



FORMATION AU TOUCHER DES FASCIAS/TOUCHER RELATIONNEL

Module 1/ Niveau 1 : Eveil de la conscience corporelle et accordage somato-psychique

PROGRAMME DE LA FORMATION

Formation parrainée par Danis Bois et Hélène Bourhis-Bois

DESCRIPTIF

Notre formation animée par des experts du toucher et de sa pédagogie, vous propose de gagner en compétence dans la pratique du Toucher des Fascias/ toucher relationnel de la Somato-psychopédagogie®. Grâce à la pédagogie du Step by step élaborée par le Pr Danis Bois, vous apprendrez à expérimenter, comprendre et maîtriser des protocoles à la fois simples et de qualité, qui vous permettront d'entrer en relation par le toucher avec l'architecture et la dynamique interne du corps, et de l'ajuster à la demande de la personne (accordage somato-psychique).

Les fondements pratiques et conceptuels du toucher des fascias-MDB ou toucher de relation ont été décrits dans des ouvrages de référence (Courraud, 2019) et ont fait l'objet de nombreux travaux de recherche scientifique (Bourhis, 2012 ; Duprat, 2007 ; Lieutaud, Grenier & Bois (2021) ; Payrau & Quéré, 2015 ; etc.). La spécificité du toucher des fascias-MDB est l'appui sur la force d'auto-régulation du corps (ou mouvement interne), considérée comme principal référentiel et interlocuteur du dialogue qui s'instaure sous nos mains.

Cette formation se déroule principalement en présentiel (4 stages de 3 jours) et sera complétée par des supports théoriques et un dispositif de supervision pédagogique (en distanciel).

En intégrant cette pratique dans votre quotidien professionnel, vous bénéficierez de nombreux apports concernant votre posture professionnelle : prendre soin de soi, de sa vitalité et de ses limites ; enrichir sa qualité d'écoute et de présence à soi, à l'autre, à la situation ; développer des compétences relationnelles et humaines. Vous serez également en capacité d'utiliser cet outil pour autrui et de proposer des pratiques de toucher des fascias adaptées à votre cadre d'exercice et à votre projet (éducatif, relationnel ou soignant).

OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de cette formation, vous serez en capacité de :

- ✓ Maîtriser les protocoles de base du Toucher des Fascias à visée de libération tissulaire, éveil de la conscience corporelle et accordage somato-psychique

- ✓ Adapter votre guidage manuel et verbal à une personne et à un projet
- ✓ Transférer les compétences (perceptives, cognitives, relationnelles) acquises en stage dans votre cadre professionnel
- ✓ Effectuer des pratiques simples de pleine présence à visée d'enrichissement et d'auto-entretien de sa posture professionnelle (stabilité psychique, vitalité, qualité de présence, conscience corporelle)

PUBLIC ET PREREQUIS

Pour qui :

- ✓ Professionnels de l'accompagnement individuel ou collectif, la relation d'aide, la psychologie, la santé physique ou psychique, la pédagogie, l'éducation, les professionnels du corps et du bien-être
- ✓ Tout professionnel qui souhaite utiliser cet outil dans son cadre d'exercice, pour optimiser sa posture professionnelle, ses manières d'être en relation ou s'appuyer sur la dimension éducative et relationnelle du toucher
- ✓ Professionnels des pratiques de la MDB, souhaitant réactualiser leurs connaissances et leur pratique du toucher (Step by step)

Prérequis :

- ✓ Formation préalable : Bac+2 (ou équivalence)
- ✓ Activité professionnelle permettant d'appliquer les concepts et pratiques enseignés dans ce module de formation
- ✓ Entretien avec le responsable pédagogique en complément du dossier de pré-inscription (expérience dans le domaine du toucher, projet de formation)

CONTENU ET MODALITES PEDAGOGIQUES

Notre programme de formation est conçu pour répondre à la diversité des modalités d'apprentissage de chacun. Pour certains il est important de bien comprendre avant de pratiquer, pour d'autres c'est dans l'action et la perception que la compréhension s'organise. C'est la raison pour laquelle une alternance de mises en situation expérientielle et d'éclairages théoriques sera respectée tout au long du cursus, ainsi qu'une pédagogie progressive et participative (appropriation des connaissances).

