

CENTRE DE FORMATION A L'ENSEIGNEMENT F.M. ALEXANDER

LES FORMATIONS

Association Trisunic, 38 avenue Philippe de Girard, 84400 Apt
déclaration d'activité enregistrée sous le n° 93.84.03447.84 auprès du préfet de région de Provence-
Alpes-Côte d'Azur. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.
contact@subito-presto.com, site : www.subito-presto.com, tél : 04 90 74 08 77

Sommaire

Présentation du Centre de formation à l'enseignement F.M.Alexander	p2
Les formateurs	p2
La Technique F.M.Alexander	p3
Les fondamentaux de l'enseignement	p4
Formation longue certifiante	p6
Tarifs et lieux formation certifiante	p9
Formations courtes/ tarifs et lieu	p10
Formation courte pour les musiciens/ennes	p11
Formation courte pour les infirmiers/ères	p12
Formation courte pour les professionnels de la petite enfance	p13

Créé en 2013, le **Centre de formation à l'enseignement F.M.Alexander** a pour vocation de former des professeurs de technique Alexander (formation certifiante longue) et de proposer des modules de formation courtes pour les personnes qui souhaitent acquérir les principes de base de cette technique pour améliorer leur pratique professionnelle.

Il est géré par l'association Trisunic (association Loi 1901), créée en 1985, implantée à Apt, qui produit et diffuse les spectacles du Collectif d'artistes Subito Presto, mène des actions artistiques et culturelles dans des établissements scolaires, des centres sociaux et des structures socio-éducatives, co-anime un réseau euro-méditerranéen d'artistes depuis 2000 et propose des actions de sensibilisations et des modules d'initiation à la technique Alexander auprès de publics variés depuis plusieurs années.

C'est à la suite de demandes émanant de personnes désireuses de se former à l'enseignement de la technique Alexander que l'association a décidé de créer le centre de formation.

Il est ouvert aux personnes désireuses d'acquérir ou d'approfondir les outils que propose l'enseignement de F.M.Alexander, pour obtenir une formation certifiante ATI (Alexander Technique International) ou simplement accéder aux principes fondamentaux de cet enseignement pour en tirer parti dans leurs propres parcours. L'enseignement de F.M Alexander fait partie du domaine de l'Education Somatique, au côté de la méthode Feldenkrais, de l'Eutonie, de la Gymnastique Holistique et du B.M.C.

Nous favorisons l'échange et la rencontre avec d'autres centres de formation à l'enseignement F.M.Alexander en France et à l'étranger, mais aussi le croisement avec d'autres enseignements et d'autres pratiques. Le Centre est également ouvert à des «visiteurs», c'est à dire des personnes qui peuvent venir travailler avec les étudiants pendant les sessions en échange d'une participation symbolique.

Le centre se situe à Apt (centre-ville), à la Maison En mouvement, 248 avenue Philippe de Girard, dans les locaux gérés par l'association En mouvement. Les sessions de formations se déroulent dans la plus grande salle (45m²) qui dispose de toilettes et d'un coin «pause» avec bouilloire. Deux fois par an (sessions d'hiver et d'été) le centre s'installe à la campagne, dans des lieux où les stagiaires sont aussi hébergés (hébergement et nourriture sont à la charge des stagiaires). Des formations (courtes) peuvent se dérouler, à leur demande, sur le site des prescripteurs de la formation (crèches, entreprises, centres d'apprentissages, instituts de formation en soins infirmiers...).

Les formateurs :

Lucia Carbone, Xavier Morand et Catherine Vernerie : professeurs certifiés ATI* de la technique Alexander depuis plus de 20 ans. Ces trois formateurs sont intervenus et interviennent encore dans de nombreuses structures (crèches du Vaucluse, Institut de formation en soins infirmiers de Metz, Académie Internationale de musique de Libramont en Belgique, Centre de développement Chorégraphique d'Avignon-Les Hivernales, Conservatoire de Musique du pays d'APT...). Plusieurs fois dans l'année le Centre invite des professeurs d'autres centres de formation ATI de France ou de l'étranger (Toulouse, Lyon, Bordeaux, Londres).

