

Centre de formation E.Breton

# TABLEAU SYNTHÉTIQUE DES FORMATIONS



# INTRODUCTION

Le Centre de formation Elisabeth Breton propose des formations dans le domaine de :

- la prévention,
- la gestion du stress,
- la relaxation
- et la réflexologie.

Les formations sont proposées en présentiel avec travail personnel à fournir (révision, études de cas, plateforme pédagogique ...)

Pour chaque formation, un programme indiquant la durée, les thèmes et les modalités d'inscription et de certification est diffusé sur [le site web du Centre](#) et dans le [Catalogue des formations](#).



# 01. RÉFLEXOLOGUE

FORMATION AU MÉTIER DE RÉFLEXOLOGUE [REFR]

|   |   | MODALITÉS  |   |
|---|---|--|---|
|   |   | Critères et modalités d'inscription et d'évaluation  |   |
| Objectifs   | Description<br>Contenu de la formation  | Prérequis  | Critères d'évaluation   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Elaborer un programme d'actions d'accompagnement réflexologique personnalisé</li> <li>Mettre en oeuvre des protocoles de relaxation et/ou de stimulation réflexes</li> <li>Gérer, développer et promouvoir l'activité professionnelle de réflexologue</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Notion de base en anatomie, physiologie et troubles fonctionnels dus au stress</li> <li>Apprentissage de Techniques réflexes de relaxation et de stimulation (plantaire, palmaire...)</li> <li>Techniques réflexes conjonctives, périostées et viscéro-cutanées (contribution ostéopathique à la réflexologie) - méthode Elisabeth Breton et leurs principes actifs</li> <li>Zones réflexes plantaires, palmaires...</li> <li>Correspondances anatomique, physiologique et réflexologique</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pour les professionnels de la santé et du bien-être, et toute personne souhaitant devenir un professionnel de la relation d'aide par la réflexologie</li> <li>CV et Lettre de motivation</li> <li>Il est préférable que l'apprenant effectue une étude de marché afin que son projet professionnel soit conforme à la réalité de ses moyens et de ses possibilités</li> <li>Certificat médical attestant que l'apprenant ne présente aucune contre-indication citée sur le site du Centre de formation.</li> <li>La formation de réflexologue selon les techniques réflexes conjonctives, périostées, et viscéro-cutanées-Méthode Elisabeth Breton n'est pas adaptée aux personnes ayant un handicap majeur (auditif, visuel, moteur et/ou mental)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Le candidat est évalué tout au long de la formation.</li> <li>La fin de la formation de réflexologue est sanctionnée par un examen devant le jury validant les compétences professionnelles nécessaires à l'exercice de l'activité professionnelle de réflexologue</li> <li>Le jury prend en compte le dossier de candidature dans lequel le postulant présente son parcours professionnel</li> <li>L'évaluation du postulant s'effectue également par une soutenance orale devant le jury</li> <li>Le jury évalue et valide les capacités et les compétences professionnelles acquises par le candidat, par rapport au Référentiel d'activités de Réflexologue</li> </ul> |



Fiche détaillée

[www.reflexobreton.fr/formations-et-perfectionnements/reflexologue/](http://www.reflexobreton.fr/formations-et-perfectionnements/reflexologue/)

