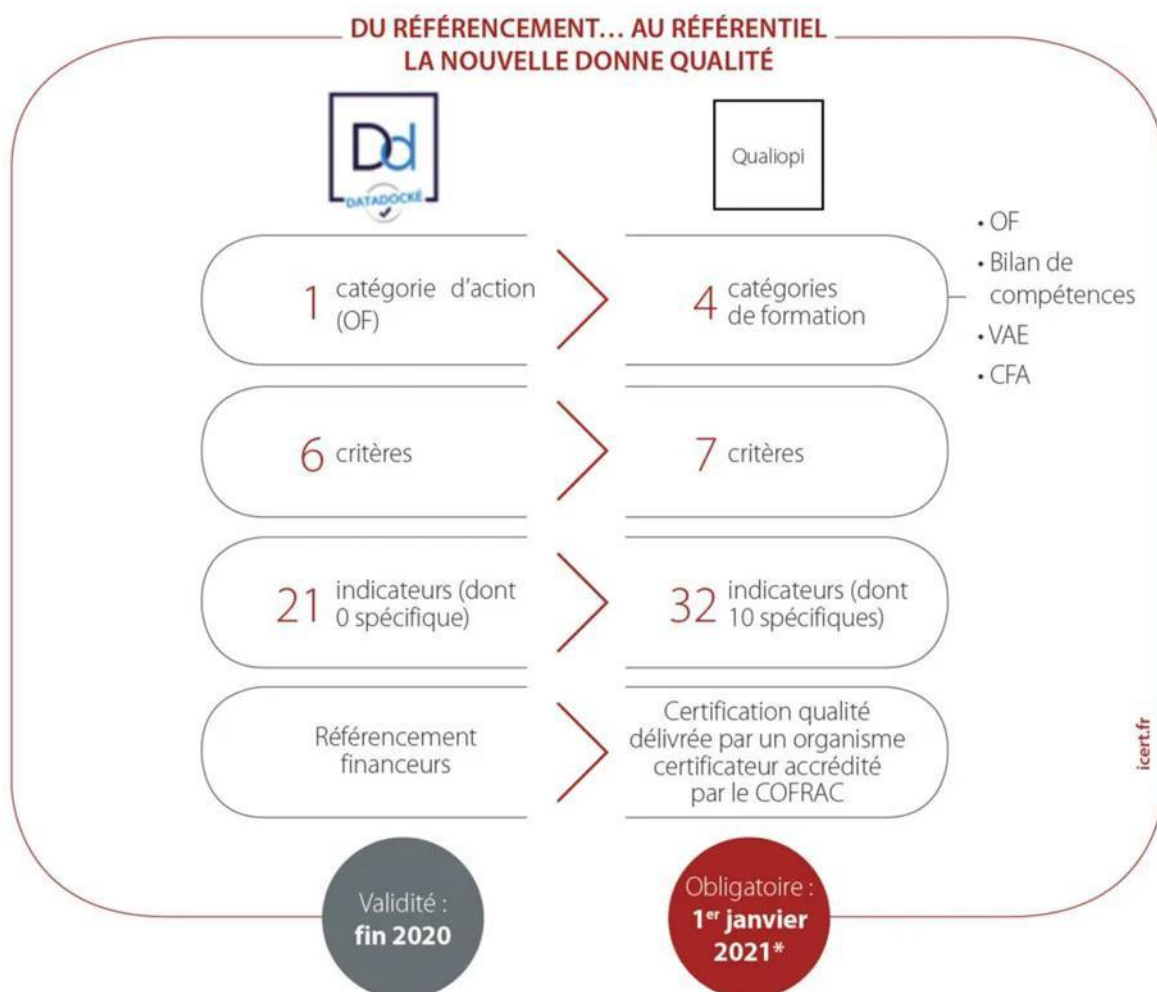
La qualité est une **vertu**, car elle repose sur une **attention** constante et un travail **soigné**, nourris par une **implication** totale et un **dévouement** sans faille. Elle crée une **beauté augmentative**, qui s'enrichit et s'élève progressivement, tout en restant **durable** pour perdurer au fil du temps.

