



Programme Formation

Corps, conscience et santé

Corps, conscience et santé :

Intégrer la pleine conscience et l'éducation à la santé en kinésithérapie.

Cette formation propose aux kinésithérapeutes d'intégrer ces outils dans leur pratique clinique et de développer une approche globale du soin intégrant :

- La conscience corporelle
- La régulation émotionnelle
- La relation thérapeutique
- L'autonomie du patient



Intervenante

Karen UZIEL

Kinésithérapeute - Ostéopathe - Formatrice
Master 2 Science de l'éducation

Public : Kinésithérapeutes, Ostéopathes, Professionnels de santé intéressés par l'éducation à la santé

Durée : 2 Jours soit 14 heures

Horaires : 9h00 - 18h

Prise en charge : FIFPL - DPC (sous réserve de validation)

Corps, conscience et santé : Intégrer la pleine conscience et l'éducation à la santé en kinésithérapie.

Objectifs

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- 1 I Comprendre les interactions entre corps, émotions et santé à partir des apports des neurosciences et de la psychologie de la santé.
- 2 I Identifier les mécanismes de régulation du stress, de la douleur et des émotions dans le cadre de l'accompagnement thérapeutique.
- 3 I Développer une posture thérapeutique favorisant la qualité de présence et l'alliance thérapeutique dans la relation de soin.
- 4 I Intégrer des outils simples issus de la pleine conscience dans la pratique clinique.
- 5 I Mobiliser les principes de l'éducation à la santé pour favoriser l'autonomie du patient et son engagement dans son parcours de soin.
- 6 I Adapter ces outils aux situations cliniques rencontrées en kinésithérapie (douleurs chroniques, stress, troubles fonctionnels, fatigue).

Moyens pédagogiques et techniques :

Apport théoriques - Travaux pratiques

Un support de formation est remis à chaque stagiaire. La pédagogie est active et participative, alternant des apports théoriques et des phases de mise en pratique.

Modalités d'évaluation :

Contrôle de connaissances pré-formation et post-formation sous forme de QCM et de questions à réponses courtes

Projet Pédagogique

Contexte

Cette formation s'appuie sur les résultats d'un travail de recherche réalisé dans le cadre d'un Master 2 en sciences de l'éducation (Université Paul-Valéry Montpellier) portant sur l'enseignement et l'apprentissage de la pleine conscience dans l'amélioration de la santé. Elle propose aux professionnels de santé d'intégrer une compréhension plus globale des interactions entre corps, émotions et processus de santé.

Elle se distingue par une approche interdisciplinaire mobilisant les apports des neurosciences, de la psychologie de la santé et des sciences de l'éducation, articulés avec l'expérience clinique du soin corporel. L'objectif est de développer une posture thérapeutique intégrant la qualité de présence du soignant, la régulation émotionnelle et l'éducation à la santé, afin de favoriser l'autonomie du patient et son implication dans son parcours de soin.

Dans un contexte marqué par l'augmentation des pathologies chroniques, des troubles liés au stress et des troubles fonctionnels, les professionnels de santé sont de plus en plus confrontés à des situations nécessitant une approche globale de la santé. Les recherches contemporaines mettent en évidence l'importance des interactions entre le corps, les émotions, les processus cognitifs et l'environnement psychosocial.

Dans cette perspective, les approches intégratives telles que la pleine conscience et l'éducation à la santé apparaissent comme des outils pertinents pour soutenir la régulation du stress, la gestion de la douleur, le renforcement de l'alliance thérapeutique et le développement de l'autonomie du patient. Les résultats de la recherche documentaire mettent en évidence que l'apprentissage et l'enseignement de la pleine conscience, fondés sur des approches pédagogiques actives et validés par les neurosciences, constituent un outil puissant pour l'éducation à la santé. L'apprentissage de la pleine conscience semble permettre non seulement d'améliorer la santé physique et mentale, mais aussi de développer des compétences transversales (attention, régulation émotionnelle, empathie). L'enseignement efficace de la pleine conscience nécessite une adaptation aux besoins des apprenants, une formation des professionnels et d'être intégré dans les politiques de promotion de la santé.

