

# INITIATION À LA PRATIQUE DES GESTES CONSCIENTS D'APAISEMENT® - NIVEAU 1

UNE PRATIQUE PSYCHOCORPORELLE POUR L'ACCOMPAGNEMENT ET LES SOINS DE PROXIMITÉ

## PRÉAMBULE

Au travers du contact et des gestes et au cours des actes de soins et d'accompagnement, le professionnel de proximité accompagne, encourage, stimule, rassure, apaise...

La pratique des Gestes Conscients d'Apaisement® est une approche par le Toucher qui insiste sur la conscientisation du geste posé sur la personne accompagnée et soignée. Cette conscientisation se traduit par une vigilance et une attention particulière.

Le respect d'un processus d'application, associé à la qualité technique du geste et ancré dans une pratique régulière, contribue à soulager et détendre les personnes. Les GCA® facilitent les soins et l'accompagnement de proximité et améliore la communication avec les personnes lorsqu'elles se trouvent dans des situations de crises (douleurs, agressivité, angoisse, désorientation...).

La pratique des GCA® est une discipline qui s'inscrit dans les Interventions Non médicamenteuses, pratiques reconnues par l'HAS comme une offre de soins complémentaires à la médecine conventionnelle.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Connaître le processus sensoriel du toucher
- S'exercer au processus d'application des GCA®, en tant que donneur et receveur, pour en comprendre les étapes et les effets positifs
- Observer l'état émotionnel du bénéficiaire pour déterminer le type de GCA® permettant de faciliter un soin ou un accompagnement
- Savoir pratiquer le GCA® lors d'un soin technique ou d'un accompagnement social des actes du quotidien
- Mesurer l'impact de sa pratique

## COMPÉTENCE RENFORCÉE

- Utiliser les techniques des GCA® en respectant le protocole d'application pour faciliter un accompagnement ou un acte de soin de proximité et apaiser une situation de tension physique ou psychique.

## PUBLIC CONCERNÉ

Professionnel-le-s des établissements et des services médico- sociaux, sociaux et de santé / Formation concourant au développement et au renforcement des compétences pratiques et techniques pour l'accompagnement de proximité des personnes dépendantes, en situation de handicap, de soin et de perte d'autonomie.

## PRÉ-REQUIS

- En intra : profils des bénéficiaires déterminés avec l'établissement selon les objectifs définis, la dynamique d'équipe, ...
- Inscription individuelle : prise en compte de l'expérience et/ou du diplôme (Niv. 2 minimum du secteur médico-social ou soin).

<b>Tarifs (Hors frais de déplacement)</b>	<b>750 € NET</b> par participant <b>5200 € NET</b> par groupe
<b>Durée</b>	<b>28 heures / 4 jours</b>
<b>Effectif par session</b>	<b>6 mini &gt; 12 maxi</b>
<b>Modalité</b>	<b>Présentiel</b>
<b>Niveau indicatif de formation</b>	<b>Niveau 6</b>
<b>Délai d'accès</b>	Mise en œuvre réalisée sur demande
<b>Accessibilité</b>	L'Atelier des Pratiques et les établissements d'accueil mettent à disposition des locaux adaptés à l'accueil d'un public en situation de handicap. Si besoin d'une aide technique pour le suivi de la formation, nous contacter.
<b>Contact</b>	0256610194 organisation@atelierdespratiques.fr www.atelierdespratiques.fr
<b>Réf.</b>	<b>M004_GCA1</b>
<b>Date version</b>	Mars 2024

## PROGRAMME

### L'impact physiologique, psychologique et émotionnel de l'utilisation du toucher dans la relation de soin et d'accompagnement

- Le processus sensoriel du toucher (bases théoriques et pratiques).
- La notion de sensation et de perception dans le toucher.
- Les perceptions de base (toucher, mouvement, vibration).

### La dimension perceptive du toucher en tant que donneur et receveur

- Les postures ergonomiques.
- L'application du toucher clair (Pression/Sens/Rythme) dans sa pratique avec l'autre et l'analyse de son ressenti.

### Les différents types de GCA®

- Les perceptions de base dans les GCA®.
- La spécificité de l'application des GCA® sur les différentes parties du corps : les membres supérieurs, les mains, les membres inférieurs, les pieds, la tête, le visage, le dos.
- La notion des points d'ancrage.

### L'instauration d'une relation de soin sécurisante pour un GCA® efficace

- Une juste proximité physique, une juste distance relationnelle.
- Le processus relationnel positif du toucher.

### L'application des GCA® dans une démarche structurée inscrite dans les soins quotidiens

- L'ajustement de la pratique des GCA® en fonction de l'âge, de la situation, de la demande.
- L'approche globale dans la pratique des GCA®.

### Les indications du GCA® dans les actes d'accompagnement et de soins spécifiques

- Douleurs, anxiété, troubles cognitifs.
- Agressivité, prostration.
- Soins palliatifs.

### La pratique des GCA® dans le suivi et l'évolution du projet de soin et d'accompagnement

- La carte d'identité corporelle.
- Le suivi d'une intervention GCA®.
- La construction d'un cadre d'application (objectifs/moyens/suivi/évaluation) pour un soin, un accompagnement, une situation.

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Durant le parcours de formation, la pratique est la méthode pédagogique centrale qui s'appuie sur 4 modalités indissociables :

- Des expériences pour expérimenter les sensations, les perceptions, et intégrer la notion de conscientisation.
- Des exercices, pour acquérir les différentes techniques.
- De l'analyse des pratiques pour observer sa pratique du toucher, favoriser la prise de conscience des effets de la pratique des GCA® et consolider ce nouveau savoir-faire.
- Des apports de connaissances scientifiques et conceptuels (document technique remis au stagiaire).

Dans un scénario "3 jours + 1 journée à distance", un travail sur l'analyse de l'expérimentation en situation professionnelle est engagée.

### INTERVENANT·E·S

Formateurs·rices spécialisé·e·s dans l'utilisation des techniques du toucher dans les soins et l'accompagnement de proximité et dans la prise en charge non pharmacologique de la douleur

### SUIVI & ÉVALUATION

Exercices et mises en situation  
Questions ouvertes  
Retour d'expérience

### CERTIFICAT DE RÉALISATION

Les Gestes Conscients d'Apaisement®  
(Niveau 1)