

**FORMATIONS**  
***POUR PRENDRE SOIN DE...***

**A-CORPS-d'ÂME**

**Claire BAUDIN**

Psychothérapeute. Danse-thérapeute

Formatrice en Relation d'Aide.

Siret N° 434 282 000 0034 APE 8690F

N° Déclaration : 53 35 0910735

**☎ 06.88.09.23.81**

<http://www.psychos-ressources.com/claire-baudin.html>

## SOMMAIRE

❖ ANIMATION LIEUX DE SOINS.....	3
❖ JOURNEES EX'PRIM.....	4
❖ POSTURES EN LA RELATION D'AIDE.....	5
❖ ACCOMPAGNEMENT PAR LE TOUCHER.....	6
❖ ÉCOUTE ET COMMUNICATION BIENVEILLANTE.....	7
❖ LE PROCESSUS DE DEUIL.....	8
❖ MIEUX COMPRENDRE LES TROUBLES PSYCHIQUES.....	9
❖ INVITATION à la DANSE-THERAPIE ( version DIF).....	10
❖ INITIATION À LA DANSE THERAPIE.....	11

## **ANIMATION LIEUX DE SOINS**

*“Il suffit d’un geste.” F. Roustang*

### **Finalité et But :**

En tant que soignante et danseuse, j’utilise la danse pour soulager la souffrance de la personne.

Il suffit parfois de quelques instants pour retrouver le plaisir d’un corps mobile et vivant.

La danse est une invitation au voyage, à une mise en mouvement du corps, et du psychisme, un moment de découvertes, un moment de joie partagée. Souvent, ce temps-là joue le rôle de révélateur quant aux capacités de certaines personnes, jusque là insoupçonnées, oubliées.

C’est avec cette envie d’avoir du plaisir avec vous que je souhaite danser dans des lieux où règnent la souffrance, la maladie et la mort.

### **Déroulement de l’animation :**

L’animation dure environ 1 heure et se déroule en 3 temps :

- petite démonstration de 4 ou 5 chorégraphies de danse orientale contemporaine (danse orientale revisitée par la danse classique, la modern’jazz et l’Expression Primitive), de tango, de danse créative : ce sont des danses qui évoquent chaleur, partage et convivialité ou poésie et imagination.

- Invitation à la danse des soignés (ou résidents) et des soignants (familles et animatrice)

- Partage de quelques mots autour d’un goûter.

**Coût :** 100€ TTC + frais de déplacement

Claire BAUDIN, autoentrepreneur.

## JOURNEE EX'PRIM

« Vous n'avez pas besoin de prendre sur vous toute la souffrance du monde. »

**Finalité :** prévenir l'épuisement professionnel des soignants et des aidants professionnels.

**Buts :**

- Exprimer ses émotions verbalement et corporellement
- Reprendre confiance en soi par une restauration de l'image de soi.
- Découvrir ou redécouvrir le plaisir de danser

**Public :** Groupe limité à 5 personnes.

**Comment :**

- Utilisation du mouvement dansé pour permettre au corps de transformer des expériences vécues douloureusement.
- Se familiariser avec la pratique de **l'Expression Primitive**, « terme générique qui désigne une démarche anthropologique conduisant l'individu à une recherche, en soi et à travers le groupe de sa propre genèse: rencontre du corps avec ses sources. » H. Duplan Elle sollicite le rythme, la voix et les gestes fondamentaux. Elle réveille notre pulsation de vie.
- Mise en mots des émotions vécues afin que l'expérience prenne du sens pour chacun
- Jeux de rôles sur des expériences vécues difficiles au sein du travail.

