



Alice Browaey
alicebrowaey@gmail.com
www.etreensemble.net
06 80 45 08 99

FORMATION « CORPUS »



**APPRENDRE LA RÉGULATION DES SYSTEME NERVEUX ET DES EMOTIONS
PAR L'APPROCHE SOMATIQUE, EXPRESSIVE ET LA CORÉGULATION**

16 jours répartis en 4 sessions

*Formation hébergée par l'organisme de formation SCIC Chrysalide,
SIRET 44390356200066 1 Alez ar Warem à Quimper, n° OF 53290812329
(ce n° ne vaut pas agrément de l'Etat)*

OBJECTIF VISÉ GLOBAL

Apprendre à accompagner la régulation des émotions et du système nerveux et la création du sentiment de sécurité intérieur, par l'approche corporelle et expressive et la corégulation, pour soi ou pour ceux que l'on accompagne.

BESOINS AUXQUELS LA FORMATION RÉPOND

- Soutenir la **régulation du système nerveux et des émotions**, par une présence qui permet la **construction du sentiment de sécurité** et l'autonomie
- Comprendre comment fonctionne **le lien entre corps et émotions**, et y trouver des ressources de régulation, d'équilibre, de capacité à être en relation, et de capacité d'action
- Comprendre la physiologie de la sensibilité, l'hypersensibilité à l'environnement ou relationnelle
- Expérimenter, comprendre le fonctionnement du système nerveux (autonome, et sensorimoteur)
- Comprendre et appréhender le liens entre construction du sentiment de sécurité et relation de corégulation
- Comprendre et poser les fondements d'une sécurité intérieure et de l'autonomie
- Comprendre l'implication du corps dans l'apprentissage, et la résolution de trauma et soutenir notre capacité à la résilience et à la transformation.
- Comprendre et incarner une présence contenantante, et sécurisante, qui permet l'accompagnement et l'auto-accompagnement, favorisant la capacité de relation, l'apprentissage et la transformation sur tous les thèmes ci dessus

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Ce cycle est destiné aux personnes qui sont concernées par l'accompagnement de :

- la régulation des émotions et des interactions au monde (capacité d'action, hyperactivité, ou repli sur soi...)
- la construction du sentiment de sécurité intérieure, et de la confiance en soi
- la sensibilité ou l'hypersensibilité,

et qui souhaitent à la fois :

- **comprendre** les mécanismes de cette sensibilité,
- **développer une conscience** corporelle,émotionnelle et mentale par l'**expérience vécue et incarnée** de cette régulation

Elle s'adresse à des personnes qui souhaitent développer ces compétences dans un cadre personnel ou professionnel.

Professions concernées par la formation professionnelle : éducateurs, psychomotricien.nes, ostéopathes, orthophonistes, psychologues, thérapeutes, professionnels de la petite enfance, professionnels de la santé, enseignants, pédagogues, artistes

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES DANS LA FORMATION

- Développer la conscience de son corps, ses sensations, ses perceptions, intérieures et en rapport à l'espace, à la gravité, à l'environnement et aux relations, par les pratiques somatiques
- Acquérir des ressources par l'expérience vécue dans le corps pour renforcer le sentiment de sécurité intérieure
- Acquérir des ressources par l'expérience vécue dans le corps pour cultiver la régulation
- Acquérir des savoirs théoriques sur la physiologie de la régulation et du sentiment de sécurité.
- Apprendre à discerner et harmoniser états émotionnel, physique et mental
- Expérimenter différents modes d'expression : mouvement, dessin, écriture, parole pour rencontrer différents niveaux de conscience
- Expérimenter ce qui sous tend physiologiquement nos états de relation à soi et au monde avec le système nerveux (autonome et sensorimoteur, théorie polyvagale)
- Expérimenter le processus physiologique de l'apprentissage, de transformation, de résilience
- Partager notre expérience en mouvement, en mots, et être vu dans notre singularité,
- Cultiver une présence de témoin intérieur, de recul sur l'expérience
- Cultiver une parole claire et responsable
- Cultiver une posture d'autonomie dans son apprentissage et dans sa recherche personnelle en lien avec ses propres sujets d'intérêt

MÉTHODES MOBILISÉES

- Temps de pratiques physiques (mouvement, toucher, imaginaire, observation) issus de la pratique d'éducation somatique du Body Mind Centering, de l'art expressif par le mouvement du Life/Art Process , de la discipline contemplative du Mouvement Authentique.
- Temps d'expression : , dessin, écriture, parole , temps d'échanges sur l'expérience
- Temps de transmission d'informations et de théorie.
- Temps de partage de construction de savoir collectif.

La pédagogie utilisée est celle de l'expérience. C'est pourquoi nous alternons temps de pratiques en mouvement ou par le toucher, temps d'échanges sur l'expérience, et temps de transmission de savoir. Elle engage la mise en route d'une dynamique de discernement de notre relation au monde et des positionnements à cultiver ainsi qu'une pratique personnelle d'exploration des pratiques proposées.

