



DU CONTACT "SÉCURISANT" À LA TRANSFORMATION DE SOI



POURQUOI UNE APPROCHE CORPORELLE ?

Le corps est langage au même titre que la parole. Notre vécu corporel a donc modelé nos façons de penser, de communiquer, d'agir et réciproquement.

Grâce aux sensations cutanées, aux impressions kinesthésiques, un contact thérapeutique sécurisant nous permet de prendre conscience de nos limites corporelles mais aussi de ressentir notre corps en tant que source de plaisir. Il renforce ainsi la cohésion d'un schéma corporel unifié et nos préoccupations corporelles font alors place au réinvestissement de notre corps que nous ne considérons plus comme une machine organique défailante incompatible avec la réalité, mais comme une partie ressource constructive de nous-même.

Par la pratique du contact "sécurisant" associé au berceement en piscine d'eau chaude, il est possible d'explorer notre capacité à nous abandonner en confiance à l'autre. Ce type d'échange à visée régressive permet l'émergence de dialogues archaïques, zones éventuelles de souffrance non résolue. Un toucher thérapeutique peut alors soigner ces anciens traumas, créant une base affective solide pour l'affirmation de soi.

Le mouvement du corps (mimiques, gestes, postures...) est langage. Il est en rapport avec nos représentations mentales et permet, au sein du corps, un travail d'élaboration qui est à l'origine d'une meilleure régulation de nos perceptions sensorielles, affects, émotions et pensées.

Le mouvement sollicite notre vitalité et notre sensibilité. Il nous aide à communiquer tout en nous donnant une perception accrue de notre propre dimension. En association aux subtilités énergétiques et aux émotions, il nous permet de dépasser nos manques et nous invite à nous ouvrir à tous nos possibles.

A T E L I E R S & O B J E C T I F S

Atelier 1

LE CONTACT "SÉCURISANT"

- devenir réceptif à l'énergie de vie qui circule en soi
- apprendre à s'écouter, s'accueillir, s'accepter
- apprendre à se ressourcer
- apprendre à rencontrer l'autre avec respect, dans l'attention du cœur
- appréhender ses propres limites et les nommer

Atelier 2

**"QUI SUIS-JE ?"
OU L'ARTICULATION
DES SENSATIONS, ÉMOTIONS, PENSÉES**

- prendre conscience de qui "je suis"
- renouer avec le langage du corps
- favoriser le dialogue entre le corps et l'univers de la pensée
- explorer la relation entre sensations, émotions et la pensée temporelle
- apprendre à respecter ses propres limites dans la relation à l'autre

Atelier 3

**SENSATIONS, ÉMOTIONS, PENSÉES
ET TRANSFORMATION**

- explorer par la respiration l'expression de la mémoire du corps
- approfondir le dialogue entre sensations, émotions et pensées
- explorer la confiance en l'autre
- goûter à la possibilité de transformer les expériences négatives du passé

C O N D I T I O N S P R A T I Q U E S

TECHNIQUES

Aucune des techniques proposées ne nécessite de capacités physiques particulières.

- Auto-massage, "Contact sécurisant", Qi Gong, Méditations dynamiques...
- Techniques respiratoires, Travail émotionnel, Danse
- Watsu [bercement en piscine d'eau chaude]
- Rêves éveillés, Contes, Accrostiches, Photos...

ENGAGEMENT

Chaque participant doit être prêt à s'engager dans le processus et dans les exercices qui rendent l'expérience possible au sein d'un cadre sécurisant et respectueux.

La participation aux ateliers 2 et 3 nécessite d'avoir suivi l'atelier 1 sur le "contact sécurisant".

Pour les personnes ayant déjà travaillé en thérapie corporelle, les 3 ateliers peuvent être suivis indépendamment les uns des autres. L'inscription à l'atelier est dans ce cas validée à la suite d'un entretien téléphonique.

Une tenue confortable est conseillée pour l'atelier ainsi qu'un maillot de bain, serviette de bain...