**Durée :** 1/ 2 journée (4 heures), de 14h à 18h.

**Combien :** 150 € pour les institutions. 50 € pour les particuliers.

**Où :** 3 impasse de la Chapelle. 35114. ST Benoit-des-Ondes *ou* intra-institution.

**Bibliographie :**

- Besoin de danser : F.S Billmann. Odile Jacob. 2001.
- Le corps et sa danse : D. Sibony. Seuil. 1995
- La colère, cette émotion mal aimée : S. et Carole Vidal-Graf. Jouvence. 2002
- Article « profession soignante ». C. Baudin. Revue Soins. Mai 2
- Page web : <http://herns.duplan.free.fr/>

## Postures en la Relation d'aide

« Deux mouvements sont présents dans la personne, l'un pour se protéger, l'autre pour se développer »

❖ **Pour qui ?** Pour toutes personnes ayant choisi ou désirant s'engager dans un métier d'aide, quelque soit la technique, l'outil choisi (naturopathes, sophrologues, relaxologues, infirmiers, psychologues, médecins...). Groupe limité entre 3 et 5 personnes.

❖ **Objectifs**

- Initier une réflexion sur sa motivation à aider les autres
- Se mettre en recherche d'une juste posture pour aider les autres sans se perdre.
- Savoir se situer dans l'arbre des professionnels de santé.

❖ **Éléments du Contenu**

- La relation, c'est quoi ? L'aide, c'est quoi ? Réflexions à partir de photos langage.
- La prise en charge, le soin, l'aide, l'accompagnement : éclaircissements sur leurs définitions et du cadre qui sou tend.
- Nos valeurs, nos besoins, nos désirs, nos rêves : pyramide de Maslow.
- Travail sur l'écoute et la parole : les attitudes de Porter, l'empathie, la sympathie, la pitié, la compassion...
- Le cadre de notre rôle : confidentialité, non-passage à l'acte, dissymétrie de la relation, déontologie... La démarche médicale et la démarche de psychothérapie.

❖ **Quand ?** 4/5 oct 2014. 19/20 sept 2015

❖ **Où :** A l'atelier *A-Corps-d'Âme*. 3 impasse de la chapelle. 35114 ST Benoit-des-Ondes.

❖ **Bibliographie :**

- Le pouvoir et la relation d'aide : A. Guggenbühl-Craig.P. Mardaga ; Editeur. 1985
- Le développement de la personne : C. Rogers.
- La relation avec le patient. R. Dufour-Gompers. Privat. 1992
- La relation d'aide en soins infirmiers, une perspective holistique, humaniste. J. Chalifour. Ed. Lamarre. 1989
- La psychologie de l'Être : A. Maslow

## ACCOMPAGNEMENT PAR LE TOUCHER

« Dès que l'on approche un être humain, on touche à l'inconnu » : E. Estaunié

### Buts :

- Se sensibiliser au sens du toucher en dehors d'un acte technique.
- Comprendre que le toucher est un acte relationnel à part entière, et qu'il peut apporter une sorte de sécurité affective.
- Comprendre que le toucher peut avoir des actions antalgiques, de relaxation et diminuer la prise de certains médicaments (antalgiques, anxiolytiques, anti-parkinsonien...)

**Durée :** 2 Journées

**Quand :** 28/29 juin 2014 ; 6/7 juin 2015.

### Comment :

- Photo langage sur le thème du toucher.
- Prise de conscience de son espace personnel et de celui de l'autre.
- Prise de conscience de son corps, de sa respiration, de ses battements cardiaques.
- Prise de conscience du toucher : Tous assis, en cercle, se prendre la main (une main qui donne, une main qui reçoit). Sentir ce que cela fait, pour chacun, l'empreinte que cela laisse...
  - Travail par deux : se masser soit, les mains, soit le dos, soit le visage : importance du premier toucher, apprivoiser la personne avec le toucher, simplement poser la main sur une partie du corps et sentir, la laisser prendre au moins un cycle de respiration, puis commencer le massage en lui-même, en vous réajustement toujours à l'autre.
  - Quelques apports théoriques : rappel d'anatomie de la peau, cycle du contact, les besoins fondamentaux ; le toucher, comme base de l'attachement, de la sécurité interne

**Combien :** 800 € TTC pour les institutions. 100 €/J pour les particuliers.

### Bibliographie :

- La peau et le toucher : A. Montagu. Seuil. 1979
- Le moi-peau : D. Anzieu. Dunod. 1985
- La dimension cachée : E.T. Hall. Points Seuil. 1978
- Le toucher relationnel, au cœur des soins. C.Blanchon. Elsevier.Masson. 2006.
- la gestalt, l'art du contact : S. Ginger. Marabout. 1995.

