

Essentiellement Officiel : Maitriser l'Aromathérapie pour le Sommeil, le Stress et les Émotions

I – Déroulé pédagogique de l'action par étape

Intitulé de l'action : Essentiellement Officiel : Maitriser l'Aromathérapie pour le Sommeil, le Stress et les Émotions

Format : Non présentielle

Type d'action : Formation continue

Méthode HAS : Formation continue en e-learning

Durée : 7h

Formateur : Dr Camille Comet

Camille Comet est Docteur en Pharmacie, diplômée de la Faculté de Toulouse. Elle est également titulaire du Diplôme Universitaire d'Aromathérapie de la Faculté de Dijon. Camille a exercé en Pharmacie d'officine pendant 10 ans, au cours desquels elle a acquis une expertise en Aromathérapie.

C'est ainsi, qu'aujourd'hui, elle a créé plusieurs formations scientifiques pour des professionnels de Santé.

Sa passion est la transmission du savoir et de la connaissance scientifique grâce à une pédagogie active et ludique. Son objectif est de garantir aux apprenants la meilleure progression possible pour une optimisation de l'accompagnement des patients.

Résumé

Les demandes de conseil sur la gestion des émotions et du sommeil sont de plus en plus fréquentes au comptoir des pharmacies. Les patients cherchent des solutions naturelles, efficaces et sûres pour répondre à leurs problèmes de stress, d'anxiété, de dépression et de troubles du sommeil. L'aromathérapie offre des outils précieux pour répondre à ces besoins, mais leur utilisation doit être basée sur une connaissance approfondie et une utilisation sûre.

Cette formation offre aux pharmaciens et aux préparateurs en pharmacie les clés pour un conseil en aromathérapie efficace et sûr en matière de gestion des émotions et du sommeil. Elle aborde la

physiopathologie du stress, de l'anxiété, de la dépression et des troubles du sommeil, et détaille comment les huiles essentielles peuvent aider à les gérer.

A travers un parcours à la fois scientifique et pratique, cette formation vous donnera une vue d'ensemble des propriétés des huiles essentielles les plus pertinentes pour le bien-être émotionnel et le sommeil. Vous apprendrez à construire des synergies adaptées, à identifier les contre-indications et à adapter votre conseil à chaque patient et à chaque situation.

Le module spécifique sur les enfants vous permettra d'adapter vos conseils à ce public particulier. Vous découvrirez également des techniques pratiques d'olfactothérapie, pour un conseil encore plus complet.

Cette formation est indispensable pour proposer un conseil d'expert en aromathérapie pour la gestion des émotions et du sommeil, et répondre efficacement à la demande croissante pour des approches de soins naturelles et sûres.

Les objectifs de l'action

- Actualiser et approfondir ses connaissances théoriques sur l'aromathérapie appliquée à la gestion des émotions et du sommeil.
- Comprendre la physiopathologie du stress, de l'anxiété, de la dépression et des troubles du sommeil et comment les huiles essentielles peuvent aider à les gérer.
- Identifier les huiles essentielles les plus efficaces pour gérer les émotions négatives et favoriser le sommeil.
- Connaître les contre-indications, les précautions d'emploi et les spécificités des huiles essentielles pour la gestion des émotions et du sommeil.
- Maîtriser les propriétés des huiles essentielles clés pour le bien-être émotionnel et un sommeil réparateur.
- Apprendre à construire des synergies adaptées à chaque émotion et état de sommeil.
- Développer des compétences pour conseiller l'aromathérapie de manière appropriée dans un contexte de gestion des émotions et du sommeil.
- Expérimenter des techniques pratiques d'olfactothérapie, de méditation olfactive d'application cutanée
- Apprendre à adapter l'aromathérapie pour les enfants, en tenant compte de leurs besoins et spécificités.
- Gérer efficacement les cas de comptoir liés aux problématiques de stress, d'anxiété, de dépression et de sommeil.

IV – Le programme de l'action

La formation est découpée en plusieurs modules comprenant : Vidéos, Qcm, cas cliniques.