Les CV détaillés des formateurs sont disponibles sur demande ou téléchargeables sur le site de l'association, rubrique centre de formation.

La Technique F. M. Alexander

Frederick Matthias Alexander (Australie 1869–Londres 1955) était comédien et connaissait des problèmes vocaux qui menaçaient sa carrière. Les médecins ne pouvant déceler aucune cause physiologique, il pensa qu'il provoquait peut-être lui-même le problème, et amorça – à l'aide notamment de miroirs – une intense observation de sa posture et de sa technique vocale, qui l'amena à élaborer la technique qui porte son nom. En 1904 il vint s'établir à Londres et attira une clientèle nombreuse parmi laquelle plusieurs scientifiques qui témoignèrent publiquement de la valeur de sa technique. Il eut des élèves prestigieux comme le philosophe John Dewey et l'écrivain Aldous Huxley et commença à transmettre sa technique à partir de 1930. Après un accident vasculaire cérébral à 79 ans il réussit à retrouver le contrôle moteur et enseigna jusqu'à sa mort. Frédéric Matthias Alexander est l'un des pionniers dans les approches de conscience corporelle et de ce qu'on nomme maintenant l'Education Somatique.



L'enseignement de F.M Alexander s'adresse à toute personne **désireuse d'améliorer « l'usage de soi »**, **ce qui n'entend pas seulement l'usage des mécanismes fonctionnels du corps mais aussi et surtout l'usage de la relation corps / esprit, ce qu'Alexander appelait l'unité psychophysique de l'être humain**. C'est pourquoi cet enseignement concerne tous les aspects de la vie, quotidienne, professionnelle et relationnelle.

Il est souvent difficile de renoncer à certaines habitudes parfois ancrées depuis fort longtemps dans nos manières d'agir et d'interagir face aux stimuli de la vie. Le professeur de technique Alexander, même s'il a un rôle important, ne peut pas faire le travail à la place de l'élève : celui-ci est totalement responsable du choix qu'il fait à un moment donné de changer certaines habitudes qui entravent sa liberté et son autonomie.

Cet enseignement questionne la manière dont réagissent ensemble le corps et l'esprit face aux stimuli variés et incessants de notre vie. Partant des habitudes de l'élève, le professeur l'aide à les reconnaître pour les modifier si besoin est : les tensions inutiles sont peu à peu repérées ; l'élève apprend à modifier l'usage qu'il fait de son corps et de sa conscience pour restaurer une meilleure gestion de l'équilibre afin de s'alléger, de mieux respirer et d'éviter d'inutiles douleurs dues à la répétition de mouvements peu fonctionnels, mais aussi d'appréhender différemment la relation à autrui, à l'espace, aux sollicitations de la vie. Le travail se transmet par le toucher et par la parole pour réveiller et renforcer l'attention de l'élève vis-à-vis de lui-même afin qu'il devienne un acteur conscient de sa façon d'être, d'agir et de penser, un acteur conscient de sa verticalité et de ses potentiels.

L'enseignement de F. M. Alexander se situe résolument dans le champ de la pédagogie et non de la thérapie mais il apporte des outils qui peuvent intéresser le milieu médical et paramédical.

Le Centre de formation à la technique Alexander propose plusieurs types de formation qui s'articulent autour des 5 fondamentaux de la technique tels qu'Alexander les a découverts et transmis. Ce corpus constitue le référentiel des formations.

F.M.Alexander a mis en valeur **l'unité psycho-physique de l'être humain**, c'est-à-dire le fait qu'on ne peut séparer le corps et la pensée : l'être humain «fonctionne » comme un tout», il n'est pas une somme de parties mais une globalité où tous les éléments agissent les uns sur et avec les autres, en interactions constantes.