## 02. RELAXOLOGUE

### LA GESTION DU STRESS PAR LES TECHNIQUES RÉFLEXES DE RELAXATION [REL]

|  |  | MODALITÉS<br>Critères et modalités d'inscription et d'évaluation   |   |
|--|--|--|---|
| Objectifs  | Description<br>Contenu de la formation   | Prérequis  | Critères d'évaluation   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Discerner et formuler les mécanismes du stress et ses effets délétères sur la santé.</li> <li>Identifier les troubles fonctionnels de la personne, afin de proposer et d'utiliser des outils de gestion du stress appropriés et adaptés aux besoins de la personne.</li> <li>Maîtriser et appliquer les protocoles de relaxation réflexe</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Gestion du stress par des techniques de relaxation plantaire, palmaire, dorsale, cranio-faciale</li> <li>Sensibilisation au toucher relationnel</li> <li>Relaxation en tant qu'un soin de confort et de support</li> <li>Les mécanismes du stress</li> <li>Le rôle du système nerveux, les circuits neuro-hormonaux, le rôle du thalamus et les circuits de récompense</li> <li>Les réflexes du corps et les réflexes de survie</li> <li>Gestion des troubles fonctionnels dus au stress</li> <li>Les échelles d'évaluation du stress</li> <li>Les outils d'accompagnement dans le cadre de la gestion du stress</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tout public</li> <li>CV</li> <li>Lettre de motivation</li> <li>Certificat médical attestant que l'apprenant ne présente aucune des contre-indications énumérées sur le site du Centre de formation.</li> <li>La formation de relaxologue selon les techniques réflexes conjonctives, périostées, et viscère-cutanées- Méthode Elisabeth Breton n'est pas adaptée aux personnes ayant un handicap majeur (auditif, visuel, moteur et/ou mental)</li> </ul> | <p>Le candidat doit mettre en place un certain nombre d'actions destinées à l'accompagnement des personnes dans le cadre de la gestion du stress, leur permettant de modifier de manière effective et durable le rapport au stress et les problématiques associées.</p> <p>Le rapport du candidat sera examiné par un jury. Dans le cas où les compétences sont totalement maîtrisées, celui-ci attribuera au candidat la certification. Dans le cas contraire, le jury lui indiquera les compétences restant à acquérir pour accéder à la certification.</p> |



Fiche détaillée

[www.reflexobreton.fr/formations-et-perfectionnements/certification-gestion-du-stress-par-techniques-reflexes-de-relaxation/](http://www.reflexobreton.fr/formations-et-perfectionnements/certification-gestion-du-stress-par-techniques-reflexes-de-relaxation/)

# 03. RÉFLEXOTHÉRAPEUTE

## RÉFLEXOTHÉRAPIES DANS L'ACCOMPAGNEMENT À LA SANTÉ [REFT]

|   |  | MODALITÉS<br>Critères et modalités d'inscription et d'évaluation  |   |
|---|--|---|---|
| Objectifs   | Description<br>Contenu de la formation   | Prérequis   | Critères d'évaluation   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborer un programme d'action pour accompagner les personnes pour des séances de réflexothérapies.</li> <li>• Maîtriser et appliquer les protocoles de réflexothérapies en tant que soin de support et de confort</li> <li>• Promouvoir les réflexothérapies dans l'activité professionnelle</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anatomie et physiologie du corps</li> <li>• Le système nerveux central et périphérique</li> <li>• La peau et les récepteurs de la peau</li> <li>• Le système nerveux végétatif (sympathique et parasympathique) et les techniques réflexes de régulation</li> <li>• Les techniques réflexes périostées, les structures osseuses et articulaires, et les zones réflexes associées</li> <li>• Les techniques réflexes conjonctives, les structures musculaires, ligamentaires, tissulaires et les zones réflexes associées</li> <li>• Les techniques réflexes viscérocutanées, le système nerveux cutané, et les zones réflexes associées</li> <li>• La prise en charge de la douleur et les troubles fonctionnels par les techniques réflexes</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour les professionnels de santé</li> <li>• CV</li> <li>• Lettre de motivation</li> <li>• La formation de réflexologue selon les techniques réflexes conjonctives, périostées, et viscéro-cutanées-Méthode Elisabeth Breton n'est pas adaptée aux personnes ayant un handicap majeur (auditif, visuel, moteur et/ou mental)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le candidat est évalué tout au long de la formation</li> <li>• A l'issue de la formation, le candidat doit rédiger et remettre un rapport d'expérience écrit sur support papier, lié à la mise en place d'un plan d'actions ciblé destiné aux réflexothérapies dans l'accompagnement à la santé</li> <li>• Le rapport du candidat sera examiné par un jury sous la forme d'une soutenance orale</li> <li>• Dans le cas où les compétences sont totalement maîtrisées, celui-ci attribuera au candidat la certification. Dans le cas contraire, le jury lui indiquera les compétences restant à acquérir pour accéder à la certification</li> </ul> |