Le programme repose sur des références (scientifiques, réglementaires, éthiques, organisationnelles, etc.) qui sont identifiées et à jour. Les cas cliniques sont élaborés à partir de

situations réelles ou construites, ou puisées dans des ouvrages à caractère pédagogique et scientifique et validées par un expert du domaine. Les feed back des situations cliniques sont constitués d'éléments didactiques et sont basés sur les recommandations de bonnes pratiques des sociétés savantes. Les feed back permettent à l'apprenant de se situer au regard des recommandations et de formuler des axes d'améliorations. Le parcours débute par un pré test de positionnement, avec des questions variées sur le thème de la formation

V – Le programme et le déroulé pédagogique

Séquences de l'action	Contenus et objectifs pédagogiques	Outils pédagogiques	Durée de la séquence (minutes)
Introduction	Présentation de la formation et de l'instructeur. Test de positionnement en début de formation.	Vidéo, Quiz	20
Module 1 : Les bases de l'aromathérapie	Rappel des bases de l'aromathérapie et des précautions à prendre avec les huiles essentielles. Familles biochimiques d'intérêt	Vidéo	45
QCM	Évaluation des connaissances acquises du module 1	QCM de 8 questions	15
Module 2 : Gestion des émotions avec l'aromathérapie et l'olfactothérapie	Comprendre le rôle des huiles essentielles dans la gestion des émotions La pratique de l'olfactothérapie au vu des études cliniques. Protocoles hospitaliers validés.	Vidéo	40
QCM	Évaluation des connaissances acquises du module 2	QCM de 8 questions	15
Module 3 : Gestion du Stress et de la Fatigue	Comprendre le stress, sa physiopathologie et comment les huiles essentielles peuvent aider à gérer le stress et la fatigue, notamment dans les périodes d'examen et de travail intensif.	Vidéo	40
QCM	Évaluation des connaissances acquises du module 3	QCM de 8 questions	15
Module 4 : Aromathérapie pour le Sommeil	Explorer comment les huiles essentielles peuvent aider à améliorer le sommeil. Revue de la littérature scientifique et des preuves. Huiles essentielles d'intérêt. Protocoles.	Vidéo	40
QCM	Évaluation des connaissances acquises	QCM de 8	15

	du module 4	questions	
Module 5 : Aromathérapie chez les Enfants	Comprendre comment les huiles essentielles peuvent être utilisées chez les enfants pour gérer le stress, la fatigue, et améliorer le sommeil. Hydrolats.	Vidéo	30
QCM	Évaluation des connaissances acquises du module 5	QCM de 8 questions	15
Module 6 : Autres émotions et trousse d'aromathérapie	Solutions avec des huiles essentielles pour la gestion des émotions non abordées jusqu'ici (Dépression, agitation, addictions, etc) Créer une trousse d'émotions à l'aide des huiles essentielles.	Vidéo, Fiches d'information	40
QCM	Évaluation des connaissances acquises du module 6	QCM de 8 questions	15
Module 7 : Cas de Comptoir, exercices pratiques	Analyse de cas pratiques couramment rencontrés dans la pratique quotidienne. Approfondissement des techniques d'olfactothérapie, méditation olfactive, travail avec les odeurs aimées et non aimées.	Vidéo, Cas cliniques	40
Conclusion	Résumé des acquis de la formation.	Vidéo	15
Questionnaire de satisfaction	Évaluation de la formation par les participants.	Questionnaire en ligne	20

IV. Moyens pédagogiques mises en œuvre (réservé organisme)

- Documents écrits,
- Textes de loi
- Recommandations de bonnes pratiques
- Séquences vidéo, photos
- Infographies commentées
- QCM

Descriptif du parcours de l'apprenant et de l'action pédagogique sur notre plateforme LMS e-learning

La plateforme de formation en ligne retenue permet un parcours électronique optimum d'apprentissage pour l'apprenant. Les objectifs pédagogiques ainsi que le programme et sa durée sont clairement détaillés sur chaque cycle d'apprentissage et permettent à l'apprenant de visualiser dans la globalité l'étendue de sa formation sur la plateforme LMS DOKEOS.

Chaque cycle d'apprentissage indique une durée de réalisation.

La date de conception du programme est explicitement indiquée (ainsi que les mises à jour) sur le parcours de formation.

Une bibliographie complète indiquant les références utilisées durant la formation est fournie à l'apprenant au format PDF.

L'acteur du programme de formation, notamment le formateur est indiqué, son CV est détaillé et la déclaration de liens d'intérêt est consultable sur demande par chaque apprenant auprès de genysis.fr

La formation en ligne est rythmée par différents supports pédagogiques possibles tels que des diaporamas commentés, des vidéos, des articles scientifiques en PDF. Des vidéos sont intégrées dans le diaporama de formation commenté.