– **la reconnaissance des habitudes néfastes**

Nous mettons tous en place au fil de notre vie des habitudes psycho-physiques qui génèrent soit des tensions physiques douloureuses et invalidantes, soit des systèmes de pensée et de réactions émotionnelles sclérosés; le plus souvent les deux! La loi de la gravité (pesanteur), les stress négatifs, les contraintes de la vie en société, les émotions, tout cela peut au fil du temps nous amener à nous tasser, à nous crispier, à nous tendre. Ces habitudes interfèrent avec un fonctionnement naturel et abîment nos articulations, notre colonne vertébrale...mais aussi nos manières de penser et de réagir face aux situations complexes de la vie.

– **le contrôle primaire**

Lorsque la tête se trouve dans une certaine relation dynamique avec la nuque et le dos, l'organisme psycho-physique tout entier fonctionne au mieux de ses possibilités naturelles (équilibre, tensions justes, respiration, détente des articulations) Cette fonction déterminante, commune à tous les vertébrés, fut aussi mise en lumière dans les années 1920 par des biologistes comme Magnus ou Coghill. Elle est la condition première d'une verticalisation assumée et créative.

– **l'inhibition consciente**

C'est la faculté de suspendre la réponse à un stimulus, en empêchant la réponse habituelle néfaste pour mettre en place une réponse mieux adaptée, plus efficace et moins nocive; au lieu d'avoir une réponse de type réflexe, on met en place une réponse consciente et respectueuse des lois du fonctionnement naturel de l'être humain. Cette liberté de répondre aux stimuli de manière consciente s'applique bien sûr autant dans l'usage des fonctions corporelles simples ou complexes que dans l'usage de la pensée, de la gestion des émotions, des relations. C'est une qualité globale d'interaction avec soi et toutes les situations de la vie

– **les directions**

Nous pouvons à tout moment commander à notre organisme des orientations (vers le haut, vers le bas, vers l'espace environnant) qui visent à une plus grande expansion : c'est ce qu'on appelle les "directions". La première de ces directions est celle qui permet au contrôle primaire d'opérer au mieux: laisser la tête aller vers le haut afin de permettre au dos de s'élargir et de s'allonger pour favoriser un fonctionnement harmonieux de tout l'organisme. Le professeur de technique Alexander guide l'élève avec des directives orales et avec un toucher léger et profond qui l'aide à **se donner les bonnes directions**, vers le haut pour la tête et la colonne vertébrale, mais aussi vers le bas pour le bassin, les pieds, tout le bas du corps.

L'être humain est un bipède naturellement orienté vers les deux directions, c'est le résultat de millions d'années d'évolution! C'est cette double direction qui a permis le redressement, qui nous permet de répondre à la pesanteur tout au long de notre vie, qui a permis le développement de notre cerveau (entre autres facteurs), de notre habileté manuelle, qui a aussi permis le développement spécifique de nos organes vocaux.

– **la non-fiabilité des sensations**

A force de mal nous utiliser nous finissons par perdre tout contrôle sur nos sensations et ne savons plus reconnaître ce qui est juste ou néfaste. Nous ressentons la douleur quand un usage mal approprié cause des pathologies mais nous ne savons pas toujours pourquoi nous avons mal. C'est alors que nous entrons dans le cercle vicieux des antidouleurs ou des antidépresseurs, qui calment temporairement mais ne permettent pas de transformer les causes de nos maux. Par une appropriation progressive de ses sensations on peut rétablir une confiance en soi, pour transformer sa manière d'agir et d'interagir.

F.M.Alexander met en avant l'absolue nécessité de privilégier **les moyens appropriés pour aller vers le changement, plutôt que se focaliser sur le but à atteindre**. Le professeur de technique Alexander propose des expériences, des prises de conscience, aide à réveiller des sensations nouvelles. Il accompagne son élève dans un processus plus ou moins long, à travers des étapes plus ou moins faciles, sans jamais le juger, avec rigueur et bienveillance.

Formation longue certifiante

Formation certifiante sur 4 ans (350 h / an).

Organisée comme suit : 10 sessions de 4 jours (28 h / mois) + 2 sessions de 35 h

Formation certifiante sur 5 ans (280 h /an).