Fiche détaillée

[www.reflexobreton.fr/formations-et-perfectionnements/reflexotherapies-dans-laccompagnement-a-la-sante/](http://www.reflexobreton.fr/formations-et-perfectionnements/reflexotherapies-dans-laccompagnement-a-la-sante/)

# 04. SENSIBILISATION ET INITIATION À LA GESTION DU STRESS

[GS-INI]

|  |   | MODALITÉS   |  |
|--|---|---|--|
|  |   | Critères et modalités d'inscription et d'évaluation   |  |
| Objectifs  | Description<br>Contenu de la formation  | Prérequis   | Critères d'évaluation  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acquérir des notions élémentaires sur le stress</li> <li>• Comprendre les mécanismes du stress et acquérir des connaissances sur son propre fonctionnement face au stress</li> <li>• Apprendre à mieux gérer ses émotions, à mieux prendre soin de soi et améliorer ses capacités physiques et mentales, avec des outils simples et concrets</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Définition du stress, comprendre les mécanismes du stress, rôle du système nerveux et hormonal, l'axe du stress et les circuits neuro-hormonaux, rôle du thalamus, topographie corticale.</li> <li>• Conséquences du stress, l'impact du stress sur le corps et la psyché</li> <li>• Circuits de récompense et potentiel cognitif</li> <li>• Outils d'auto évaluation du stress, mesure physiologique du stress, échelles du stress</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tout public</li> <li>• CV</li> <li>• Lettre de motivation</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Test d'évaluation des acquis</li> </ul> |



Fiche détaillée

[www.preventiongestionstress.com/les-formations/initiation-gestion-stress-gs-ini/](http://www.preventiongestionstress.com/les-formations/initiation-gestion-stress-gs-ini/)

# 05. PERFECTIONNEMENTS

[PERF]

|  |  | MODALITÉS   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | Critères et modalités d'inscription et d'évaluation   |  |
| Objectifs  | Description<br>Contenu de la formation   | Prérequis   | Critères d'évaluation  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Développement des connaissances et des compétences professionnelles</li> <li>• Diversifier et perfectionner son savoir-faire</li> </ul> | <p>De nombreux sujets peuvent faire l'objet de journées de perfectionnement visant au développement des connaissances et des compétences professionnelles.</p> <p>Exemples de modules de perfectionnement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réflexologie crânio-faciale</li> <li>• Techniques Réflexes du tissu conjonctif du dos</li> <li>• La chaîne des Plexus neuro-réflexes plantaires</li> <li>• Techniques Réflexes de relaxation dorsale</li> <li>• Acupression Auriculaire® – Méthode développée par le Dr Yves Rouxville</li> <li>• Réflexologie palmaire (Techniques Réflexes de relaxation et de stimulation palmaire)</li> <li>• Techniques Réflexes et Douleurs : Mieux comprendre pour mieux soulager</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les relaxologues et les réflexologues issus du Centre de formation Elisabeth Breton</li> <li>• Les réflexologues issus des autres centres de formation sur la présentation de leur certificat de praticien en réflexologie</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attestation de participation aux perfectionnements</li> </ul> |



Fiche détaillée

[www.reflexobreton.fr/formations-et-perfectionnements/perfectionnements/](http://www.reflexobreton.fr/formations-et-perfectionnements/perfectionnements/)

Tél. : 06 74 51 73 17  
Email : [contact@reflexobreton.fr](mailto:contact@reflexobreton.fr)  
Site internet : [www.reflexobreton.fr](http://www.reflexobreton.fr)



**Centre de formation professionnelle Elisabeth Breton**  
Enregistré sous le n° 11 78 80683 78 auprès de la DRTEFP Ile-de-France  
(Ce numéro ne vaut pas l'agrément d'état)

**Qualiopi**   
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au  
titre de la catégorie d'action suivante :  
**Action de formation**

 **ICPF**  
Certification **PRO**  
Formateur Expert