Dès sa connexion avec ses identifiants sur plateforme de formation LMS un texte de présentation indique à l'apprenant en amont de sa formation comment celle-ci va durer et comment celle-ci va s'articuler dans une période encadrée s'étalant sur un mois.

L'apprenant est informé qu'il doit visionner tous les modules de façon chronologique et répondre aux QCM après chaque module pour accéder au module suivant.

A la fin de chaque module, un questionnaire de contrôle (non sanctionnant) des connaissances type QCM est ainsi soumis, afin de s'assurer de l'efficacité pédagogique. Chaque module se termine ainsi par une évaluation intermédiaire (QCM), condition du passage à l'étape suivante.

L'intérêt de mettre des conditions de poursuite est que l'apprenant peut suivre le cheminement logique de la formation. En cas de réponse incorrecte, la réponse correcte est proposée à l'apprenant.

Pour passer d'un module à l'autre, l'apprenant doit « Pour accéder à ce module, complétez le module précédent »

A chaque module peut être annexée une activité facultative permettant d'approfondir un point précis de la formation. Il sera proposé ainsi à l'apprenant des fiches mémo et des articles permettant à l'apprenant de mettre en place une stratégie de mémorisation à long terme et d'approfondir ses connaissances pour une application clinique afin de garantir une meilleure qualité des soins des patients.

A la fin de la formation, un questionnaire de satisfaction sera envoyé à l'apprenant par mail.

A la fin de sa formation, un certificat lui sera adressé par mail justifiant de son action validée.

2.1 L'interactivité :

Au cours de son parcours de formation, l'apprenant peut interagir avec les autres membres de la formation ainsi qu'avec le formateur au travers d'un espace commentaires. Cette fonctionnalité permet un réel échange et une interactivité avec le groupe. Chaque membre est identifié par son « rôle » (formateur, apprenant, référent pédagogique, référent administratif).

2.2 Les supports pédagogiques de la formation :

Vidéos de formation commentées et découpées en fonction du nombre de modules présents dans le cycle d'apprentissage. Accompagné de PDF commentés et illustrés. Liens de redirection vers les sites de références, annexes des sources téléchargeable et consultable directement en PDF.

2.3 Evaluations :

Des tests d'auto-évaluation des connaissances seront administrés en début de session (test de positionnement) et tout au long de la formation. Le post test sera administré en fin de parcours. Ces tests permettront au stagiaire d'évaluer les apprentissages réalisés en termes de connaissances et compétences.

Des cas cliniques peuvent être proposés pour mettre en situation le stagiaire.

Un questionnaire de satisfaction sera proposé en toute fin de formation, ainsi qu'un recueil de l'expérience des apprenants.

Bibliographie :

1. L'aromathérapie exactement, Pierre Franchomme et Dr Daniel Pénoël
2. Le guide de l'aromathérapie, Guillaume Gérault et Ronald Mary
3. Les huiles essentielles, Dr Jean-Philippe Zahalka
4. L'aromathérapie : Se soigner avec les huiles essentielles, Dr Dominique Baudoux
5. Diffuser les huiles essentielles : Mode d'emploi, Sylvie Hampikian
6. Aromathérapie, Dr Françoise Couic-Marinier et Dr Laurent Briquet
7. L'aromathérapie, Dr Jean Valnet
8. Traité d'aromathérapie scientifique, Dr Michel Faucon
9. Le guide Terre Vivante des huiles essentielles, Dr Françoise Couic-Marinier et Dr Anthony Touboul
10. Les cahiers pratiques d'aromathérapie selon l'école française : Pédiatrie, Dr Dominique Baudoux.
11. Ma bible des huiles essentielles, Dr Danièle Festy
12. 280 huiles essentielles : Le répertoire de référence pour se soigner avec les plantes, Michel Dogna
13. Huiles essentielles chémotypées, Dr Abdesselam Zhiri et Dr Dominique Baudoux
14. Le répertoire complet des huiles essentielles médicinales - Tome 1, Pierre Franchomme
15. Huiles essentielles : Guide d'utilisation, Dr Philippe Goeb et Dr Didier Pesoni
16. Physiologie et huiles essentielles, Arnaud Géa et Philippe Banel