Références scientifiques et théoriques

La formation s'appuie sur des travaux scientifiques issus des domaines des neurosciences, de la psychologie de la santé, de la pleine conscience et des sciences de l'éducation. Elle s'inscrit dans la continuité d'un travail de recherche universitaire portant sur l'enseignement et l'apprentissage de la pleine conscience dans l'amélioration de la santé, réalisé dans le cadre d'un Master 2 en sciences de l'éducation à l'Université Paul-Valéry Montpellier, sous la direction de Franck Gatto, masseur-kinésithérapeute, professeur des universités en sciences de l'éducation et spécialiste de l'éducation à la santé.

Cette formation mobilise ces apports théoriques afin de proposer une approche pédagogique et clinique permettant de mieux comprendre les interactions entre corps, émotions et santé, et de favoriser l'autonomie du patient dans son parcours de soin. Dans cette perspective, le soin est envisagé non seulement comme un acte thérapeutique mais également comme une relation éducative, permettant au patient de développer une meilleure compréhension de son corps, de ses émotions et de son état de santé afin de devenir progressivement acteur et auteur de sa santé.

Neurosciences, émotions et santé

Les neurosciences contemporaines ont mis en évidence les interactions étroites entre les processus émotionnels, les mécanismes physiologiques et l'état de santé.

Déroulé pédagogique

JOUR 1 – « COMPRENDRE & EXPÉRIMENTER »

« Comprendre la santé autrement, ressentir le lien corps–émotions et expérimenter la pleine conscience pour transformer la relation de soin. »

Objectifs pédagogiques

Comprendre l'évolution des modèles de santé et les approches contemporaines de la santé globale

Explorer les liens entre corps, émotions et santé

Identifier les bases scientifiques de la pleine conscience et leurs applications dans la relation de soin

Contenus

– Évolution du concept de santé

Modèle biomédical et modèle global de santé

Prévention, promotion et éducation à la santé

Place du soignant dans l'accompagnement et l'autonomie du patient

– Le lien entre corps et émotions

Rôle des émotions dans la santé

Interaction corps–cerveau

Régulation physiologique et émotionnelle

– Bases scientifiques de la pleine conscience

Définition de la pleine conscience

Attention, perception et régulation du stress

Intéroception et conscience corporelle

Perception des signaux internes du corps

Lien entre conscience corporelle et régulation émotionnelle

Applications dans la relation thérapeutique

Qualité de présence du soignant

Conscience corporelle dans la relation de soin

Pratiques et expériences corporelles

Attention au corps

Respiration consciente

Observation des sensations corporelles

« Le dispositif pédagogique repose sur une alternance structurée entre apports théoriques et pratiques expérientielles représentant environ 50 % du temps total de formation, permettant une intégration des compétences par l'expérience, la réflexivité et leur transfert en situation clinique. »

Séquence	Objectifs	Contenus	Méthodes Pédagogiques	Références Scientifiques
9h - 10h30 1. Représentations et Santé	Identifier les représentations Comprendre les modèles de santé	Modèle biomédical vs global Éducation à la santé	Brainstorming, apport théorique, Auto-observation corporelle (30% Pratique)	OMS HAS Franck Gatto Ardoino Bury Tilford D'ivernois Gagnayre Deccache
10h45 - 12h30 2. Corps Emotions et Régulation	Comprendre le lien corps-émotions Identifier les mécanismes de régulation	Stress, émotions, système neurovégétatif	Apports théoriques Respiration Scan corpore (40% Pratique)	Antonio Damasio Joseph LeDoux Stephen Porges Olivier Houdé Favre Boclet M.
14h - 16h 3. Pleine conscience (pratique centrale)	Expérimenter la pleine conscience Comprendre ses effets	Attention Régulation émotionnelle Douleur	Pratiques guidées longues Débriefing (70% Pratique)	Jon Kabat-Zinn Britta Hölzel Ilios Kotsou
16h15 - 18h 4. Intéroception et conscience corporelle	Développer la conscience corporelle Identifier état interne	Intéroception Etat d'être	Scan corporel approfondi Mouvement conscient (70% Pratique)	Antonio Damasio Stephen Porges Antonio Damasio Ilios Kotsou

JOUR 2 – « INTÉGRER & TRANSMETTRE »

« Développer une posture thérapeutique et intégrer la pleine conscience en clinique »