Organisée comme suit : 10 sessions de 3 jours (21 h / mois) + 2 sessions de 35 h

Horaire journalier : de 10h à 13h et de 14h à 18h

Cette formation délivre un **certificat de professeur de la technique Alexander** à l'issue des 4 ou 5 années de formation qui totalisent un minimum de **1500h** de formation, dont **1400h** de présence au centre de formation et **100h** pour la rédaction du mémoire.

Selon les règles fixées par ATI, il y a un formateur pour 3 étudiants.

Public et prérequis

Cette formation s'adresse à tous, cependant il est demandé aux postulants à la formation d'avoir déjà pris au moins 10 leçons ou suivi des stages de technique Alexander. Ils doivent fournir un CV et une lettre de motivation et participer à un entretien pour évaluer leur motivation et leur engagement et poser leurs questions sur le contenu et le déroulement de la formation. Un règlement intérieur est approuvé et signé par chaque étudiant en début de formation ; il leur est remis un livret d'accueil.

Objectifs de la formation

- développer les **capacités d'écoute et d'attention** vis-à-vis de soi-même et d'autrui, pour prendre conscience de ses habitudes en réponse aux stimuli,
- acquérir la **capacité d'inhiber** les réponses reconnues comme néfastes,
- acquérir la **qualité de toucher** spécifique à cet enseignement,
- mettre en pratique dans **son quotidien et sa vie professionnelle** les principes d'Alexander,
- affirmer **sa créativité et son esprit critique** dans l'exercice de cette pratique,
- acquérir une compétence permettant, par le toucher et par la parole, de **transmettre** et de **favoriser une qualité d'être** avec ses futurs élèves
- pouvoir **pratiquer dans des domaines variés** auprès de divers publics (milieu médical et paramédical, milieu artistique - musique, chant, danse, théâtre- enseignement, petite enfance, publics handicapés...).
- connaître parfaitement **les quatre ouvrages de F.M Alexander** et avoir lu et commenté des ouvrages s'y rapportant.
- acquérir et intégrer le corpus des notions d'anatomie de base mis en place par ATI,
- être capable **d'expliquer et de présenter la technique** devant des publics variés, autant à l'oral qu'à l'écrit.

Contenus pédagogiques

Théorie: 2h chaque jour durant les sessions de 4 jours, soit 8 heures par mois

- étude des livres d'Alexander : *L'héritage suprême de l'homme* (1918)
Vers un contrôle constructif conscient de l'individu (1924)
L'usage de soi (1932)
La constante universelle de l'art de vivre (1942)
- lecture et analyse en groupe et individuellement d'écrits sur la technique, livres, articles, conférences, sites et tout document pouvant apporter des éclairages nouveaux (recherches scientifiques, réflexions philosophiques, textes provenant d'autres disciplines en lien avec certains référentiels de la technique).
- analyse des concepts clés de la technique :
 - l'usage de soi
 - le contrôle primaire et la dynamique tête/cou/dos
 - la force des habitudes
 - la non fiabilité des sensations
 - l'inhibition (différence avec le sens freudien)
 - les directions (exercice d'une pensée directrice et élargie)
 - le faire et le non-faire (comparaison avec d'autres pensées et pratiques)
 - le but et les moyens
- notions d'anatomie
- rédaction d'un mémoire

Pratique:

L'enseignement de F.M Alexander ne peut pas être découpé. La formation s'articule donc en permanence autour des fondamentaux (cf. ci-dessus), qui ne sont pas dissociables et ne peuvent donc pas s'acquérir les uns après les autres, mais bien de façon globale au fil du temps et de la répétition. Cet enseignement nécessite donc une pratique régulière et répétitive pour permettre son intégration.

C'est pourquoi cette formation est pratique et individualisée. Elle respecte le rythme de chaque étudiant et prend en compte la progression de chacun. Tous travaillent en même temps dans un espace commun et les professeurs les incitent à développer leurs qualités d'observation. Des temps sont prévus pour cela, l'observation faisant partie du processus d'intégration (feedback). Les étudiants s'exercent les uns avec les autres, avec les professeurs et aussi avec les visiteurs.

