

SCIC CHRYSALE

1 Alez ar waremm 29000 QUIMPER
02 98 66 09 99 - contact@cae29.coop - www.cae29.coop
Siret : 44390356200066 APE : 7830Z
Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 53290812329
auprès du Préfet de la Région Bretagne.
(Ce n° ne vaut pas agrément de l'Etat)



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

FORMATION « CORPUS »



**SOUTENIR LA RÉGULATION DU SYSTÈME NERVEUX ET DES ÉMOTIONS
PAR L'APPROCHE SOMATIQUE ET LA CORÉGULATION**

18 jours répartis en 4 sessions

OBJECTIF VISÉ GLOBAL

Apprendre à accompagner la régulation des émotions et du système nerveux et la création du sentiment de sécurité intérieure, pour soi ou pour ceux que l'on accompagne.

Plus largement, apprendre à être ensemble, ouvert .e, autonome et en sécurité: dans l'accompagnement et/ou pour soi, par une approche qui engage la conscience du corps en mouvement dans son environnement.

BESOINS AUXQUELS LA FORMATION RÉPOND

- Soutenir la **régulation du système nerveux et des émotions**
- Poser les fondements d'une sécurité intérieure et de 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
- Comprendre l'implication du corps dans **l'apprentissage**, et la résolution de trauma et soutenir notre capacité à la **résilience** et à la **transformation**.
- Développer l'écoute dans le toucher relationnel, dans les relations, dans les groupes, en soi et la confiance collective dans la possibilité de trouver chacun.e notre place.
- Expérimenter une pédagogie qui soutient le rythme et le style de chacun.e dans son apprentissage, comprendre les mécanismes de l'apprentissage
- Expérimenter une intelligence collective fluide, soutenue des fondements somatiques et de développement.
- Comprendre et incarner une présence contenante, 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.

APPROCHE ET PEDAGOGIE

L'approche est expérientielle, à la fois pratique et théorique.

La pratique s'articule autour des pratiques et savoirs suivants :

- **l'approche d'éducation somatique du Body Mind Centering®**, : expérimenter l'anatomie, la physiologie, le développement par le mouvement et le toucher, en relation à son environnement.
- **l'approche du Life/Art Process®** : faire dialoguer le corps et l'esprit, à travers l'approche expressive et créative en mouvement, en dessin, en mots. Mettre en lumière les processus qui sont à l'oeuvre, individuellement et collectivement.
- les apports de la théorie polyvagale sur la régulation du système nerveux et le sentiment de sécurité, les apports de Peter Levine et Laurence Heller sur la résilience et le trauma.
- Et plus ponctuellement, en soutien de l'intégration :
 - l'approche de la **pratique du mouvement authentique** : pratique contemplative de présence en mouvement, en relation.
 - l'approche du contact improvisation : un dialogue physique d'improvisation en contact, qui soutient par le jeu et l'exploration l'apprentissage de nouveaux chemins dans notre corps.

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Ce cycle est destiné aux personnes qui sont concernées par - (un seul item possible) :

- l'accompagnement de la régulation des émotions et des interactions au monde et des personnalités neuro-atypiques,
- la construction du sentiment de sécurité intérieure, de la confiance en soi et de l'autonomie
- la sensibilité ou l'hypersensibilité,
- une pédagogie ou un encadrement pour enfants ou adultes qui respecte le rythme de chacun
- l'intelligence collective, les projets collectifs
- l'animation de groupe, la facilitation
- le respect du rythme de chacun et de son environnement, et de leurs cycles
- l'accompagnement de soi-même dans développement d'un nouveau projet personnel ou professionnel, ou un chemin de résilience.

et qui souhaitent à la fois :

- **comprendre** les mécanismes de notre interaction au monde : apports théoriques
- **développer une conscience** corporelle, émotionnelle et mentale par l'**expérience vécue et incarnée** de cette régulation : apport expérientiel qui vient soutenir les apports théoriques.