Objectifs pédagogiques

Développer la qualité de présence du soignant dans la relation de soin
Comprendre la posture thérapeutique et le rôle de l'alliance thérapeutique
Intégrer des outils simples issus de la pleine conscience dans la pratique clinique
Favoriser l'autonomie du patient et son implication dans son processus de santé

Contenus

- Posture thérapeutique et relation de soin

Posture thérapeutique
Alliance thérapeutique
Qualité de présence dans la relation
Accompagnement du patient

- Éducation à la santé

Patient acteur de sa santé
Autonomie et compréhension du corps
Transmission d'outils simples aux patients

- Outils de pleine conscience pour la pratique clinique

Attention au corps
Respiration et régulation du stress
Observation des émotions

Applications cliniques

- Intégration des outils dans l'accompagnement des patients :

Douleurs chroniques
Stress
Troubles fonctionnels
Fatigue et surcharge mentale

Exercices pratiques et mises en situation

Expériences corporelles de pleine conscience
Intégration des outils dans la séance de kinésithérapie
Adaptation aux différents profils de patients
Réflexion sur la posture thérapeutique et perspectives d'application

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques
Expériences corporelles
Exercices de pleine conscience
Études de cas cliniques
Échanges et réflexion collective

Séquence	Objectifs	Contenus	Méthodes Pédagogiques	Références Scientifiques
9h - 10h30 5. Posture thérapeutique	Développer la qualité de présence Alliance thérapeutique	Relation de soin Posture Communication	Apport Théoriques Jeux de rôle Feedback (60% Pratique)	Joule - Doucet - Carl Rogers Shari M. Geller - Piaget Morin - Favre Franck Gatto Ardoino
10h45 - 12h30 6. Éducation à la santé	Comprendre l'apprentissage du patient Favoriser autonomie	Études de cas Atelier de reformulation Construction d'outils	Cas cliniques (50%pratique)	Jean Piaget - Lev Vygotski Giordan Franck Gatto Ardoino Favre - Piaget
14h - 16h 7. Outils en pratique clinique	Savoir guider Adapter les outils	Respiration Emotions Attention	Ateliers pratiques intensifs en binôme et en groupe (80% Pratique)	Jon Kabat-Zinn Ilios Kotsou
16h15 - 18h 8. Intégration clinique complète	Transférer en pratique Structurer une séance	Douleurs chroniques Stress Fatigue	Simulation de séance complète Plan d'action (70% Pratique)	Richard Davidson Franck Gatto

Références bibliographiques

1. Ouvrages et articles scientifiques
2. Antib, A. (2017). L'évaluation par contrat de confiance. Paris : Dunod.
3. Ardoino, J. (2000). Les avatars de l'éducation. Paris : PUF.
4. Ardoino, J., & Berger, G. (1989). D'une évaluation en miettes à une évaluation en actes. Paris : Matrice.
5. Bachelard, G. (1938). La formation de l'esprit scientifique. Paris : Vrin.
6. Barbier, J.-M. (1984). L'évaluation en formation. Paris : PUF.
7. Boclet M (2023) Connaissance illimitée : Découvrir ses intelligences, déjouer l'autosabotage, pratiquer la lecture rapide et mémoriser l'impossible en s'amusant : hackez votre cerveau ! (Paris : Éditions de l'Évolution)
8. Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241.
9. Bonniol, J.-J., & Charleux, F. (2014). Les pratiques de l'évaluation. Paris : ESF.
10. Bruner, J. (1966). *Toward a theory of instruction*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
11. Canguilhem, G. (1990). *Le normal et le pathologique*. Paris : PUF.
12. Davidson, R. J., & Begley, S. (2012). *The emotional life of your brain*. New York: Penguin.
13. Damasio, A. (1995). *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. New York: Putnam.
14. Deccache, A. (2009). *L'éducation pour la santé*. Bruxelles : De Boeck.
15. D'Ivernois, J. F., & Gagnayre, R. (2011). *Apprendre à éduquer le patient-Approche pédagogique*, (Education du patient, Maloine.) première parution 1995 édition Vigo.
16. D'Ivernois, J.F., & Gagnayre, R. (1995). *L'éducation du patient*. Paris : Maloine.
17. Donnadieu, G., Genthon, M., & Vial, M. (1998). *Les théories de l'action*. Paris : L'Harmattan.
18. Ekman, P. (1984). Expression and the nature of emotion. In K. Scherer & P. Ekman (Eds.), *Approaches to emotion* (pp. 319–344). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
19. Fabre, M. (1994). *Penser la formation*. Paris : PUF.
20. Favre, D. (1994). *Apprendre à apprendre*. Paris : ESF.
21. Favre, D. (2020). *Cerveau et émotions*. Paris : Dunod.
22. Favre, D. (2010). *Psychologie de la motivation*. De Boeck Supérieur.
23. Favre D. & Joly J. (2001). Évaluation des postures cognitives et épistémiques associées aux modes de traitement dogmatique et non-dogmatique des informations – application à l'étude de la violence et de l'échec scolaires. *Revue Psychologie et Psychométrie*, 22 : 3-4, 115-

