



# Rééducation Abdomino-Périnéo-Diaphragmatique selon la méthode *Guillarme*®

**Les 20 novembre et 21 novembre 2026, de 9h à 16h**

La **Méthode Guillarme** est une méthode médicale, validée scientifiquement, de rééducation par le souffle physiologique, dont l'objectif est de restaurer la synergie naturelle entre les abdominaux, le diaphragme et le périnée. Elle permet de retrouver un abdomen fonctionnel et protecteur des zones fragiles telles que le périnée, les lombaires ou la zone digestive. Non invasive et sans contre-indications, elle s'adresse aux hommes, aux femmes et aux enfants. Simple, précise et efficace, elle est recommandée dans de nombreuses situations : accompagnement de la femme enceinte en pré, per et post-partum, incontinence, prolapsus, diastasis, plaintes esthétiques, travail de la posture dynamique, troubles digestifs, et bien d'autres encore.

## Objectifs

Comprendre toutes les subtilités de la physiologie respiratoire et de la gestion des pressions abdominales, tester la valeur fonctionnelle des muscles de la respiration, assurer une prise en charge globale de la femme enceinte en 3 étapes, comprendre les études sur la gestion des pressions et leur implication dans les différents systèmes de l'organisme, décrire de manière claire la bio-neuro-physiologie vésico-périnéo-sphinctérienne, et pratiquer à la fois en tant que patient et en tant que professionnel.

## Programme de la formation

Cette formation remet à l'honneur la place de la sangle abdominale en rééducation pelvi-périnéologique et fonctionnelle, dans le respect de la physiologie humaine.

Pendant deux jours alternant théorie et pratique, elle permet d'interpréter l'importance de retrouver une synergie abdomino-diaphragmatique pour le souffle, essentielle en rééducation périnéale, posturale ou digestive.

L'activité énergétique expiratoire ainsi restaurée valorise ensuite toutes les techniques complémentaires réalisées en seconde intention. Les supports d'enseignement — anatomo-neuro-physiologie respiratoire, vésico-sphinctérienne, anorectale, périnatale — bénéficient de présentations animées en 3D, garantissant une compréhension claire de la complexité du

fonctionnement humain.

Les séances pratiques, réalisées chaque jour après la partie théorique, assurent l'intégration des objectifs d'une méthode universelle servant de base à toutes les techniques rééducatives traitant une pathologie dans laquelle est reconnue et évaluée l'incompétence d'un abdomen délétère. La méthode suit les recommandations de la Haute Autorité de Santé concernant le respect du ratio coût/efficacité, grâce à un traitement qui se doit d'être pratiqué à moyen et long terme.

## Méthodologie

Matinée théorique et après-midi pratique : se mettre à la place du patient, puis endosser le rôle du professionnel.

## Public cible

Tout professionnel de santé traitant des patients, (kinésithérapeutes, sage-femmes, ostéopathes, médecins, gynécologues, ophtalmologues, orthoptistes, dentistes, podologues-posturologues, infirmiers, infirmières, ainsi que les étudiant(e)s dans le domaine de la santé.

## Formateur

Élie Guillarme, fils du fondateur de la Méthode, Luc Guillarme (1991), est ostéopathe D.O. et responsable scientifique de la Méthode Guillarme. Il intervient en tant que conférencier et formateur dans différents Instituts : Neurosens, Périnée Suisse, SFER, HELHA Posturologico, DU du PATA du Dr Quercia, DU du SCUR, UPSFB, Périnée, EPMS, etc.

### Lieu et adresse de la formation :

HELHa : rue Trieu Kaisin, 136, 6061 Montignies-sur-Sambre

### Renseignements :

[secretariat-ceref-sante@helha.be](mailto:secretariat-ceref-sante@helha.be)

0477/ 563 257

Inscriptions en ligne : <https://ceref.sante.helha.be/>

Date limite d'inscription : 2 octobre 2026

Prix : 320 € – Min 12 - Max. 25 participants



*\*Les pauses-café et une petite restauration sont comprises dans les frais d'inscription.*

Accréditation points PRO Q Kiné en cours