A chaque étape et quel que soit le thème proposé, les participants seront concernés par cette question : qu'est-ce que je vis dans mon expérience ? qu'est-ce que cela m'apporte (compétence, manière d'être) ? quel lien concret avec ma pratique professionnelle et quel.s transfert.s possible.s ?

Stage 1 : Eveiller la conscience corporelle par le toucher des fascias, expérimenter et comprendre les dimensions relationnelle et éducative du toucher

Apports théoriques : Pratiques de la Pleine Présence-MDB et éveil de la conscience corporelle ; place du toucher dans l'éducation de la perception de soi ; le toucher

des fascias en Somato-psycho-pédagogie® (historique, spécificités, dimensions relationnelle et éducative, posture du praticien)

Anatomie/physiologie : Les différentes structures anatomiques du corps (peau, fascia, muscles, os, viscères, etc.) ; les différents fascias du corps ; propriétés et fonctions du fascia

Pratiques manuelles : Découverte du toucher des fascias et des protocoles de base (écoute manuelle des différents tissus du corps, pression juste, résistance élastique tissulaire, toucher technique et toucher relationnel)

Pratiques gestuelles et Méditation pleine présence (à chaque stage) : facilitant l'éveil de la conscience corporelle, la qualité d'attention et de présence des professionnels et l'appropriation des thèmes abordés

Intégration des apports théoriques et pratiques (à chaque stage) : Ateliers participatifs en petits groupes, travail réflexif écrit ou oral, debriefing, supervision pédagogique ; les temps d'échange et de partage d'expérience permettent de réguler les vécus individuels, d'apporter des éclairages pratiques et théoriques et de mettre en relief les transferts de compétences possibles dans sa pratique professionnelle.

Stage 2 : Construire la globalité corporelle par le toucher et le mouvement, expérimenter et comprendre la cohérence de l'organisation dynamique du geste

Apports théoriques : Mouvement interne, point d'appui manuel, réaction psychotonique ; l'organisation spatiale du mouvement corporel (modèle de la Biomécanique sensorielle) ; la globalité (anatomique et vivante)

Anatomie/physiologie : Le fascia myotensif et le système locomoteur ; globalité du système fascial

Pratiques manuelles : Bases du toucher psychotonique (pression et amplitude justes, point d'appui, relâchement, libération tissulaire) ; application de la BMS au toucher et à la posture du praticien (schèmes associatifs de mouvement) ; application aux membres supérieurs et inférieurs, ainsi qu'à la globalité du corps

Stage 3 : Accorder la rythmicité tissulaire par le toucher et le mouvement, expérimenter et comprendre la dimension d'unité somato-psychique

Apports théoriques : Notion d'unité somato-psychique et d'accordage en Somato-psycho-pédagogie® (modèle de la Voie de résonance d'un choc, loi des 3i) ; l'organisation rythmique du mouvement corporel (modèle du Biorythme sensoriel)

Anatomie/physiologie : Le fascia axial profond, rôle dans la régulation du système viscéral, neuro-végétatif et psycho-émotionnel ; intéroception et conscience de soi

Pratiques manuelles : Introduction aux protocoles d'accordage somato-psychique manuel ; le BRS et la BMS au service des différents niveaux de globalité corporelle

et somato-psychique ; le toucher des fascias appliqué au système viscéral ; application au thorax et à l'abdomen

Stage 4 : Savoir adapter son accompagnement manuel et verbal à son contexte professionnel