151.)

24. Gatto, F. (1999). *Éducation et santé*. Montpellier : Université Paul-Valéry.
25. Gatto, F. (2004). *L'éducation à la santé*. Paris : L'Harmattan.
26. Gatto, F. (2005). *Enseigner la santé*. Paris : L'Harmattan.
27. Gatto, F. (2007). *Modèles en éducation*. Paris : L'Harmattan.
28. Gatto, F., & Bui-Xuan, G. (1996). *Modèles et paradigmes en éducation*. Paris : L'Harmattan.
29. Gatto, F., & Favre, D. (1997). *Approche des émotions en éducation*. Paris : L'Harmattan.
30. Gatto, F., & Ravestein, J. (2003). *Le paradigme du traitement de l'information*. Paris : L'Harmattan.
31. Gendron, B. (2009). *Les émotions dans les apprentissages*. Paris : De Boeck.
32. Giordan, A. (1998). *Apprendre !* Paris : Belin.
33. Hadji, C. (1997). *L'évaluation, règles du jeu*. Paris : ESF.
34. Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559.
35. Houdé, O. (2019). *Comment fonctionne notre cerveau ?* Le Pommier.
36. Houdé, O. (2017). *L'intelligence humaine n'est pas un algorithme : Les sciences cognitives contre les idées reçues*. Paris : Le Pommier.
37. Houdé, O. (2019). *La pensée humaine : Du cerveau à la société*. Paris : Le Pommier.
38. Joshua, S. (1993). *L'enseignement scientifique*. Paris : PUF.
39. Joule, R.-V. (2015). *Petit traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens (2e éd.)*. Presses Universitaires de Grenoble.
40. Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are*. New York: Hyperion.
41. Kabat-Zinn, J. (2016). *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*. Paris : De Boeck.
42. Kotsou, I. (2011). *Petit cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle*. Paris : Jouvence.
43. Kotsou, I. (2019). *Se changer, changer le monde*. Paris : Robert Laffont.
44. Kotsou, I. (2023). *Intelligence émotionnelle et pleine conscience*.
45. LeDoux, J. (1998). *The emotional brain*. New York: Simon & Schuster.
46. MacLean, P. D. (1990). *The triune brain in evolution: Role in paleocerebral functions*. Springer.
47. Meirieu, P. (1997). *Frankenstein pédagogue*. Paris : ESF.
48. Piaget, J. (1969). *Psychologie et pédagogie*. Paris : Denoël.
49. Popper, K. (1934). *The logic of scientific discovery*. London: Routledge.
50. Porges, S. (2011). *The polyvagal theory*. New York: Norton.
51. Porges Stephen W. (2021) *La théorie polyvagale* (Editions EDP sciences)
52. Porges, S. W. (2018) *La théorie polyvagale : Les fondements de la science de l'engagement*

social. Bruxelles. (Trad. française de The Polyvagal Theory, 2011).

53. Porges, S. W. (2018) Applications cliniques de la théorie polyvagale (ouvrage collectif, dir. S. W. Porges & D. Dana). Bruxelles.