4.3.2 Les dates-clés de la qualité dans la Formation Professionnelle

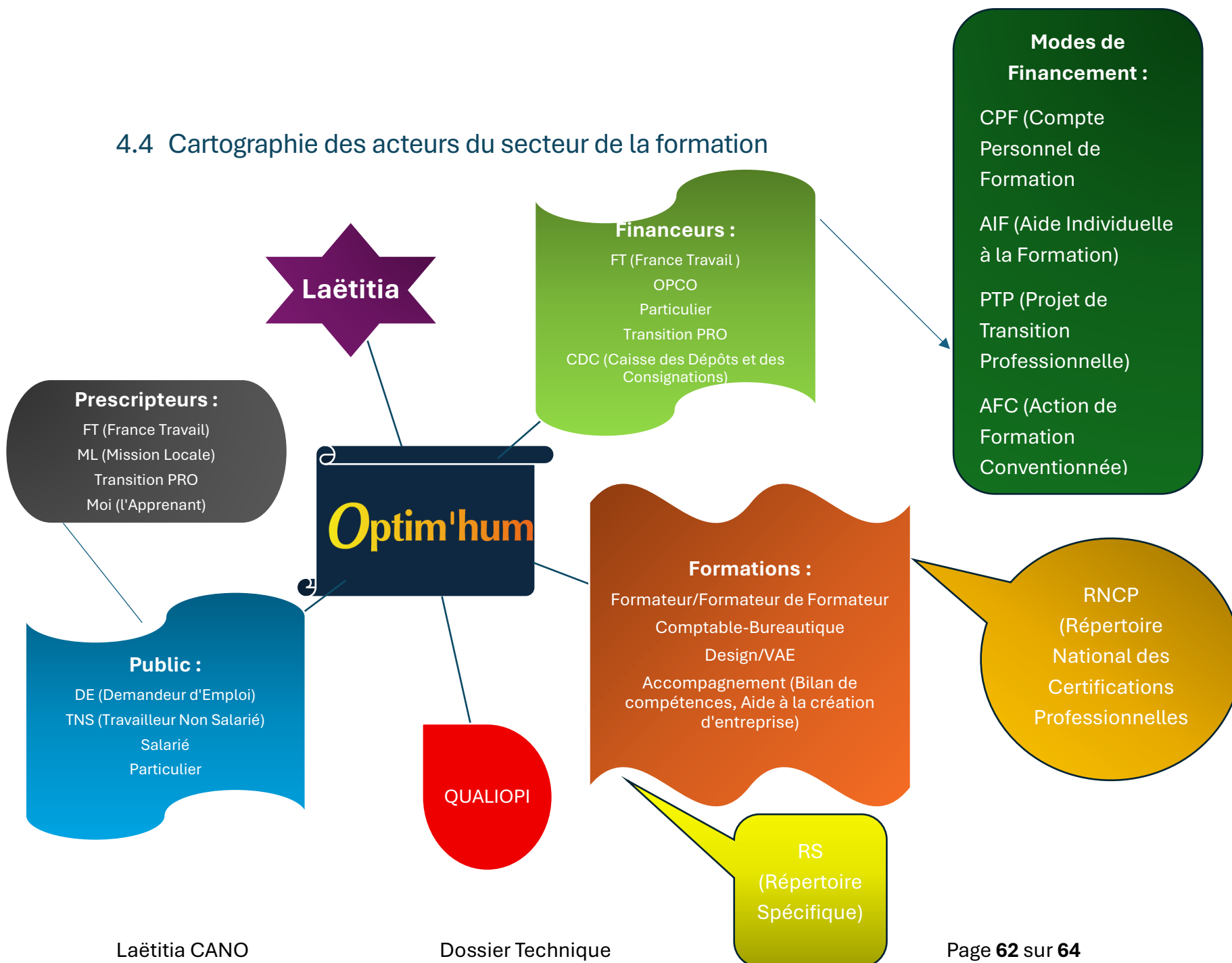
L'Évolution de la Qualité en Formation Professionnelle (2014-2022)



4.3.3 Comparatif entre le DATADOCK et QUALIOPi



4.4 Cartographie des acteurs du secteur de la formation



5 Conclusion sur l'écriture de ce Dossier Technique :

La rédaction de ce dossier technique a constitué une étape finale indispensable à ma professionnalisation. Au-delà de la synthèse de mes compétences, cet exercice m'a imposé une analyse réflexive sur ma pratique et ma posture, ce qui n'a pas toujours été facile, mais très formateur. Je mets l'accent ici, sur la prise de conscience capitale et si éclairante, de l'importance de la notion que l'apprenant est au cœur de la formation, c'est-à-dire que l'on part de l'apprenant et non du formateur. Ce qui change tout dans la posture du formateur. J'ai tellement souffert de l'instruction magistrale et formalisatrice que j'ai pu recevoir dans les expériences scolaires, durant tant d'années, tant dans mon enfance que dans les formations dispensées en tant qu'adulte.

Que c'est même une joie pour moi de rendre vivante la posture du formateur en impliquant l'apprenant, d'autant plus dans les formations que je dispense qui sont axées sur la pratique. J'oriente l'apprenant à être acteur de son parcours, pour le rendre autonome et non pas un exécutant, ce qui facilite les apprentissages et mes choix de transmission. Cela ancre mon identité de formatrice et sa légitimité.

Cet écrit m'a permis de mettre des mots sur mes choix pédagogiques, de m'auto-évaluer et de constater la mesure du chemin parcouru. Cette prise de recul me permet aujourd'hui d'aborder le métier de formateur dans l'accompagnement des adultes, avec une réelle volonté d'amélioration continue.

A ce sujet, il me paraît opportun de poursuivre mes connaissances, avec une formation plus approfondie dans le numérique, car c'est un pilier de ma future pratique, qui favorisera mes outils pédagogiques.

Cet écrit m'aura permis de prendre de la hauteur en décrivant mon expérience de formatrice en techniques de massages et d'expérimentation lors des stages de formation de mon futur projet, celui que j'avais conçu en théorie dans ma tête. Cela a transformé une intuition en une compétence concrète et solide.