- **expérimenter les différentes qualités de toucher et de mouvement:** le toucher qu'Alexander a développé et transmis est très particulier; il ne se situe pas dans le champ des manipulations de types kinésithérapie ou massage mais vise à transmettre à l'élève les directions justes pour l'aider à mieux s'utiliser. Il est essentiel d'intégrer que la technique Alexander est une éducation, une pédagogie, pas une thérapie. Cette qualité de toucher est apprise au fil du temps dans différentes situations: l'élève peut être couché sur une table de massage ou sur un tapis de sol, il peut être assis ou debout.
- **apprendre à se donner à soi-même les directions et à les communiquer à son élève, en expérimentant divers processus:**
 - processus simples de la vie quotidienne:** se lever et s'asseoir, marcher, attraper et porter des objets, parler en public, se diriger dans l'espace, toutes ces actions permettant de prendre conscience de la manière dont chacun s'utilise dans sa vie quotidienne, pour apprendre à améliorer l'usage de soi.
 - processus plus complexes liés à des pratiques:** nous proposons régulièrement aux étudiants d'animer des ateliers de groupe au sein de la formation, où ils peuvent expérimenter comment aider à un meilleur usage de soi par la pratique de l'inhibition consciente dans des actions comme chanter, lire à haute voix, danser, faire une acrobatie...

Procédures d'évaluation

L'évaluation des étudiants est constante et continue. L'évaluation pratique se fait avec les professeurs permanents, mais aussi avec des professeurs invités venant d'autres écoles françaises et étrangères. L'évaluation théorique se fait régulièrement sous la forme d'écrits sur les fondamentaux, pour en vérifier la compréhension et l'intégration. A la fin de chaque session une **grille d'évaluation** est remplie par chaque étudiant.

Un **bilan personnalisé** est organisé pour chacun à la fin de chaque année.

À la fin du cycle des 4 ou 5 ans de formation, chaque étudiant est présenté à la Certification ATI (Alexander Technique International) : évaluation des compétences pratiques et théoriques par 3 évaluateurs certifiés ATI, évaluation du **mémoire de fin de formation** présenté par l'étudiant. Ce mémoire atteste de ses capacités soit à exposer clairement les principes et les applications de la technique Alexander dans un domaine spécifique (en lien avec leurs expériences professionnelles antérieures par exemple), soit à proposer un développement à visée de recherche scientifique ou philosophique à propos de cette technique. Chaque étudiant certifié doit signer un Code d'éthique qui est expliqué et discuté au cours de la dernière année de formation.

TARIFS ET LIEU :

FORMATION CERTIFIANTE DE PROFESSEUR DE LA TECHNIQUE F.M.ALEXANDER

4950 € / an pour la formation certifiante sur 4 ans payable sur 11 ou 12 mois.

3960 € / an pour la formation certifiante sur 5 ans payable sur 11 ou 12 mois.

À Apt, La Maison en Mouvement, 248 avenue Philippe de Girard, dans les locaux gérés par l'association En mouvement.

Deux fois par an (sessions d'hiver et d'été) le centre s'installe à la campagne, dans des lieux où les stagiaires sont aussi hébergés (hébergement et nourriture sont à la charge des stagiaires).

L'inscription sera définitivement prise en compte avec le paiement du premier mois. Tous les frais de scolarité sont payables chaque mois, ou selon le contrat établi dans les cas de prise en charge au titre de la formation professionnelle ou continue. Tous les efforts seront faits pour trouver un arrangement approprié en cas de difficultés, mais en cas de non-paiement sans accord préalable, le responsable de formation se réserve le droit de refuser la réadmission au programme de formation.

Formations courtes

Formations courtes à la demande : 30h

Ces formations sont élaborées pour des groupes ou des individus qui ont identifié des carences dans leur formation initiale ou souhaitent faire évoluer leurs pratiques, quel que soit leur domaine d'activité : artistes du spectacle, éducateurs, professionnels de la petite enfance, professionnels travaillant en maisons de retraite, enseignants, infirmiers et professions paramédicales, travailleurs sociaux, entreprises soucieuses de prévenir les TMS ou le stress au travail.

