

## Compétences des Bodyworkers



## INFORMATIONS GENERALES

L'être humain est un ensemble indivisible constitué des corps, physique, mental et spirituel, qui interagit constamment avec son environnement.

Chaque personne est unique en son genre, dans sa façon de vivre, de percevoir et d'agir et ayant ses propres ressources.

La proportion d'eau dans le corps humain est d'environ 80% chez les nourrissons et 50% chez les personnes âgées. L'organisme humain est conçu de façon à maintenir un équilibre vital et dynamique et donc à s'autoréguler.

L'être humain possède un potentiel naturel lui permettant de développer et de mettre en œuvre ses possibilités physiques, mentales et spirituelles ainsi que de devenir autonome.

Le travail dans l'eau stimule un processus individuel et holistique aux niveaux physique, mental et spirituel dans le milieu au sein duquel le/la client(e) vis. Il permet aux client(e)s de se sentir soutenu(e)s, pri(se)s en charge, protégé(e)s des influences extérieures, libres dans leur milieu d'origine. Il leur permet également de reconnaître leurs ressources personnelles ainsi que leur propre potentiel.

## COMPETENCES ET QUALIFICATIONS PROFESSIONNELLES

Le/La Bodyworker OBA a une attitude montrant de l'empathie et de l'intérêt envers ses client(e)s. Il/Elle est centré(e) intérieurement et en même temps ouvert(e) vers l'extérieur. Il/Elle respecte les intérêts, les valeurs et les droits des client(e)s.

### 1 Activité professionnelle

**Rencontrer.** Le/La Bodyworker OBA établit une relation de confiance. Il/Elle

- échange avec le/la client(e) sur ses souhaits et ses attentes
- reconnaît les ressources personnelles du/de la client(e)
- explique le déroulement de la session OBA

**Elaborer.** Le/La Bodyworker OBA entre en relation avec le/la client(e) et son processus de développement personnel, en adoptant une attitude neutre. Il/Elle

- utilise en toute conscience les techniques OBA
- est focalisé(e) sur l'ancrage-centrage Terre-Ciel, sur la colonne vertébrale et sur le Hara

- prête attention au toucher, aux mouvements et à la respiration
- favorise la perception de soi du/de la client(e)
- permet au/à la client(e) de vivre de nouvelles expériences physiques et émotionnelles
- accueille les mouvements corporels spontanés
- évite d'appliquer des techniques qui ne sont pas en harmonie avec les besoins du moment du/de la client(e)
- sur demande, attire l'attention du/de la client(e) sur d'éventuels troubles/ blocages
- explique comment ces éventuels blocages/troubles peuvent être influencés via la prise de conscience individuelle de leurs existences par le/la client(e)

**Intégrer:** Le/La Bodyworker OBA soutient le/la client(e) dans la connaissance et reconnaissance de soi. Il/Elle

- reconnaît les émotions du/de la client(e)
- observe les éventuelles résistances
- présente au/à la client(e) certaines de ses propres ressources dont il/elle n'a pas conscience

**Transférer:** Le/La Bodyworker OBA conçoit avec le/la client(e) un stratagème pour mettre à profit l'expérience de la session dans sa vie quotidienne. Il/Elle

- à la demande, réfléchit avec le/la client(e) sur ce qui s'est passé énergétiquement et émotionnellement
- échange sur les impressions et les résultats obtenus
- sur demande, propose des stratégies pour aider le/la client(e) sur l'utilisation de ses propres ressources afin de rester en contact avec soi-même

## 2 La coopération

Le/La Bodyworker OBA coopère, sans se substituer, en cas de besoin et avec le consentement des client(e)s

- avec des personnes de référence des client(e)s
- avec d'autres professionnel(le)s compétent(e)s

## 3 Le développement de la personnalité

Le/La Bodyworker OBA s'applique à:

- travailler selon l'état actuel des règles de l'art apprises
- évaluer constamment son propre travail
- se maintenir à jour vis-à-vis de la formation continue
- favoriser son propre développement personnel
- prendre soin de son propre équilibre

## 4 Organisation et activité professionnelle

Le/La Bodyworker OBA:

- se crée un réseau de contacts pour les piscines et les activités au sol
- s'informe sur les conditions d'utilisation et les éventuelles assurances
- s'organise aux niveaux administratif et financier
- tient et maintient une documentation adéquate sur son activité

### LA FORMATION

MODULES	HEURES D'ENSEIGNEMENT	HEURES D'ETUDE
<b>Méthode OBA</b>	<b>215</b>	<b>100</b>
<b>Processus personnel OBA</b>	<b>55</b>	<b>25</b>
Sessions reçues	40	25
Cours OB F&T	15	
<b>Tronc commun</b>	<b>193</b>	<b>385</b>
<u>Principes fondamentaux de la profession</u>	26	
Concept du bien-être, Conception de l'être humain, Éthique		
<u>Communication et approche avec les client(e)s</u>	104	140
Psychologie, Communication, Conduite d'entretien, Processus d'apprentissage et du changement		
<u>Principes médicaux fondamentaux</u>		
BLS/DAE	55	190
Biologie, Anatomie, Physiologie, Pathologie, Pharmacologie		
<u>Gestion de l'activité</u>	8	55
Législation pertinente, Assurance qualité, Sécurité client(e)s, Assurances, Documentation et Archivage		
<b>Pratique</b>	<b>50</b>	<b>70</b>
<b>Thèse finale et Célébration de l'Examen</b>	<b>7</b>	<b>100</b>
<b>Total</b>	<b>520</b>	<b>680</b>
<b>Total des heures de formation OBA</b>		<b>1 200</b>

Heures d'enseignement: sont les heures d'enseignement frontal et les supervisions avec un(e) enseignant(e) qualifié(e).

Heures d'étude: sont les sessions avec les client(e)s, leurs rapports détaillés et les études des modules réalisées de manière autonome.

Une heure d'étude ou d'enseignement correspond à 60 minutes.

## Méthode OBA

Les techniques de la méthode OBA sont apprises au cours de 5 cours : Base (15h), OBA1 Fluid Body (50h), OBA 2 Aquatic Body (50h), OBA 3 Oceanic Body (50h), OBA 4 Cosmic Body (50h).

La partie spécifique de la technique OBA vise à acquérir les compétences énumérées ci-dessous.

### **Le/La Bodyworker OBA:**

#### Histoire

- Connaît l'origine, le développement et l'histoire d'OBA

#### Bases scientifiques

- Connaît le code éthique et déontologique d'OB
- Connaît les effets de l'eau chaude sur le corps humain
- Connaît les effets du principe d'Archimède sur les corps immergés dans un fluide comme l'eau

#### Proprioception

- Est conscient(e) et confiant(e) concernant sa relation à l'eau
- Est ancré(e) en son propre centre (Hara)

#### Techniques

- Maîtrise l'utilisation des flotteurs
- Sait pratiquer des techniques en surface
- Sait pratiquer des techniques sous l'eau
- Connaît les techniques d'expansion
- Connaît les techniques de flexion
- Connaît les techniques d'ondulation
- Connaît les techniques de rotation
- Connaît les techniques de mouvements avec levier
- Connaît les techniques d'étirement
- Connaît les techniques de positions embryonnaires
- Sait intégrer des moments de calme

### Principes médicaux fondamentaux

- Décrit l'effet des différentes techniques et de l'eau chaude sur le corps, ainsi que sur les systèmes physiologique et neurologique
- Connaît les effets de l'eau chaude et des différentes techniques sur le système émotionnel
- Sait intégrer les transitions entre les moments dans l'eau et ceux sur terre

