



## Formation en Santé par le Toucher (Touch for Health)

La Santé par le Toucher (ou "Touch for Health" en anglais) est une méthode de soin en kinésiologie que chacun peut apprendre sans pré-requis. Elle utilise le test musculaire pour identifier et résorber un grand nombre d'inconforts et de stress, qu'ils soient physiques ou émotionnels. En tant qu'instructeur certifié en Santé par le Toucher je propose de vous initier à ces techniques par un cursus en quatre modules validés chacun par un certificat de l'International Kinesiology College.

### Quels sont les objectifs pédagogiques ?

Lors de cette formation les participants :

- découvrent de manière pratique comment les différents types de stress affectent notre corps et nos émotions ;
- se familiarisent avec le test musculaire pour identifier les déséquilibres et stress au niveau physique, nutritionnel ou psycho-émotionnel ;
- apprennent à identifier la technique appropriée pour ré-équilibrer le stress identifié, à la mettre en œuvre de manière sûre et à en vérifier l'efficacité ;
- sont sensibilisés à un modèle global de la santé humaine et à ses implications dans la vie quotidienne ;
- acquièrent des notions de base d'anatomie du système squelettique ainsi que les concepts fondamentaux du système des méridiens de la médecine traditionnelle chinoise
- s'initient au travail avec un client en cabinet (techniques d'écoute active, établissement d'objectifs, activation et soutien des ressources internes du client).

### Comment est structurée la formation ?

La formation en Santé par le Toucher est constituée de 4 modules d'une durée de 18 heures d'enseignement chacun (72 heures au total). Il n'y a pas de pré-requis pour accéder au premier module. A l'issue de tous les modules (qui doivent être suivis dans l'ordre de 1 à 4) l'apprenant acquiert des techniques directement utilisables au quotidien, qu'il a l'occasion de pratiquer avant le module suivant. Chaque module fait l'objet d'une courte évaluation et est validé par un certificat officiel délivré par l'International Kinesiology College (IKC). Pour les personnes qui désirent approfondir leurs connaissances par la suite, ce cours est une porte ouverte à d'autres cursus approfondis, en Santé par le Toucher ou en kinésiologie.

## A qui s'adresse cette formation ?

La formation en Santé par le Toucher s'adresse

- aux personnes qui veulent s'initier à des techniques simples et sans danger pour prendre soin de leur santé et de celle de leurs proches de manière autonome ;
- aux personnes qui souhaitent acquérir les compétences de base susceptibles d'ouvrir à une pratique professionnelle dans la santé naturelle ;
- aux professionnels de la santé qui veulent adjoindre à leur pratique une méthode complémentaire.

## Qu'est-ce que la Santé par le Toucher ?

La Santé par le Toucher ("Touch for Health" en anglais) est une méthode de soin qui prend en compte la globalité de l'être humain dans sa dimension physique et psycho-émotionnelle. Son objectif est de mettre à disposition de tout un chacun des outils à la fois simples, efficaces et sans danger leur permettant de prendre soin de leur propre santé et de celle de leurs proches, ou d'accompagner des clients dans le cadre d'une pratique professionnelle.

Le déroulement d'une séance comprend en principe les étapes suivantes :

- définition par oral de la problématique que le consultant souhaite résoudre ;
- établissement d'un objectif pour la séance ;
- travail avec le test musculaire pour identifier la nature et l'ampleur du stress généré par la problématique abordée ;
- mise en œuvre de différentes techniques d'équilibration pour résorber le stress et l'inconfort (ces techniques peuvent inclure le massage de zones réflexes, la stimulation de points ou de méridiens issus la médecine traditionnelle chinoise, ou le travail avec les émotions ou l'alimentation par exemple) ;
- évaluation de l'efficacité des techniques mises en œuvre grâce au test musculaire ;
- intégration et transfert des bénéfices de la séance dans la vie quotidienne du consultant.

La Santé par le Toucher fait partie intégrante des outils de la kinésiologie et constitue une formation de base pour tout kinésologue professionnel. Son enseignement est réglementé par l'International Kinesiology College (IKC) ainsi que par les associations faitières en lien avec la santé complémentaire (fondation asca, Kinesuisse, etc.).

## Le contenu de la formation, par modules :

### **Module 1 (18 heures de cours)**

- Introduction à la vision holistique de l'être humain de la kinésiologie : les interactions entre ses dimensions physique, émotionnelle et biochimique
- Apprentissage du test musculaire (évaluation du tonus d'un muscle)
- Application de la technique du test musculaire sur 14 muscles répartis dans l'ensemble du corps
- Familiarisation avec le système des méridiens issu de la médecine traditionnelle chinoise
- Introduction à des techniques de stimulation de points réflexes permettant l'équilibration du tonus des 14 muscles, et de l'ensemble des méridiens
- Apprentissage et pratique d'outils d'équilibration physiques et émotionnels simples, faciles à utiliser dans le quotidien

## Module 2 (18 heures de cours)

- Introduction à la "Loi des 5 éléments" issue de la médecine chinoise : comprendre la circulation de l'énergie dans le système des méridiens et s'en servir pour améliorer l'efficacité de la méthode
- Introduction à l'équilibration de 14 nouveaux muscles répartis dans l'ensemble du corps
- Apprentissage de nouvelles techniques d'équilibration, sur le plan physique et émotionnel (comment soulager une douleur subite ou récente, comment se préparer à un événement futur générateur de stress...)

## Module 3 (18 heures de cours)

- Apprentissage de 14 nouveaux muscles et de la manière d'équilibrer leur tonus et leur énergie
- Introduction à la technique de la réactivité : comment équilibrer le tonus et l'énergie d'une personne lorsque un muscle spécifique "détourne" l'énergie d'un ou plusieurs autres muscles
- Approfondissement de l'équilibration globale grâce à l'utilisation des "pouls chinois"
- Tapotement de points de méridiens pour soulager une douleur chronique
- Equilibration des effets du stress sur la posture

## Module 4 (18 heures de cours)

- Introduction aux émotions liées aux 5 éléments de la médecine traditionnelle chinoise, et à l'équilibration de la dimension émotionnelle
- Techniques de tonification et de sédation des méridiens grâce à la stimulation de points d'acupressure
- Equilibration à l'aide des sons, des couleurs et de l'alimentation
- Approfondissement de l'analyse posturale et de la réactivité (module 3)

## Le formateur : Jean-Denis Borel

Après un cursus universitaire en sciences sociales, je décide de nourrir mon intérêt pour les techniques de santé complémentaire et me en kinésiologie, aromathérapie, anatomie-physiologie-pathologie.

Emerveillé par la simplicité et l'efficacité des outils proposés par la Santé par le Toucher, je me forme pour pouvoir les transmettre à mon tour. J'assume également la responsabilité pour la Suisse Romande de l'association *Touch for Health Suisse* qui organise des ateliers de formation continue pour les praticiens de la méthode.

Passionné par de nombreux domaines, je partage mes activités professionnelles entre la pratique et l'enseignement de la kinésiologie, la réalisation audiovisuelle et la promotion d'une alimentation saine et respectueuse, notamment en animant des ateliers en groupe autour de la fabrication du pain au levain avec des variétés de céréales anciennes.

## Contact et informations :

Jean-Denis Borel | Avenue des Bergières 36 | 1004 Lausanne  
079 388 55 97 | jeandenis\_b@bluewin.ch