Les calendriers sont construits en amont avec les participants, les formations se déroulent au Centre de formation ou sur le lieu de travail (crèches, conservatoires, structures artistiques, entreprises...)

Les formations courtes ont pour objectifs de :

- aider à reconnaître des habitudes professionnelles ou des pratiques (arts, sports...) peu efficaces, afin de les transformer,
- donner des outils adaptés à chaque profession pour permettre d'améliorer les pratiques et la qualité des relations, pour les stagiaires eux-mêmes et pour les personnes avec qui ils travaillent,
- conduire les stagiaires vers une plus grande créativité et une meilleure autonomie dans l'exercice de leurs professions,

Procédures d'évaluation

A la fin de chaque formation une **grille d'évaluation** est remplie par chaque étudiant. Une **attestation de stage** est délivrée en fin de session. Ces formations courtes ne donnent en aucun cas le droit de se déclarer professeur de technique Alexander. Elles apportent des outils en complément des formations initiales et de l'expérience professionnelle des stagiaires dans leurs différents métiers.

TARIFS ET LIEU :

FORMATIONS COURTES

30h : 750 € avec prise en charge.

ou 450 € sans prise en charge (autofinancement).

À Apt, La Maison en Mouvement, 248 avenue Philippe de Girard, dans les locaux gérés par l'association En mouvement, ou sur site, à la demande, pour un groupe de 12 personnes maximum.

L'inscription sera définitivement prise en compte avec le versement des arrhes (30% du montant total de la formation) et selon le contrat établi dans les cas de prise en charge au titre de la formation professionnelle ou continue.



Formation courte pour les musiciens/ennes

Les musiciens reçoivent en général peu d'informations sur la manière de s'utiliser dans la pratique de leur instrument. Pourtant ils se plaignent souvent de maux divers : méconnaissance de leur corps, mal au dos, tendinites, mal à la nuque, difficultés à gérer le stress, troubles respiratoires... sans parler de la question de la présence en scène qui est souvent problématique et négligée. La pratique de l'instrument nécessite des adaptations fonctionnelles, une gestion de l'équilibre et de la posture, une maîtrise de la respiration et du stress qui ne sont pas toujours enseignées de manière adaptée.

Public : musiciens et chanteurs ayant au moins 3 ans de pratique instrumentale, professeurs de musique

Objectif de la formation :

Donner aux musiciens des outils fiables en mesure de les aider à détecter les habitudes nocives pour les remplacer par des manières plus adéquates de s'utiliser dans la pratique de leur instrument pour eux, et pour leurs élèves s'ils enseignent. Ces outils leur permettront de trouver en eux les moyens d'améliorer le son, le rythme, la vitesse, l'écoute, la concentration, le trac, l'endurance et l'expressivité.

Contenus :

ateliers collectifs: 4h/jour

- prendre conscience des tensions inutiles,
- repérer les difficultés liées à la pratique de chaque instrument, notamment au niveau des articulations et du dos,
- rééduquer les sensations proprioceptives (sensations internes),
- développer la conscience du soutien de la musculature profonde,
- équilibrer détente et tonicité.

séances individuelles: 2h/jour

- chacun travaillera avec son instrument devant les autres stagiaires, afin de partager les expériences et développer l'observation.

6h/jour pendant 5 jours : 30h, maximum : 10 stagiaires

Cette formation est organisée à la demande. Nous contacter pour un devis et définir un calendrier.

Formation courte pour les infirmiers/ères

La technique Alexander propose un travail sur la qualité du toucher, la présence et l'écoute, qualités indispensables pour toute personne engagée dans un métier thérapeutique où la communication non verbale occupe une place importante... Elle propose en outre des outils efficaces pour mieux équilibrer les tensions afin de moins se fatiguer, et développer les compétences nécessaires dans la relation d'aide aux patients.