# ÉCOUTE ET COMMUNICATION BIENVEILLANTE

*« Parler est une nécessité, écouter est un art » : Goethe*

## **Finalité :**

Acquérir une écoute suffisamment bienveillante pour accueillir l'autre, (et soi-même) dans sa différence, là où il en est, dans l'ici et maintenant.

## **Objectifs :**

- Prendre conscience de l'existence deux personnes dans une relation humaine et d'écouter autant l'une que l'autre.
- Acquérir la technique de la reformulation.
- Acquérir le processus de la C. N. V<sup>®</sup> (Communication Non Violente)

## **Contenu :**

- Prise de conscience de sa façon d'écouter
- Prise de conscience de son l'espace personnel.
- Les besoins fondamentaux.
- Les principales émotions humaines
- Processus de la communication Non-violente
- Les postures de la Relation d'Aide<sup>®</sup>, selon C. Rogers : empathie, congruence, authenticité, chaleur humaine
- Apprendre à poser un cadre d'écoute : lieu, durée, temps, installation corporelle.

## **Moyens pédagogiques :**

- Expression corporelle (Expression Primitive, tango...)
- Jeux de rôles à partir de situations vécues
- Travail individuel sur les besoins, la communication.

## **Bibliographie :**

- Le développement de la personne : C. Rogers. Dunod. 1968
- Les murs sont des fenêtres,. (ou bien ce sont des murs) : M. Rosenberg. 1999
- Cessez d'être gentil, soyez vrai ! : T. D'Asembourg. ED de L'Homme. 2001
- Article : « Chut, écoute ! » Claire Baudin. Mai 2010. <http://www.infirmiers.com/ressources-infirmieres/documentation/chut-ecoute.html>

**Durée :** 2 jours

**Quand :** 6/7 Sept 2014 ; 3/4 Oct 2015

**Combien :** 400 €/j pour les institutions. 100 €/ j pour les particuliers(repas compris)

## LE PROCESSUS DE DEUIL

« *Inventer la vie de neuf dans une reconnaissance réciproque* » : C. Singer

### Objectifs :

- Favoriser l'expression des émotions chez les soignants ou aidants professionnels.
- Connaître le processus de deuil
- Permettre l'écoute de ses propres sentiments et douleurs face à la mort pour mieux entendre ceux des autres.

### Contenu :

- Les étapes du travail de deuil selon E. Kubler Ross
- La douleur
- L'agonie
- Travail sur l'arbre de vie
- Lecture du conte inuit « la femme squelette » : cycle de vie-mort-renaissance
- Film : l'accompagnement des mourants : M. de Hennezel

**Durée :** 2 jours

**Quand :** 5/6 Juillet 2014 ; 29/30 Août 2015

**Pour qui ?** Soignants et travailleurs sociaux travaillant en structures ou à domicile

**Combien :** 800 € (institutions) ou 200 € pour les particuliers ( repas compris)

### Bibliographie :

- Le SIDA, un défi à la société : E. Kubler-Ross. InterEditions. 1988
- Aimer, perdre et grandir : J. Monbourquette. Centurion. 1995
- Derniers fragments d'un long voyage. C Singer. A. Michel. 2007
- Ressusciter : C. Bobin. Folio. 2001



## MIEUX COMPRENDRE LES TROUBLES PSYCHIQUES

*« Rendre l'autre fou est dans le pouvoir de chacun. L'enjeu en est l'extermination, le meurtre psychisme de l'autre pour qu'il ne puisse pas exister pour son propre compte » : Pierre Fédida*