Apports théoriques : Adaptation à l'immédiateté dans les pratiques de Pleine Présence ; guidage verbal et orientation de l'attention vers les vécus du corps en Somato-psychopédagogie® (concept de directivité informative)

Anatomie/physiologie : Le fascia dure-mérien, rôle dans la régulation somato-psychique

Pratiques manuelles : Approfondissement des protocoles d'accordage somato-psychique manuel ; application au thorax et à la colonne vertébrale ; guidage verbal en temps réel de la pratique manuelle

Distanciel :

Pratique en autonomie (e-learning) : Appropriation des supports pédagogiques mis à disposition des participants (entre les stages)

Supervision pédagogique (visio) : Retours individuel et collectif sur les travaux (comptes-rendus de mise en pratique en situation professionnelle ; temps d'échange, de retours d'expérience et de régulation.

EQUIPE PEDAGOGIQUE

Nous avons été formés par le Pr Danis Bois aux pratiques de la Pleine Présence dont nous sommes praticiens et formateurs (Somato-psychopédagogie, Thérapie des Fascias, Master Class de Méditation Pleine Présence-MDB et de Mouvement).

Nous sommes aujourd'hui inscrits au registre international de la Pleine Présence-MDB et instructeurs habilités à enseigner en France et à l'étranger.

Virginie Canta : responsable pédagogique

Kinésithérapeute D.E. de formation, j'ai enrichi ma pratique individuelle par une approche manuelle et gestuelle invitant au développement de son vécu corporel. Je souhaite aujourd'hui proposer des temps privilégiés de rencontre avec soi, pour développer ses processus de confiance et ses capacités de mise en action dans sa vie.

DESS en Psychopédagogie de la perception (Université Moderne de Lisbonne).

Emmanuelle Duprat : responsable pédagogique

Médecin psychiatre de formation, collaboratrice de Danis Bois depuis près de 20 ans, j'ai œuvré à mettre les outils pratiques de la Pleine présence au service de la Santé mentale (pratique, recherche, enseignement). J'ai orienté mon exercice vers une dimension d'éducation à la perception sensible (de son corps, de soi, de son environnement), c'est-à-dire l'accès à un rapport à son corps plus riche, agréable,

inspirant et une manière de transposer cette pleine présence à soi-même dans sa vie quotidienne (ressentis, compréhensions, mises en action, manières d'être en relation).

Master2 recherche en Psychopédagogie de la perception (Université Moderne Lisbonne), Formation à l'Analyse de Pratique Professionnelle (M. Paul), DU Méditation & Santé (Université Nîmes-Montpellier)

Benoît Tétégan :

De formation financière, conseil en entreprises, sensibilisé aux problématiques de la qualité de vie et des conditions de travail (QVTC), j'introduis la méditation dans l'entreprise. Praticien et formateur en Accompagnement Pleine présence j'anime depuis plus de 10 ans des séances de Méditation Pleine Présence et de Gymnastique sensorielle® dans un cadre professionnel et associatif (AFM Téléthon). Par ces temps de turbulences, l'apprentissage de la méditation me paraît être le meilleur moyen de s'armer pour traverser au mieux les écueils de la vie personnelle et les transitions de vie professionnelle. C'est la raison pour laquelle j'ai décidé de consacrer plus de temps à former les personnes qui désirent apprendre à méditer.

Diplôme d'animateur en Gymnastique sensorielle®.

SUIVI DE L'EXECUTION ET EVALUATION DES RESULTATS

- ✓ Feuilles de présence
- ✓ Mises en situation supervisées au cours des stages de formation
- ✓ Production d'écrits (appropriation des apports théoriques et description d'expérience)
- ✓ Compte-rendu de mise en pratique en situation professionnelle (entre les stages)
- ✓ Attestation de réalisation de l'action de formation
- ✓ Questionnaire soumis aux stagiaires à l'issue de la formation

