

PROGRAMME DE FORMATION

Approche sensorimotrice du patient douloureux chronique inspirée de la méthode Feldenkrais

Du bilan multimodal aux approches corporelles inspirées de la méthode Feldenkrais

DURÉE	FORMAT	VOLUME	INVESTISSEMENT
4 jours équivalent	E-learning + présentiel	7h e-learning + 23h présentiel	1 000 €

Présentation

Cette formation s'adresse aux professionnels rééducateurs souhaitant élargir leur compréhension de la douleur chronique et enrichir leur pratique par des approches corporelles inspirées de la méthode Feldenkrais.

Elle articule un temps de e-learning consacré au bilan multimodal du patient douloureux chronique, permettant d'élargir le bilan kinésithérapique aux différentes dimensions de la douleur, puis un temps de présentiel de 3 jours permettant d'explorer la méthode Feldenkrais, ses principes fondamentaux, ainsi que le profil sensoriel du patient douloureux chronique.

Objectifs de la formation

À l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de :

- Définir les différentes dimensions de la douleur chronique
- Définir le psycho-trauma et ses enjeux sur la relation thérapeutique et l'évolution du traitement
- Évaluer la dimension sensorielle de la douleur chronique
- Évaluer la dimension comportementale de la douleur chronique
- Évaluer l'inflammation chronique de l'organisme de bas grade

👉 — *objectifs pédagogiques spécifiques au présentiel :*

— Comprendre et théoriser

Comprendre les principes pédagogiques de la méthode Feldenkrais appliqués à la douleur chronique

- Comment la conscience du mouvement crée le changement (plutôt que la force ou la correction)
- Le rôle de l'attention sensorielle dans la réduction de la tension et la régulation
- Les liens entre mouvement conscient et régulation du système nerveux autonome

Analyser la dimension comportementale de la douleur chronique

- Reconnaître les patterns de kinésiophobie, d'isolement et de déni des signaux corporels
- Comprendre comment ces patterns maintiennent la douleur et limitent l'autonomie
- Identifier les leviers pédagogiques pour transformer la relation au corps et à la douleur

— Pratiquer et intégrer

Pratiquer les mouvements et la pédagogie Feldenkrais pour en faire votre expérience corporelle

- Expérimenter comment de petits mouvements conscients transforment la sensation corporelle
- Développer votre capacité à guider l'attention sensorielle chez vos patients
- Intégrer la douceur et le respect du rythme comme outils cliniques

Élaborer et adapter un programme de mouvements personnalisés pour l'auto-gestion

- Créer des progressions de mouvements adaptées aux ressources et contraintes de chaque patient
 - Transmettre des pratiques quotidiennes de régulation sensorielle et du système nerveux
 - Outiller les patients pour reconnaître les signaux précoces de fatigue et ajuster leur activité
-

— Appliquer en contexte clinique

Adapter cette approche aux principaux contextes de douleur chronique

- Lombalgie chronique
- Cervicalgie chronique
- Dorsalgie chronique
- Fibromyalgie
- Spondylarthrite ankylosante

Pour chaque contexte : comprendre les particularités sensori-motrices et adapter la pédagogie

Public concerné

Cette formation est réalisée à destination des kinésithérapeutes.

Prérequis

Avoir un diplôme d'état d'une profession paramédicale.

Programme détaillé

JOUR 1 — E-learning

7h, 100% à distance, asynchrone

Le bilan multimodal du patient douloureux chronique

Cette formation permet d'élargir le bilan kinésithérapique afin d'aider les patients à mieux comprendre l'ensemble des facteurs qui agissent sur la douleur chronique. Grâce à cette compréhension multimodale de leurs troubles, le professionnel pourra mieux les accompagner et mieux les réorienter lorsque cela est nécessaire. Ce bilan permet aussi au patient de mieux choisir lui-même les approches dont il a besoin, et de s'impliquer plus activement dans son propre suivi.

Programme détaillé du e-learning (7h)

N°	Titre du module	Contenu
★	QCM pré-formation	Évaluation diagnostique des connaissances initiales.
I	L'expérience douloureuse et les différentes dimensions de la douleur chronique	Définir les différentes dimensions de la douleur chronique (sensorielle, émotionnelle, cognitive, comportementale).
II	Diagnostic différentiel ou quand réorienter nos patients	Identifier les situations nécessitant une réorientation vers un autre professionnel.
III	L'inflammation chronique de l'organisme	Comprendre les mécanismes inflammatoires impliqués dans la douleur chronique.
IV	Le psycho-trauma et la douleur chronique	Définir le psycho-trauma et ses enjeux sur la relation thérapeutique et l'évolution du traitement.
V	Évaluation de la dimension comportementale de la douleur chronique	Évaluer la dimension comportementale de la douleur chronique.
VI	Évaluation de la sensorialité	Évaluer la dimension sensorielle de la douleur chronique.
VII	Étude de cas cliniques, fiche synthèse du bilan et autres supports pédagogiques	Mise en pratique à travers des cas cliniques et des supports réutilisables en consultation.
★	QCM post-formation	Évaluation des acquis en fin de parcours.