Elle s'adresse à des personnes qui souhaitent développer ces compétences **dans un cadre personnel ou professionnel**, pour elles-mêmes ou pour accompagner.

Professions concernées par la formation professionnelle :

- ✓ **Professions de soin et d'accompagnement** : éducateurs, psychomotricien.nes, ostéopathes, orthophonistes, psychologues, thérapeutes, professionnels de la petite enfance, professionnels de la santé, accompagnants de personnes à troubles autistiques...

Dans cette formation, les professionnels du soin et d'accompagnement pourront acquérir des compétences de présence, d'écoute, d'observation, liées au corps, de toucher relationnel, des connaissances expérientielles sur le développement du système nerveux, la résilience, la résolution de trauma. Et développer une pratique relationnelle sensible d'un accompagnement par l'approche corporelle. Elles pourront construire un lien entre pratique et théorie.

- ✓ **Pédagogues** : enseignants, pédagogies alternatives, pédagogie de la danse et des professions artistiques

Dans cette formation, les pédagogues pourront acquérir des compétences d'écoute, d'observation, des connaissances expérientielles sur les personnalités atypiques et ce qui peut réguler la relation au monde, d'inclusion des singularités de chacun dans un groupe, de pédagogie vers l'autonomie. Elles pourront appréhender un style de pédagogie inclusif qui permet à la singularité et au rythme de chacun de nourrir les apprentissages et la sécurité et la fluidité du groupe .

- ✓ **Artistes**

Dans cette formation, les artistes pourront trouver des compétences pour stimuler et nourrir leur créativité, pour structurer leur processus créatif, pour développer des liens entre corps/émotionnel et imaginaire, pour équilibrer le processus créatif et leur relation au monde, pour être à l'écoute de différentes qualités de relation au monde et ainsi de espaces créatifs.

✓ **Artisan.e.s dans une recherche de développement de leur sensibilité, créativité, confort physique**

Dans cette formations les artisans pourront développer des compétences pour développer leur sensibilité à la matière, trouver le confort dans le travail physique, l'équilibre entre action et effort, entre corps, émotions, et imaginaire/mental.

✓ **Toute profession engagée dans des dynamiques collectives** : projet collectif, associations, recherche de gouvernance partagée, facilitateur en intelligence collective, travail d'équipe en collaboration

Dans cette formation, les personnes pourront acquérir des compétences sur l'écoute sensible et ce qui sous tend l'écoute d'un individu ou d'un groupe, sur les dynamiques d'intelligence collective fluide liée à l'écoute au niveau corporelle, sur une pédagogie inclusive des singularités et des rythmes de chacun.e, sur la régulation des émotions et des dynamiques de groupe, des connaissances et pratiques sur les fondements de sécurité dans un groupe.

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 physique et relationnel, par les pratiques somatiques
- Acquérir des ressources par l'expérience vécue dans le corps pour cultiver le sentiment de sécurité intérieure
- Acquérir des ressources par l'expérience vécue dans le corps pour cultiver la régulation des états émotionnels, d'équilibre entre repos et action
- 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, animation de groupes, facilitation, pédagogie, 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.

Elle s'adresse à des personnes qui se sentent l'envie, la disponibilité et l'équilibre suffisant pour s'engager dans un processus évolutif à travers l'expérience dans le corps, la présence et l'authenticité.