RESSOURCES TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

- ✓ Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- ✓ Supports de formation projetés
- ✓ Exposés théoriques
- ✓ Mises en situation pratiques individuelles, en binômes et en groupe
- ✓ Mise à disposition en ligne de documents supports pendant et à la suite de la formation

FORMAT, DUREE, DATES ET HORAIRES

Format de la formation :

- ✓ Présentiel : 4 stages de 3 jours chacun, soit 12 jours, pour une durée totale de 84 h de formation

- ✓ Distanciel (e-learning) : appropriation en autonomie des documents et supports mis à disposition des participants
- ✓ Distanciel (visio) : 1 séance de supervision pédagogique de 1h30 (en groupe) à distance de la formation

Formation : Présentiel (84h) + distanciel visio (1h30) + distanciel (e-learning)

Durée de la formation : 5 mois (Septembre 2024-Janvier 2025)

Date des stages (en présentiel) : Session 2024/2025

- ✓ Stage 1 : 20-22 Septembre 2024
- ✓ Stage 2 : 18-20 Octobre 2024
- ✓ Stage 3 : 29 Nov-1 Décembre 2024
- ✓ Stage 4 : 17-19 Janvier 2025

Horaires : 9h30/12h30, 14h/18h (7h)

Date et horaires de la séance de supervision (en distanciel/visio) : de 1h30

- ✓ Le mercredi de 19h à 20h30 (le 29 Janvier 2025)

LIEU

Salle Sweet-Om/Centre del Mon - 1 B rue de la Pépinière Robin -66000 Perpignan
La salle se situe juste en face de la gare de Perpignan (SNCF et gare routière).

TARIFS

Le module 1 (Niveau 1) : Formation présentielle (4 stages) + distancielle (visio + e-learning) + supervision pédagogique

Tarif individuel : 1200 € TTC (le module 1/Niveau 1)

- Acompte à l'inscription : 400 €

Tarif institutionnel : 1400 € TTC (le module 1/Niveau 1)

Ce module de formation peut être suivi isolément (1 seul module) ou il peut être complété par d'autres modules de formation aux pratiques de la Pleine Présence (Méditation, Gestuelle, Entretien).

Il peut prolongé par le Cycle d'approfondissement (Module 1/Niveau 2) : Formation à l'accompagnement somato-psychique par le toucher relationnel (2 stages de 3 jours).

La validation de tous les modules du cycle de base (Niveau 1) et du cycle d'approfondissement (Niveau 2) constitue le cycle complet de formation en Somato-psychopédagogie® et peut donner accès à un D.U. de Somato-psychopédagogie®.

CONTACT / INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Contact : Emmanuelle Duprat / 06 22 29 91 83

Mail : pleinepresenceoccitanie@gmail.com

Site : <https://www.pleinepresenceoccitanie.fr/>

BIBLIOGRAPHIE

Bourhis, H. (2012). Toucher manuel de relation sur le mode du Sensible et Intelligence sensorielle - Recherche qualitative auprès d'une population de somato-psycho-pédagogues. Doctorat en Sciences de l'Éducation, Université Paris VIII.

Courraud, C. (2019). Fascias. Le nouvel organe-clé de votre santé. Paris : Ed. Leduc.

Duprat, E. (2007). Relation au corps sensible et image de soi - Application auprès d'une population de personnes souffrant de trouble des conduites alimentaires dans le cadre d'une prise en charge en Somato-psycho-pédagogie. Master2 recherche en Psycho-pédagogie perceptive. Université Moderne de Lisbonne.

Lieutaud, A., Grenier, K. & Bois, D. (2021). Effets sur l'anxiété et l'estime de soi d'une approche psychocorporelle, la Somato-psycho-pédagogie (traduction en français, [site du Cerap](#)).

Payrau, B., Quéré, N. & coll. (2015). Fasciatherapy and Reflexology, compared to Hypnosis and Music Therapy in stress management. 4th International Fascia Research Congress, Washington, D.C., September 18-20, 2015.