JOUR 2 — Présentiel

9h00 – 17h30

Présentation de la méthode Feldenkrais*De 9h à 12h30**Accueil des participants, présentation du programme de la formation (30 min)**Présentation des principes pédagogiques de la méthode Feldenkrais (30 min)**Bouger en conservant l'alignement du bassin, du dos et de la tête, dans différentes positions, (2h30) Pratique de mouvements au sol, et en binôme. Observations des différents schémas sensorimoteurs en petits groupes de 3 ou 4 personnes.**de 14h à 17h30**Améliorer la conscience de la mobilité des articulations de hanche, le guidage manuel (1h30)**Améliorer la conscience de la mobilité des omoplates, allongé sur le dos et allongé sur le côté (2h) Pratique de mouvements au sol, et guidages manuels en binôme. Observations des différents schémas sensorimoteurs en petits groupes.***JOUR 3 — Présentiel**

9h00 – 17h30

Régulation du système nerveux autonome et de la sensorialité*De 9h à 12h30**Exercices respiratoires inspirés de la méthode Feldenkrais allongé sur le dos et allongé sur le ventre (1h30)**Faciliter une perception globale du corps grâce au schéma de radiation du nombril, par le mouvement et par le massage (1h45)**Dans quel contexte clinique proposer ces pratiques, discussion de 15 min.**de 14h à 17h30**L'hypersensibilité ou l'hyposensibilité vestibulaire, ses répercussions sur la kinésiophobie et le dialogue tonico-postural, cours théorique de 30 min**Mouvements pour faciliter la régulation de ces appréhensions vestibulaires (mouvement de la vague, et roulades) 2h**Hypersensibilité tactiles : comment la tester, et comment faciliter la régulation de ces hypersensibilités à l'origine de contractures? 1h***JOUR 4 — Présentiel**

9h00 – 16h30

Reprise de mouvements progressifs dans les 3 plans de l'espace*De 9h à 12h30**Quelle progression proposer dans quel contexte clinique, cours théorique de 30 min**Récupérer une mobilité progressive en extension de l'axe, mouvements sur le ventre 1h**Récupérer une mobilité progressive en rotation de la colonne vertébrale 1h*

Allonger la chaîne postérieure en douceur, séance 1 de 1h

de 13h30 à 17h00

Continuer les mouvements de l'allongement de la chaîne postérieure 1h

Mouvements pour réguler la posture assise, d'après la pédagogie de la méthode Feldenkrais 1h

Mouvements pour réguler la posture debout et l'équilibre d'après la pédagogie de la méthode inspirée de la méthode Feldenkrais 1h

Synthèse, Evaluation de fin de formation 30 min

Modalités pédagogiques, techniques et d'évaluation

Méthodes et moyens pédagogiques

☞ Cours théoriques avec support powerpoint, et pdf remis au participant.
Pratique de mouvements guidés verbalement en groupe, pratique de guidage manuels en binôme. Support audio remis aux participants, avec enregistrements audio des leçons de mouvements, support de cours imprimé avec fiche récap remis au participant.

Modalités d'évaluation

- QCM diagnostique en début de formation (mesure des connaissances initiales)
- Évaluation à l'issue de chaque module e-learning
- QCM de fin de formation (validation des acquis et évaluation de la progression)
- Attestation de formation délivrée à l'issue du parcours complet

Auto évaluation avec études de cas clinique au début et à la fin de formation.

Intervenante

Bardet Rebecca — Kinésithérapeute D.E., formée à la méthode Feldenkrais (8 année de formation continue et 18 ans de pratique de cette méthode appliquée à la rééducation), fondatrice du Prisme Corporel, organisme de formation certifié Qualiopi.

Investissement

Approche sensorimotrice du patient douloureux chronique inspirée de la méthode
Feldenkrais

1 000 €

Modalités de paiement

*En une fois à l'inscription
ou en 4 fois (250 euros par mois)*

Lieu et dates

À définir sur la période 2027

Renseignements et inscription

Pour toute question administrative : prismecorporel@gmail.com

Pour toute question pédagogique ou technique : bardetrebecca@yahoo.fr