

SENSIBILISATION A L'ÉCOUTE DU CORPS

Stage en un week-end / 2 jours

L'idée est de lier **l'écoute** et **le corps** dans la formation ; en effet notre corps émet et reçoit en permanence des informations quant à ce que nous vivons au dedans.

Être écoutant signifie aussi être là avec son corps, qui entend et parle, et permet que la communication ne soit pas que mentale, rationnelle.

Nous accompagnons des personnes vivantes, où nos corps sont des vecteurs essentiels de communication qu'il est dommage de passer sous silence, au risque de passer parfois à côté de ce qu'il y a de plus fort et de plus subtil ; l'émotion et le ressenti corporels.

OBJECTIFS DU STAGE

- S'ouvrir à la « corporalité » (= le corps qui ressent):
 - Le sien : accueillir ce que je ressens ici et maintenant
 - Celui de l'Autre : capter ce qu'il me montre sans interpréter;
- Connaître -et respecter- les besoins essentiels de l'être humain qui passent par le corps;
- Reconnaître ses limites et appréhender la juste distance;
- Travailler l'approche corporelle de l'Autre;
- Découvrir ce que signifie la Présence de la corporalité;
- Tenter de parler ce langage et oser laisser parler l'intuition corporelle..

THÈMES ABORDES

- Prendre soin de soi pour prendre soin de l'Autre;
- L'écoute et la communication non-verbale;
- Redécouvrir la richesse de la relation corporelle ni professionnelle ni intime;
- La vulnérabilité corporelle de la personne en souffrance;
- La sphère intime.

MÉTHODE

- Mises en situation, jeux et expériences concrètes.
- Échanges et réflexion autour de situations rencontrées dans la pratique.
- Discussions et explications à partir d'éléments théoriques.

ENJEUX PÉDAGOGIQUES

- Nous souhaitons que les éventuels futurs bénévoles accompagnants ne puissent pas ignorer, d'une part que toute relation se dit et se vit aussi avec le corps, et d'autre part, que la communication corporelle n'est pas que spontanée, elle se travaille..
 - La formation est l'occasion de travailler cela en toute sécurité, confiance et convivialité.
- Comme son nom l'indique, ce stage est une *sensibilisation* sur un week-end, qu'il sera utile de compléter après un peu d'expérience sur le terrain, par la formation (continue) sur deux week-ends : « A l'écoute du corps ».