54. Vial, M. (1987). L'évaluation formative. Paris : ESF.

55. Vial, M. (1997). L'évaluation. Paris : ESF.

56. Vial, M. (2007). Évaluation et formation. Paris : De Boeck.

57. Vygotski, L. (1934). Pensée et langage. Paris : La Dispute.

58. Vygotski, L. S. (1934). Pensées et langage. Ed. Sociales. Paris 1985.

59. Organisation mondiale de la santé. (1986). Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé.

60. Haute Autorité de Santé. (s.d.). Éducation thérapeutique du patient : recommandations.

61. Articles :

62. Deccache, A. (1999). Comment ont évolué les concepts et pratiques de prévention des maladies et de promotion de la santé ? Santé conjugée - octobre 1999 - n° 10.

63. El bèze Rimasson, C. Bouvet, H. Hamdi, (2018). La gestion des émotions et ses déficits, chez les personnes atteintes de douleur chronique : une revue systématisée des études relatives à l'alexithymie, à l'intelligence émotionnelle, à la régulation émotionnelle et au coping, Psychologie Française, Volume 63.

64. Gatto F. Favre D. (1997). Les effets thérapeutiques de l'éducation à la santé, Kinésithérapie scientifique (N°372, 1997). • Pour une didactique des sciences et techniques de la kinésithérapie : l'exemple de la lombalgie Franck GATTO, Jean RAVESTEIN

65. L'évaluation des pratiques et la formation des cadres en santé, des étudiants et des soignants aux compétences d'évaluation, de management, d'éducation, de santé, de recherche et de conceptualisation. Franck Gatto

66. Emergence de la didactique de la santé, Franck Gatto et Jean Ravestein.

67.

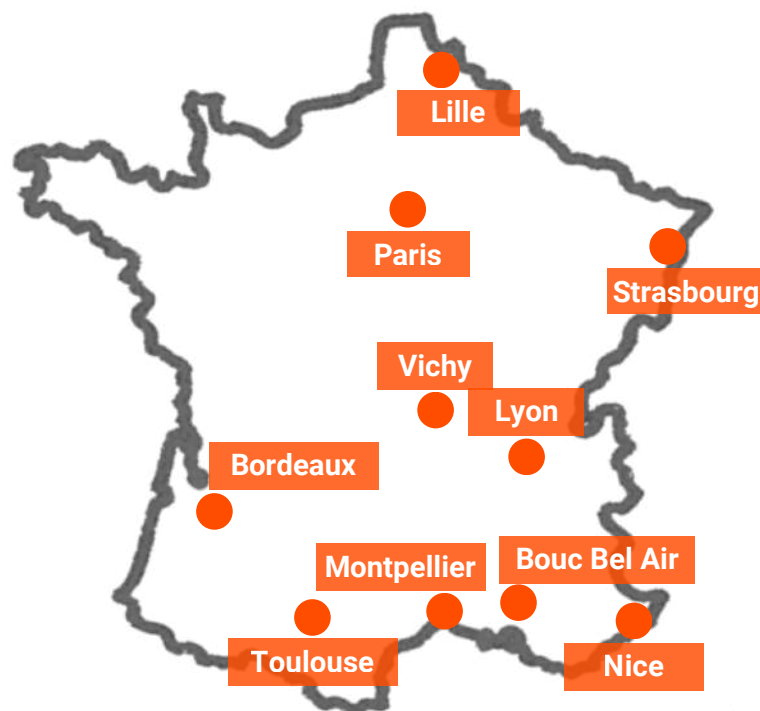
“ Depuis plus de 10 ans, SSK Formation a toujours eu à coeur de proposer aux kinésithérapeutes des stages de qualité, avec les meilleurs formateurs de la région. J'adresse un sincère merci à tous les lecteurs de cet ouvrage spécifique. Conçu pour vous par nos experts, ce manuel vous aidera à mettre en pratique un enseignement de haut niveau auprès de vos sportifs qui exigent l'excellence. À bientôt dans l'un de nos centres, pour continuer à vous accompagner dans nos meilleures formations. ”

« Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin. »

Amicalement,

Cyril Castaldo


*Kinésithérapeute, Ostéopathe
Formateur et Directeur de SSK Formation*



Afin de mieux s'adapter aux spécificités de chaque métier, SSK lance de nouvelles entités :



 415 Avenue des Chabauds,
13320, Bouc Bel Air

 09 72 52 64 04

ABONNEZ-VOUS !



 lelia@ssk-formation.com

 www.ssk-formation.com

