

FORMATIONS

POUR PRENDRE SOIN DE...

**Claire BAUDIN**

Psychothérapeute. Danse-thérapeute

Formatrice en Relation d'Aide

Siret N° 434 282 000 00026 APE 851G

N° Déclaration : 11754353075

☎ 01.44.62.02.54/06.88.09.23.81

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

## SOMMAIRE

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

## 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

**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. » Elle sollicite le rythme, la voix et les gestes fondamentaux.
- 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 de travail.

**Matériel :**

- Salle suffisamment spacieuse pour le nombre de personnes présentes. (10 maxi)
- Musiques (via ordinateur, ou lecteur CD). Multiprise.
- Chacun peut aussi apporter ses musiques préférées pour partager avec les autres

**Durée :** ½ journée (4 heures). Renouvelable, selon besoins des personnes, à la fréquence souhaitée.

**Combien :** 200 € TTC pour les institutions. 100 € pour les particuliers.

**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/>

## 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 :** 1 Journée

### 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.
  
- Feed-back verbal
  
- 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.

### Matériel :

- Une grande salle
- Tapis de sol
- Lait corporel

**Combien :** 400 € TTC pour les institutions. 200 € 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 de 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 x 2 (3 mois plus tard)

**Combien :** à 400 €/j pour les institutions. 100 €/ j pour les particuliers.

**LA DANSE DE LA RELATION**  
*ou*  
**Comment trouver la juste distance ?**

Argument : Dans les formations que j'ai animées et les témoignages de mes collègues que j'ai lu, il est toujours question de distance à l'autre et du « *comment dire* ». Alors, prenons le temps d'en parler vraiment et de l'expérimenter avec notre corps.

*« La distance juste n'est pas la distance entre soi et l'autre, mais la distance vis-à-vis de nos propres affects...en acceptant d'être leur disciple » Marie de Hennezel.*

**Jour 1** : Se situer soi-même. Où suis-je ? Qui suis-je ? Où vais-je ?

Prendre un temps pour mieux se connaître, ses besoins, ses valeurs, ses sentiments, ses émotions, ses moteurs, et ses freins, sur le chemin de la vie.

Prendre le temps de se situer dans l'espace (son espace personnel et celui d'autrui), de trouver son rythme « de croisière ».

**Jour 2** : Faire le point sur nos compétences d'écoute.

Comment j'écoute ? Qu'est-ce que j'entends ?

Les attitudes de Porter, la relation d'Aide selon C. Rogers, la Communication Non Violente® selon M. B Rosenberg.

**Jour 3** : la danse de la relation.

Implication verbale et corporelle de situations vécues, personnelles et/ou professionnelles.

Jeux de rôle, exercice de la chaise vide, danses (tango, rock, danse-contact...) qui seront explorées au service de la relation humaine.

**Combien** : 400 € / jour pour les institutions. 100 €/j pour les particuliers.

**Bibliographie :**

- Quand les soignants témoignent : P. Gaurier. Masson. 2009
- Ne marche pas si tu peux danser : A. Van Stappen. Jouvence. 2009
- La danse de la vie : E. T Hall. Seuil. 1984

## ACCOMPAGNER LA FIN DE VIE 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-rennaissance
- Film : l'accompagnement des mourants : M. de Hennezel

**Durée :** 2 jours (à au moins une semaine d'intervalle)

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

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

### **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-fou
- 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

### 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

## INVITATION A LA DANSE-THERAPIE

### ***LA DANSE AU SERVICE DE LA RESTAURATION DE LA RELATION HUMAINE***

*« Prendre soin de quelqu'un, c'est lui transmettre le geste qui donne accès à l'Autre-corps, le geste ou (la parole) qui le rend présent à l'autre corps, pour qu'il ne soit pas réduit à son corps déserté » : D. Sibony*

**Public :** groupe de 10 personnes, personnel soignant des hôpitaux et cliniques

#### **Objectifs :**

- Permettre une réflexion sur les liens entre le soin et la danse pour les professionnels de santé ouverts à l'**articulation** des différentes sphères du corps, du mental, de l'émotion et de l'imaginaire.
- Explorer la « substantifique moelle » thérapeutique de sa pratique en danse afin de pouvoir l'utiliser dans un contexte professionnel, en étant supervisé par d'autres professionnels.

**Comment :** en 20 heures, 2 jours en plénière et 1 journée de supervision sur le terrain (à distance)

#### **Eléments du programme :**

- Photolangage sur la représentation de la danse pour chacun
- Résistances, motivations, besoins, désirs...
- Petit historique sur la danse-thérapie en Occident
- Image du corps et schéma corporel
- Mouvements corporels et mouvements psychiques : la question des articulations
- Espace personnel et celui de l'autre
- Apprendre à écouter son corps et celui de l'autre
- Guider et être guidé : la connexion à l'autre
- Pratiques de différentes techniques de danse : Expression Primitive, danse orientale, danses de couple...
- Poser un cadre en danse-thérapie et les positionner en tant que danse-thérapeute

**Combien :** 1200 € TTC (repas et transports non compris)

#### **Bibliographie :**

1. Ma liberté de danser : Dina. M.Lafon. 2011
2. La danse thérapie : histoire, techniques, théorie. J. Vaysse. L'harmattan. 2006
3. La danse à l'écoute d'une langue naufragée. C. Loisel-Buet. Arcanes. 2004
4. Le besoin de danser : F.S Billmann. O. Jacob. 2001
5. Le corps et sa danse : D. Sibony. Seuil. 1995
6. Jeu et réalité : D. Winnicott. Gallimard. 1975

## 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 :** Centre Parisien de Psychothérapie Biodynamique. 75011 Paris/ dans vos locaux.

**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> WE : 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 les pratiques de chacun.

### **\* 2<sup>er</sup> WE : 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>ème</sup> WE : 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>ème</sup> WE : 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.



C'est à vous... C'est à lui... C'est à nous !...  
Au plaisir de vous rencontrer !