### Sécurité des client(e)s et l'hygiène

- Connaît les effets indésirables, c'est à dire les symptômes ou les troubles somatiques nécessitant un examen médical urgent
- Reconnaît les temps de réaction nécessaires en fonction du niveau de criticité des signaux d'alarme (immédiatement / dans quelques jours)
- Décrit l'application pratique des principes et des mesures d'hygiène en piscine et au sein des structures utilisées
- Décrit l'application pratique des mesures de sécurité et de prévention des accidents en piscine

## Processus personnel OBA

Le processus personnel OBA favorise l'expérience personnelle de façon réfléchie. Il se compose de:

- 35 sessions à recevoir de la part de Bodyworkers ou d'étudiant(e)s (max 15) et 5 à recevoir par des Trainers. A la fin de chaque session, l'étudiant(e) rédige une appréciation résumée de sa session et de ses ressentis.
- 15 heures d'OB F&T en rapport avec les origines d'OBA.

## Tronc commun d'OBA, d'OB F&T et d'OB Air

Le/La Bodyworker OBA:

### Principes fondamentaux de la profession

#### Concept du bien-être

- Explique le concept de bien-être
- Décrit les concepts et les principes de la promotion du bien-être
- Définit le bien-être et le mal-être comme étant des processus d'organisation personnelle dynamiques

- Analyse les aspects de sa conception personnelle du bien-être
- Décrit les facteurs du bien-être et les comportements influençant le bien-être (par ex. mode de vie, comportement à risque, facteurs de stress et coping, ressources, facteurs de résilience, facteurs d'influences sociale, économique, démographique et culturelle)
- S'autogère (comportement personnel en matière de bien-être, prévention de la dépression, équilibre vie privée/professionnelle, gestion des ressources, gestion des émotions, hygiène mentale: stabilité psychique et vulnérabilité)

### Conception de l'être humain

- Connaît la conception de l'être humain selon OB
- Confronte sa propre conception de l'être humain avec celle proposée par OB
- Est conscient(e) de la conception individuelle et donc unique de chaque être humain

### Ethique

- Reflète les principes déontologiques et les recommandations de comportements à suivre (autonomie, utilité, prévention des dommages, égalité de traitement, principe de proportionnalité, responsabilité, compétences et limites professionnelles, relation de confiance avec les client(e)s, image auprès de l'opinion public, coopération avec d'autres professionnels)
- Se confronte aux dilemmes éthiques de la profession
- Connaît les obligations légales envers les client(e)s (confidentialité, protection de la vie privée, obligation de diligence)
- Connaît les limites professionnelles
- Partage le code éthique et déontologique d'OB

## Communication et approche avec les client(e)s

### Psychologie

- Connaît les principes fondamentaux de la psychologie. Approche biopsychosocial
- Décrit les principaux éléments de la psychologie cognitive, du développement, de l'apprentissage, de la communication et des théories de l'attachement (Bowlby et les phases de développement successives)

### Communication

- Décrit les aspects de la communication
- Est en mesure d'utiliser une communication axée vers le bien-être, en ayant une grande attention et respect certain du/de la client(e); le/la Bodyworker se adopte une posture d'observateur du processus
- Connaît ses propres limites professionnelles et le concept de réseau professionnel
- Sait organiser les relations entre le/la Bodyworker et le/la client(e) (rôle du/de la Bodyworker, proximité et distance, empathie, cadre, amélioration de la perception des sens)
- Reconnaît le langage non verbal
- Reconnaît les éléments de traumatismes psychiques et adopte les précautions appropriées

### Conduite d'entretien

- Décrit (être, savoir et savoir faire) les différentes formes de techniques d'entretien et leur utilisation dans le cadre des règles et des limites connues
- Sait faciliter un premier entretien, ainsi que reconnaître ses objectifs et ses limites
- Reconnaît les principales dynamiques d'un groupe