Public : élèves des Instituts en soins infirmiers, infirmiers/ères diplômés

Objectif de la formation :

Donner des outils pour une meilleure maîtrise de la qualité de toucher, pour améliorer la relation aux patients et aux autres personnels et l'utilisation de soi dans sa pratique professionnelle. Apprendre à mieux se connaître afin de savoir mieux s'utiliser dans tous les principaux actes de la vie quotidienne et professionnelle, pour diminuer le stress, la fatigue et les troubles musculo-squelettiques. Apprendre à développer un toucher qui allie précision, respect et écoute, afin de permettre une amélioration de la relation aux patients et une plus grande disponibilité à soi et aux autres.

Contenus :

- prendre conscience de ses tensions inutiles dans des actes simples comme marcher, s'asseoir, prendre un objet, aider une autre personne à se déplacer...Équilibrer détente et tonicité,
- rééduquer les sensations proprioceptives (sensations internes), apprendre à s'écouter,
- acquérir de bonnes pratiques dans les actes principaux de la profession, pour moins se fatiguer tout en étant plus efficace,
- prendre conscience des différentes qualités de toucher, d'écoute et de relation notamment dans la réalisation de soins visant le bien-être et le soulagement de la souffrance physique et psychologique (toucher à visée de bien être, aide à la relaxation, valorisation de l'image corporelle, de l'estime de soi et des ressources de la personne, instauration et maintien d'une communication verbale et non-verbale),

6h/jour pendant 5 jours : 30h, maximum : 12 stagiaires

Cette formation est organisée à la demande. Nous contacter pour un devis et définir un calendrier.



Formation courte pour les professionnels de la petite enfance

L'axe de cette formation s'articule autour de la « relation » : relation à soi-même d'abord pour apprendre à mieux s'utiliser et à mieux s'ouvrir aux autres à travers une attention sans cesse renouvelée sur les moyens que j'utilise et que je me donne pour être ou rentrer en relation avec les enfants. Cette attention accrue permet une meilleure écoute de l'autre et apporte un recul et une distance face à l'autre et à la situation, qui va amener les participant(e)s de ces professions éducatives à répondre de façon plus globale, plus centrée et plus consciente face à l'enfant et à une situation donnée, et par la même l'enfant à modifier éventuellement son comportement (interaction stimuli-réponses).

Public : personnel de crèches, de relais assistantes maternelles, élèves d'Ecoles d'éducateurs de jeunes enfants

Objectif de la formation :

Amener les participant(e)s à prendre conscience de la façon dont ils/elles touchent, parlent, regardent et rentrent en contact avec les enfants dans leurs diverses actions quotidiennes au sein de leurs différentes structures, pour pouvoir modifier leur manière d'être et d'agir avec les enfants, et d'aller vers une meilleure utilisation d'eux-mêmes, engendrant moins de fatigue, de stress et de douleurs. Amener les participant(e)s à réfléchir sur leurs qualités d'être dans leurs propositions pour stimuler, éveiller, développer, accompagner et favoriser la créativité de l'enfant.

Contenus :

- prendre conscience de ses propres tensions inutiles pour pouvoir les réduire et/ou les éliminer afin de favoriser une meilleure tonicité générale.
- prendre conscience des différentes qualités de toucher. Comment j'amène l'enfant dans une proposition au travers d'une qualité de toucher qui va lui laisser un espace de réponse.
- aborder la manière de porter et d'accompagner. Comment je porte l'enfant à partir de mon axe dynamique tout en stimulant le sien, et en favorisant une ouverture sur l'extérieur, en étant un support sécurisant, mais non enfermante, pour l'inciter à l'autonomie.
- insister sur la notion de plaisir et de jeu, en privilégiant les moyens et la manière plutôt que le but à atteindre, pour permettre aux enfants d'expérimenter, de se surprendre (et de nous surprendre !), et respecter leur propre rythme à rentrer dans les propositions.

6h/jour pendant 5 jours : 30h, maximum : 12 stagiaires

Cette formation est organisée à la demande. Nous contacter pour un devis et définir un calendrier.