



# Méthode Feldenkrais

## Comment l'utiliser dans un cadre de soins et en rééducation fonctionnelle

### PERSONNES CONCERNÉES ET PRÉ-REQUIS

Formation réservée aux kinésithérapeutes, psychomotriciens, ergothérapeutes, psychologues, infirmières, orthophonistes, éducateurs, podologues, personnel des établissements de soins et de réadaptation, maisons de retraite.

La participation à cette formation ne nécessite pas de pré-requis complémentaires.

### CONTEXTE

La méthode Feldenkrais est une méthode d'éducation sensorimotrice basée sur la prise de conscience des mouvements. Elle s'intéresse aux relations dynamiques qui se développent entre le mouvement du corps, la conscience, l'apprentissage et l'environnement. Elle accroît la capacité du patient à bouger de manière plus efficace et confortable et joue un rôle important dans son accompagnement psychologique. Elle favorise ainsi sa prise d'autonomie et contribue au bien-être de son corps comme de son esprit.

### COMPÉTENCES À L'ISSUE DE LA FORMATION

- > Expérimenter et acquérir les notions de base de la méthode Feldenkrais.
- > S'initier à la pensée systémique en relation avec les situations spécifiques de travail.
- > Acquérir des séquences de mouvements à adapter aux patients.
- > Utiliser avec ses patients les stratégies spécifiques à la méthode Feldenkrais.

### PROGRAMME

#### Etape 1 : Connaissance théorique de la méthode Feldenkrais

1. La théorie des systèmes.
2. L'importance et l'utilité de la prise de conscience en rééducation fonctionnelle.
3. Eléments d'anatomie.
4. Les stratégies d'apprentissage.
5. Les critères d'analyse du mouvement.
6. Les apports psychologiques de la méthode Feldenkrais.
7. Temps d'échange entre les participants.

#### Etape 2 : Evaluation des pratiques professionnelles

1. Bilan individuel de la pratique. Questionnaire.
2. Expérimentation de la méthode Feldenkrais :
  - Séances de prise de conscience par le mouvement.
  - Le toucher comme moyen de prise de conscience.
  - L'observation du mouvement.En travail individuel, avec partenaire ou en groupe.
3. Echanges entre participants sur les thèmes suivants :
  - Comparatifs de situations cliniques professionnelles.
  - La spécificité et la complémentarité de la méthode Feldenkrais en regard avec d'autres pratiques.
  - Acquisition d'un autre regard sur les situations professionnelles.

#### Etape 3 : Bilan et suivi des actions d'améliorations

1. Auto-évaluation avec mise en commun immédiate.  
Discussion avec les stagiaires sur les améliorations qu'ils envisagent d'apporter à leur pratique à titre personnel et au sein de l'équipe.
2. Outils pratiques à mettre en place pour utiliser les acquis de la formation.
3. Questionnaire d'évaluation à la fin du stage.
4. Proposition d'un suivi individuel par échange de courriels avec les formateurs.

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

La formation comporte plusieurs étapes : l'analyse des pratiques, la mise à jour des connaissances et le bilan des actions d'amélioration.

- Expérimentation de la méthode par des séances de prise de conscience par le mouvement.
- Travail en groupe.
- Apports théoriques.

Pour les stages en intra-établissement, possibilité de séances avec des patients.

**Il est recommandé de se munir d'une tenue "sport" étant donné la part importante des travaux pratiques.**

### RESPONSABLE SCIENTIFIQUE

M. Eric SALVAT, Professeur conventionné à la Faculté de médecine, maïeutique et sciences de la santé, Centre d'évaluation et de traitement de la douleur, Hôpitaux Universitaires de Strasbourg.

Courriel : eric.salvat@chru-strasbourg.fr

### ANIMATION

Mme Evelyn VOLK, Praticienne Feldenkrais

Courriel : ev@evelyn-volk.com

#### STAGE INTER ÉTABLISSEMENTS

Durée : 3 jours

En 2022

Référence : JLE21-0454A

du 09 mai 2022

au 11 mai 2022

Tarif

1070 €

Repas de midi pris en charge par les organisateurs.

Lieu

Université de Strasbourg -  
Service Formation Continue

21 Rue du Maréchal

Lefebvre

67100 Strasbourg

#### STAGE INTRA ÉTABLISSEMENT : NOUS CONSULTER

### Renseignements et inscriptions

Joëlle LABARRE

Tél : 03 68 85 49 23

Sauf le vendredi après-midi

Fax : 03 68 85 49 29

j.labarre@unistra.fr

### Nature et sanction de la formation

Cette formation constitue une action d'adaptation et de développement des compétences.

Elle donne lieu à la délivrance d'une attestation de participation.

Une évaluation en fin de formation permet de mesurer la satisfaction des stagiaires ainsi que l'atteinte des objectifs de formation (connaissances, compétences, adhésion, confiance) selon les niveaux 1 et 2 du modèle d'évaluation de l'efficacité des formations Kirkpatrick.