PRÉREQUIS

Cette formation s'adresse à des personnes qui sont engagés dans une recherche, personnelle ou professionnelle, dans au moins l'un de ces domaines : accompagnement corporel, accompagnement du développement psychomoteur, accompagnement thérapeutique, accompagnement à l'autonomie, médiation, relation d'écoute, discernement des émotions, hypersensibilité, résolution de trauma, neurodiversité, hauts potentiels.

Elle nécessite un engagement personnel :

- Cet espace n'est pas un espace thérapeutique mais un espace d'apprentissage, même si le cheminement personnel et l'apprentissage sont liés dans une frontière souvent très fine et poreuse.
- Cette formation propose un champ expérientiel pour apprendre, qui sera complété par des espaces théoriques. Cela implique d'être en accord avec ce mode d'apprentissage qui nous implique personnellement par l'expression corporelle, créative et en mots et au niveau relationnel

PROGRAMME DETAILLE

MODULE 1 : SENTIR ET HABITER SON CORPS

Objectifs :

- discerner sensation, ressenti, pensées
- expérimenter les sens de son propre corps.
- expérimenter des temps de tranquillité intérieure en lien avec les sens.

Aptitudes et compétences visées :

- développer une capacité à être en présence de ses sensations internes ou liées à l'environnement via les sens
- sentir sa limite physique (intérieur/extérieur), avec la peau, la kinésphère, la présence cellulaire)
- discerner les 3 niveaux de conscience : physique, émotionnel, mental
- s'exprimer par le mouvement libre, le dessin libre, l'écriture libre.
- développer sa capacité de recul et d'observation neutre.
- connaître des pratiques physiques qui permettent d'être présent à son corps
- connaître des exercices pratiques qui permettent d'être en relation avec nos sensations, physiques, nos émotions, nos pensées.

MODULE 2 : EXPRIMER, APPRENDRE, CHANGER

Objectifs

- Appréhender le fonctionnement du système nerveux (focus en particulier sur le système nerveux central et sensorimoteur) par l'expérience
- Comprendre et expérimenter le processus d'apprentissage (au niveau cellulaire et au niveau système nerveux)
- Comprendre ce qui sous tend nos actions, nos réactions
- Expérimenter et comprendre ce qui crée la sensibilité
- Comprendre ce qui permet de sortir des situations de figement liées au trauma
- Cultiver une posture de témoin, d'observateur de soi et dans la relation

Aptitudes et compétences visées

- Connaître les différentes composantes du système nerveux et savoir les identifier dans son tonus et physiquement.
- Observer nos habitudes et les possibilités qui de soutenir le changement, l'apprentissage et le changement
- Expliquer le cycle physiologique de perception réponse
- Exprimer par différents modes ce qui est présent : mouvement, dessin, mots (écriture/parole)
- Discerner notre expérience de l'expérience d'autrui
- Réguler son tonus via la présence au système nerveux central
- Articuler les 3 niveaux de conscience de soi: physique, émotionnel, mental
- Connaître des pratiques physiques (mouvement/toucher) qui régulent le système nerveux

MODULE 3 : CULTIVER CE QUI SOUS TEND REGULATION ET RESSOURCEMENT

Objectifs :

- Comprendre ce qui sous tend le sentiment de sécurité intérieure (et l'insécurité intérieure)
- Expérimenter, comprendre la physiologie et le fonctionnement du système nerveux autonome, en particulier la théorie polyvagale.
- Comprendre nos réactions physiologiques en situation de menace et comment nous pouvons répondre autrement

Aptitudes et compétences visées :

- Connaître la théorie polyvagale et comment elle sous tend notre capacité à être en relation avec le monde et les autres.
- Acquérir des exercices pratiques (physiques et d'observation) qui permettent d'aller vers des états intérieurs régulés
- Rencontrer la physiologie du système nerveux autonome, et la manière particulière de l'appréhender
- Reconnaître et apprendre à cultiver une présence qui favorise un état régulé chez soi
- Reconnaître et apprendre à cultiver une présence qui favorise un état régulé dans nos relations.
- Reconnaître et créer un contenant sécuritaire pour une relation de corégulation

MODULE 4 : INTEGRER LE MOUVEMENT DU VIVANT

Objectifs :

- Comprendre et expérimenter ce qui sous tend le mouvement de vie, la mise en action et la détente
- Comprendre les processus de l'embryologie humaine.
- Comprendre le processus de la respiration cellulaire et pulmonaire
- Intégrer l'expérience vécue dans les modules précédents par le mouvement, le toucher, le dessin, l'écriture

Aptitudes et compétences visées :

- Développer une capacité physique d'accueil et de régénération
- Savoir expliquer la physiologie et les mouvements qui sous tendent le développement de la vie (condensation/expansion, présence cellulaire, orientation dans l'espace) et proposer des exercices en ce sens.
- Discerner où se porte notre attention
- Etre capable de discerner quel est notre état de disponibilité et de tonus.