### Objectifs :

- Permettre aux professionnels de l'aide et du soin d'exprimer leurs représentations et leur peur de la folie.
- Comprendre la distinction entre névroses et psychoses
- Comprendre le handicap que génère ces pathologies
- Nuancer la différence entre le « normal » et le « pathologique »

### Contenu :

- La roue des personnalités
- Les mécanismes de défense *ou* les garde-fous
- Notions de base sur la dépression
- Notions de base sur la névrose obsessionnelle
- Notions de base sur la schizophrénie chez l'adulte
- Les professionnels de la santé mentale : psychiatre, psychologue, psychanalyste....

**Durée :** 2 jours

**Pour qui ?** Soignants et travailleurs sociaux oeuvrant en institution ou à domicile.

**Combien ?** 800 € pour les institutions. 200 € pour les particuliers (repas compris)

**Quand :** à la demande des institutions

### Bibliographie :

- Initiation à la psychiatrie : L. Israel. Masson. 2003
- La folle allure : C. Bobin. Folio. 1995
- La gestalt, l'art du contact humain. S. Ginger. Marabout. 1995
- Le normal et le pathologique : Canguilhem. PUF 2009
- L'effort pour rendre l'autre fou : H. Searles. Gallimard. 1977

## INITIATION À LA DANSE THERAPIE

*« Je suis danseuse. Je crois que l'on apprend par la pratique. Qu'il s'agisse d'apprendre à danser en pratiquant la danse ou d'apprendre à vivre en pratiquant la vie, le principe est le même ». Martha Graham*

**Mon offre :** proposer 5 à 10 séances d'accompagnement individuel associés à 4 WE en groupe (entre 3 et 6 personnes)

### **Objectifs :**

- Permettre une réflexion sur les **liens** entre le corps, le mouvement, les émotions, les sensations et l'imaginaire afin que les professionnels de santé et les professionnels du sport puissent utiliser cet art dans leur travail quotidien.

- Explorer la « substantifique moelle » thérapeutique de « sa » danse afin de pouvoir l'utiliser dans un contexte professionnel.

**Pré-requis :** Avoir effectué au moins 3 ans de thérapie personnelle avec le même thérapeute.

**Public :** Infirmier(e)s, aide-soignant(e)s, psychologues, étudiants en psychologie, en psychomotricité, danseurs, professeurs d'éducation physique, professeurs de danse.

**Où :** Là où la vie me mènera ! ... *ou* à l'atelier *A-Corps-d'Âme*, 3 impasse de la Chapelle. 35114 ST Benoît-des-Ondes.

**Quand :** les entretiens individuels sont organisés selon les possibilités de chacun. Les WE seront organisés à raison de 1 par trimestre. Ils seront organisés en fonction des disponibilités de chacun et des miennes.

**Combien :** À raison de 10 séances en individuel et 56 heures de travail en groupe, à **50 €** chaque séance et le WE à **200 €** (14h de formation/WE) , soit un total de **1300 € pour les individuels** et **2050 € dans le cadre de la formation continue pour les entreprises.** (60 € l'entretien et 400 € le WE).

NB : l'hébergement et le transport ne sont pas comptés dans le prix.

**Les entretiens individuels :** ils sont utiles pour faire connaissance, pour évoquer vos motivations à suivre cette formation, pour réveiller vos mémoires de vie, pour évoquer vos projets, vos rêves, afin de mieux les partager et de les danser, seul et/ ou avec l'autre.

**Les groupes :** ils existent car nous ne sommes jamais tout seul au monde et nous devons apprendre à vivre ensemble et à danser ensemble. Nous devons vivre nos différences comme des complémentarités et des enrichissements.

## **WE groupe : 3 à 6 personnes**

### **\* 1<sup>er</sup> W.E : Il était une fois le corps**

**Objectifs :** acquérir des bases en anatomie et physiologie afin d'adapter des séances de danse thérapie selon les limites physiques de la personne. Apprécier l'approche de l'être humain par la notion de besoins dans le souci de respect et d'écoute non-violente.