### Processus d'apprentissage et de changement

- Connaît les divers processus d'apprentissage et de changement axés sur les ressources
- Connaît les techniques d'auto-perception du corps, des sentiments, des pensées, des modèles de pensées et des comportements (mindfulness, visualisation)
- Observe les facteurs de risque et de protection concernant le maintien du bien-être
- Connaît les méthodes de réflexion, l'eau comme médiateur de la communication, le pouvoir curatif/pathogène des différents états de conscience
- Connaît les formes d'autoréflexion et de supervisions (aussi bien interne qu'en externe à OB)
- Connaît les actions orientées vers les solutions (résolution de problèmes, objectifs SMART, gagnant-gagnant)

## Principes médicaux fondamentaux

### Premiers secours BLS/DAE, incluant certification valide

- Sait réanimer
- Donne l'alarme correctement
- Prends en compte sa propre sécurité, tout en portant secours
- Applique correctement les mesures BLS, y compris l'utilisation d'un DAE (Défibrillateur Automatisé Externe) sur les mannequins d'adultes et d'enfants
- Reconnaît les signes typiques d'arrêts respiratoire et cardiovasculaire, de l'infarctus du myocarde et de l'accident vasculaire cérébral
- Exécute correctement la position latérale de sécurité en cas de perte de connaissance
- Applique les mesures BLS dans des scénarios de cas concrets
- Décrit le mode de gestion des facteurs défavorables aux premiers secours

### Biologie

- Explique la structure et les fonctions des cellules et des tissus
- Enumère dans les grandes lignes, les principaux processus métaboliques généraux
- Décrit la structure et l'importance des agents microbiologiques, notamment dans l'eau chaude
- Connaît les notions hygiéniques de base, ainsi que les principes et les mesures d'hygiène pertinentes pour la pratique



### Anatomie / Physiologie

- Décrit dans les grandes lignes l'anatomie et la physiologie de l'être humain
- Connaît les systèmes du corps humain et leurs fonctionnalités

### Pathologie

- Explique dans les grandes lignes, les principaux phénomènes et notions de pathologie générale ainsi que leurs importances
- Connaît les principales notions de pathologie infectieuse inhérentes au travail en eau chaude
- Décrit les principales maladies infectieuses, leurs voies de transmission et les possibilités de prévention, en particulier en rapport avec les traitements pratiqués en eau chaude

### Pharmacologie

- Enumère les effets principaux et secondaires les plus fréquents, des principaux groupes de médicaments, et plus particulièrement ceux liés aux traitements pratiqués en eau chaude

## Gestion de l'activité

### Législation applicable en la matière

- Décrit les niveaux juridiques spécifiques dans le secteur des praticiens de disciplines dont relève OBA
- Connaît la gestion de la confidentialité (incluant les normes minimales applicables: RGPD en Europe)
- Indique l'importance des normes pertinentes pour OB
- Connaît les droits de protection de la marque déposée OB
- Est informé(e) sur les autorisations nationales et régionales

### Assurance qualité et sécurité client(e)s

- Explique sur la base d'exemples choisis, l'utilisation de systèmes et d'outils pour le développement de la qualité
- Connaît et respecte les limites définies par sa formation personnelle concernant les connaissances du corps humain et les possibilités de soutien du/de la client(e)
- Évalue correctement son propre rôle et les possibilités de la technique appliquée

### Gestion de l'activité

- Possède les bases de la gestion commerciale et comptable
- Connaît les différents types de marketing
- Connaît le registre OB
- Connaît les différentes formes de documentation et d'archivage

### Pratique

Heures d'enseignement: 10 sessions supervisées par un(e) tuteur-ric(e).

Heures d'étude: minimum de 50 traitements avec des client(e)s, en suivant des protocoles pour chaque session.

### Thèse finale

OBA: Préparer un rapport écrit sur son propre vécu, une expérience ou une réflexion ayant un rapport avec OBA et/ou sur l'eau et un objectif de développement atteint.

### Célébration de l'examen

Examen final sur les compétences.