PROGRAMME DETAILLE

MODULE 1 : SENTIR ET HABITER SON CORPS – Matières et sensations

Objectifs :

- discerner sensation, ressenti, pensées
- expérimenter les sens de son propre corps
- équilibrer son attention à l'expérience intérieure et l'environnement extérieur

Aptitudes et compétences visées :

- Développer une capacité à sentir et à accompagner le corps dans sa matière:
 - à travers le toucher et la présence cellulaire
 - à travers le squelette
- Développer une capacité à être en présence de ses sensations internes ou liées à l'environnement via les sens : toucher, proprioception, ouïe, odorat/gout, vue
- Sentir sa limite physique (intérieur/extérieur), avec la peau, la kinésphère : contenant et contenu
- Discerner et exprimer 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.
- Créer des liens entre les sens et l'hypersensibilité

MODULE 2 : EXPRIMER, APPRENDRE, CHANGER – Dialogue entre expérience et conscience

Objectifs

- Appréhender le fonctionnement du système nerveux (focus en particulier sur le système nerveux central et sensorimoteur) par l'expérience : cellules nerveuses, système nerveux central, système sensorimoteur, équilibre stimulus réponse
- Appréhender des pratiques physiques équilibrantes avec les fascias et le sang.
- 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

- Développer une capacité à sentir et à accompagner le corps dans sa matière:
 - à travers le système nerveux et notamment le système nerveux central, et les nerfs et leurs fluides.
 - à travers les fascias
 - à travers le sang
- Approfondir la présence cellulaire toucher et la présence cellulaire
- 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

MODULE 3 : CULTIVER REGULATION ET RESSOURCEMENT - Sentiment de sécurité et système nerveux autonome

Objectifs :

- Comprendre ce qui sous tend le sentiment de sécurité intérieure (et l'insécurité intérieure)
- Expérimenter la présence aux schèmes de développement prévertébrés, qui soutiennent le système nerveux autonome.
- 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 grille de lecture de la théorie polyvagale et expliquer comment notre physiologie soutient notre capacité à être en relation avec le monde et les autres.
- Acquérir des exercices pratiques qui soutiennent les étapes des schèmes prévertébrés.
- 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 sécurisé pour une relation de corégulation

MODULE 4 : CREER, GRANDIR, RECYCLER – Processus du vivant

Objectifs :

- Comprendre et expérimenter ce qui soutient le mouvement de vie autonome et facile.
- Connaître les organes qui habitent notre corps dans le mouvement et le toucher.
- Comprendre les principes de mouvement 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
- Clarifier la posture d'accompagnement dans sa présence

Aptitudes et compétences visées :

- Développer une capacité physique d'accueil et de régénération
- Être capable de discerner quel est notre état de disponibilité et de tonus.
- Connaître les principes du processus de création de la vie humaine à travers les étapes du développement embryologique
- Connaître les principes de notre vie organique et identifier les différents organes.
- Savoir clarifier la conscience des processus de création, à travers les partitions.
- Discerner où se porte notre attention
- Reconnaître les besoins de temps et d'espace dans l'accompagnement, et créer l'environnement soutenant pour cela.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation à chaque fin de module
- Travail entre chaque session (temps de pratiques, et de recherche personnelle, selon la disponibilité de chacun)

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 ou 5 jours en résidentiel au 4 la Frohardière à Iffendic (35):
du :

- 24 au 27 octobre 2022 : 4 jours
- 5 au 8 décembre 2022 : 4 jours
- 19 au 23 janvier 2023 : 5 jours
- 2 au 6 mars 2023 : 5 jours

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 peuvent être 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 : 1650€

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 du premier module (370 €) qui ne sera encaissé qu'à l'issue du premier module)

Les versements suivants se feront à l'issue de chaque module :

370€ pour le module 1, 370€ pour le module 2, 455€ pour le module 3, 455€ pour le module 4.

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. Vous pouvez contacter directement votre organisme financeur, et aussi me contacter pour clarifier ensemble les étapes du processus.

NB : 2 places sont possibles à tarif réduit pour les petites bourses qui ne trouveraient pas de financement, à 1390€. (4 versements : 310€ au premier module, 310€ au deuxième, 385 aux 3 emes et 4emes modules). Dans ce cas me contacter pour en discuter.

LA FORMATRICE

Alice Browaey 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 (anatomie, physiologie, développement phylogénétique, embryologiques, moteur) 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

alicebrowaey@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)