#### **Contenu :**

- Développement psycho-moteur de l'enfant.
- Approche de la personne par la notion de besoins selon A. Maslow.
- L'être humain debout en marche, : les os, les muscles, les articulations
- Appréhender son espace personnel et celui de l'autre.
- Apprendre à sentir son corps, à écouter son corps (respiration, pulsation cardiaque, tensions et relâchement des muscles, émotions...) en position statique et en mouvement. Différents styles de danses seront expérimentés selon l'expérience de chacun.

### **\* 2<sup>e</sup> W.E : Il était une fois l'âme**

**Objectifs :** acquérir les bases du fonctionnement psychique afin d'identifier ce qui se passe dans une relation humaine et plus spécifiquement dans une relation thérapeutique.

#### **Contenu :**

- Les mécanismes de défense.
- La notion d'objet transitionnel
- La posture d'empathie, d'accompagnement.
- Le cadre de la relation d'aide.

**\* 3<sup>e</sup> W.E : Il était une fois « Moi ».**

**Objectifs :** Réveiller les mémoires ensevelies, par l'intermédiaire de la danse et de la parole.

**Contenu :**

- Schéma corporel et image du corps.
- Approfondissement de l'écoute corporelle : la non-directivité, l'empathie corporelle, la sensation du corps, comme moyen de ne pas se « con-fondre » avec l'autre.
- Les émotions de l'être humain.
- Danser ses besoins, danser ses émotions, ses sensations, ses rêves...

**\* 4<sup>e</sup> W.E : Il était une fois « moi et l'Autre » : la danse, comme art de vivre ?**

**Objectifs :**

- Travailler le lien entre son projet professionnel et son histoire personnelle. Comment le projet d'être *danse-thérapeute* résonne-t-il dans mon histoire avec les autres ? Que peut-être mon axe, en tant que futur professionnel ?
- Prendre conscience des difficultés, des limites dans l'utilisation de la danse comme médiateur thérapeutique des ressources, des ouvertures possibles....

**Contenu :**

- La danse de la relation selon la CNV®
- Le tango, art de l'écoute du cœur.
- La danse, comme lien avec l'univers, le cosmos, la nature....

**Méthode pédagogique :**

Tous les WE seront l'occasion de partager et d'acquérir une certaine sagesse du corps, à travers une expérimentation individuelle et collective, de créer des liens entre théorie et pratique, de tisser des liens entre son histoire individuelle et son projet professionnel.

Chacun travaillera sur « sa » danse et les autres personnes l'aident à en retirer la substantifique moelle thérapeutique. Chacun pourra apporter un texte de son choix, qu'il aura résumé pour le partager avec les autres.

## Claire BAUDIN

Infirmière pendant 16 ans en Ile-de-France, ayant surtout travaillé dans des services de psychiatrie, je suis passionnée de danse, je me forme à la danse-thérapie, étant convaincue que l'on peut aider les autres et s'aider soi-même grâce à cet art. Je me forme aussi au massage (Sensitive Gestalt Massage ®) et à la thérapie psychocorporelle convaincue que l'on ne peut pas être aidant sans relier le corps et l'âme, sans se relier les uns aux autres par la parole et par nos émotions qui fait de nous des êtres sensibles, fragiles, touchants et en mouvement.

Animée d'un fort désir de transmettre un certain savoir « prendre soin de soi », j'obtiens en 2011 une licence en formation des adultes au CNAM pour mieux enseigner un certain « *savoir-être en relation* » au plus grand nombre et plus particulièrement aux soignants et aidant professionnels.

En 2012, elle crée son entreprise « A-Corps-d'ÂME » dans la région de St Malo, afin de s'offrir davantage d'eau, d'air et d'espace dans sa vie.

*« Prends soin de ton corps pour que ton âme ait envie de l'habiter. » proverbe chinois*



*Au plaisir de vous rencontrer !*