- Reconnaître les besoins de temps et d'espace dans l'accompagnement, et créer l'environnement soutenant pour cela.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Evaluation à chaque fin de module
- Travail entre chaque session (temps de pratiques, et de recherche personnelle, selon la disponibilité de chacun)
- Entretien individuel entre le 2ème et le 4ème module (en présence ou en visio selon les possibilités) de 30 à 45 minutes.

Pour une intégration de ce travail, un engagement personnel entre les modules et après les modules est nécessaire : orientation de l'attention, temps de pratiques (physiques ou de discernement), ou encore recherches personnelles sur des sujets propres à chaque stagiaire en lien avec les thématiques abordées. Chaque stagiaire sera autonome dans le rythme de sa pratique et de sa recherche.

A la fin de chaque module sera délivrée une attestation de présence.
A la fin de la formation sera délivrée une attestation de fin de formation.

MODALITÉS PRATIQUES ET DÉLAI D'ACCÈS

La formation se déroule sur 4 modules de 4 jours en résidentiel, à Iffendic :
du 30 septembre au 3 octobre 2021, 28 au 31 octobre 2021, 25 au 28 novembre 2021, 23 au 26 janvier 2022

Le matériel de dessin est compris dans le prix.
Le déplacement, l'hébergement et les repas ne sont pas compris dans le prix.

Le groupe sera constitué de 12 personnes maximum.
Un.e ou deux assistant.e.s formés à ce travail seront présents pour soutenir l'espace d'apprentissage.

Pour les personnes porteuses d'un handicap, contactez moi directement pour voir les possibilités d'adaptation envisageables ensemble.

RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

Un livret de formation sera transmis. Il peut constituer un support pour soutenir un travail de recherche en autonomie à la suite des modules.

PRIX ET MODALITES D'INSCRIPTION

Tarif : 1550€

Votre inscription est prise en compte après envoi de la fiche d'inscription, et validée suite à la signature du contrat de formation accompagné du versement des arrhes (450 €). Le reste du versement se fera au 1^{er} module. (Si vous souhaitez payer en plusieurs fois, informez-moi).
La formation rentre dans le cadre de la formation professionnelle, et peut être éligible à des financements par les OPCO et Pôle Emploi selon votre dossier. Contactez directement votre organisme financeur dans ce cas.

NB : 2 places sont réservées à tarif réduit pour les petites bourses, à 1350€. Dans ce cas me contacter pour en discuter.

LA FORMATRICE

Alice Browaeyns est formatrice et pédagogue par le mouvement.

Elle accompagne les personnes à être en lien avec leurs sensations, à être conscient de son rapport au monde, et à cultiver sécurité intérieure, vivant en soi, et résilience. Cela prend la forme d'ateliers, de stages thématiques, de formation et de séance individuelle, dans une approche qui allie le corps, l'esprit.

Elle est formatrice somatique en Body Mind Centering®, pratique d'éducation somatique, fondée sur un dialogue l'expérience vécue dans le corps, par le mouvement et le toucher, croisée avec les connaissances scientifiques d'anatomie, physiologie et développement. Cette pratique ouvre un potentiel pour cultiver confort physique, psychique, relationnel et un rapport au monde régulé, disponible et ancré. Les mécanismes de développement du vivant constituent les fondements de cette pratique, où le corps et l'être sont pleinement engagés, dans une exploration, où chacun est tour à tour la matière, l'objet d'étude et l'observateur.

Sa pratique est aussi nourrie de l'approche expressive par le mouvement, le dessin l'écriture du Life/Art Process® dont elle est certifiée praticienne, de la pratique d'écoute et d'improvisation du Contact Improvisation, et de la pratique contemplative du Mouvement Authentique. Elle a également étudié la théorie polyvagale (régulation du système nerveux autonome).

Ses propositions sont le fruit d'une recherche personnelle, autour de la résilience, de la résolution de trauma par le corps (travaux de P. Levine et de L. Heller), des questions d'attachement, du fonctionnement du système nerveux, des émotions, de l'hypersensibilité, de l'intelligence collective, de l'écologie, des oppressions. De formation initiale ingénieure, c'est son cheminement personnel singulier qui a attisé sa curiosité et son apprentissage. Elle est aussi l'auteur du « Manuel à destination de ceux qui se sentent différents et qui ne savent pas pourquoi » (2018), bande dessinée au graphisme simple à destination des hypersensibles ou zèbres/hauts potentiels.

Contact :

06 80 45 08 99

alicebrowaeyns@gmail.com

www.etreensemble.net

Activité hébergée par la SCIC Chrysalide

SIRET 44390356200066 1 Alez ar Warem à Quimper, n° OF 53290812329

(ce n° ne vaut pas agrément de l'Etat)