

Formation courte IABFS/SFABE 2023

FORMATION COURTE POUR PROFESSIONNELS DE SANTÉ

et personnes intéressées par l'approche psycho-corporelle

Intégrer l'analyse bioénergétique dans sa pratique

**Proposée en collaboration avec la SFABE (Société Française
d'Analyse Bioénergétique)**

Quels sont les objectifs de cette formation ?

- . S'initier à cette approche psycho-corporelle qu'est l'Analyse Bioénergétique : mieux comprendre et sentir les liens qui existent sur le plan psycho-somatique.
- . Acquérir des concepts de base : l'énergie, l'enracinement, la respiration, l'expression émotionnelle, le développement psycho-corporel.
- . S'approprier quelques outils utilisés en analyse bioénergétique qui permettent une meilleure connexion avec soi-même et avec les autres.
- . Evoluer personnellement dans son rapport au corps et aux émotions, approfondir le lien avec soi-même et les autres.

A qui s'adresse cette formation ?

Cette formation s'adresse aux professionnels de la relation d'aide et soignants ou à toute personne intéressée par l'approche psycho-corporelle : psychologues, psychothérapeutes, psychopraticiens, médecins, ostéopathes, kinésithérapeutes, infirmiers, psychomotriciens... ou à toute personne intéressée par l'approche psycho-corporelle.

Contenu de la formation

1. L'enracinement dans la relation

- La relation à soi et au monde à partir des perceptions corporelles : construire un sentiment de soi en prenant conscience de son corps en interaction avec l'environnement et la relation à l'autre.
- Différentes manières de s'enraciner.
- Abord de l'enracinement par les différentes parties du corps selon les différentes phases du développement de l'enfant.

- Ces différents abords permettent de se connecter à soi-même, aux autres et de se situer dans le moment présent.

2. L'expression des émotions

- Comprendre de quelle façon les émotions refoulées perturbent l'équilibre psychosomatique.
- Etude de la mobilisation corporelle en analyse bioénergétique : reconnaître des émotions enfouies, les exprimer, les canaliser et les verbaliser.
- Explorer des exercices appropriés venant soutenir l'expression des émotions en lien avec le passé de l'individu. La libération émotionnelle permet un dégagement et ouvre sur une mise en sens de l'histoire personnelle.

3. L'histoire du développement psycho corporel

- Structures caractérielles décrites par A. Lowen en lien avec les stades du développement de l'enfant (schizoïde, oral, masochiste, narcissique, génital/œdipien ou rigide).
- Mécanismes de défenses.
- Comment intégrer ces outils de sensibilisation à l'analyse bioénergétique dans la pratique professionnelle.

4. La respiration

*« Nous voulons vivre mais nous négligeons notre respiration.
Nous avons peur de
bouger. Nous craignons de
sentir. »
A. Lowen 1965*

- Restaurer la fluidité de la respiration garante de vitalité et de richesse émotionnelle.
- Se recentrer sur sa respiration afin de retrouver l'unité tête / reste du corps et sortir de la mentalisation.
- Comprendre et prendre conscience des différentes respirations – thoracique, abdominale, la colonne d'air, les différents diaphragmes.
- Travail avec la voix.
- Respiration et mouvement.

5. L'analyse bioénergétique, son histoire et son actualité ; éléments théoriques à partir de l'expérience.

- L'historique – les apports de S. Freud, W. Reich et A. Lowen.
- Les notions de base :
 - La circulation de l'énergie vue comme un lien entre somatique et psychique (notions de charge et de décharge)

- Le concept d'énergie sexuelle selon A. Lowen
- L'enracinement – la relation à soi et au monde à partir des perceptions corporelles.
- La respiration – de la sensation à l'expression des émotions
- Etude de la notion de cuirasse et de structures caractérielles – ou la façon dont chaque individu s'adapte à son environnement psycho-affectif et social. L'inscription dans le corps de l'histoire individuelle lue au travers de tensions, blocages et structures caractérielles.
- Le processus thérapeutique :
 - Le cadre – code déontologique, notion de thérapie approfondie alliant travail psychocorporel, expression des émotions et prise en compte de l'inconscient.
 - La relation thérapeutique : alliance thérapeutique, transfert et contre-transfert.
 - Le processus
En associant le vécu actuel avec le ressenti corporel, la thérapie consiste à permettre de se relier aux conflits intra psychiques du passé. Le travail de libération émotionnelle en lien avec la compréhension de ses problématiques conduit progressivement la personne à être plus vivante et plus autonome.
- Indications et précautions.

Format de la formation

La formation se compose de 5 modules de deux jours soit **70 heures** :

- Module 1 : - L'analyse bioénergétique, son histoire, son actualité - animé par Jean Constantin Colletto - Marseille
- Module 2 : - L'enracinement dans la relation - animé par Michelle Bateau – Paris
- Module 3: - La respiration - animé par Jocelyne Moulet-Farge - Paris
- Module 4 : - L'expression des émotions - animé par Serge Cueille – Paris
- Module 5 : - L'histoire du développement psycho-corporel - Animé par Dominique Ameteau - Marseille :

Lieu

Paris : Centre Parisien de Psychologie Biodynamique - 59 Bld Ménilmontant - Métro Père Lachaise

Marseille : Sudio de Yoga – 95 Rue Consolat – métro Réformé Canebière ou 10' à pied de la garerifs :

Coût :

Tarif Individuel :

-1500 euros par an +65€ de cotisation à l'IABFS si engagement pour les 5 modules
- ou 300 euros + 15 euros de cotisation à l'IABFS si inscription pour un module.

Pour vous inscrire imprimez le formulaire

Renseignements : Pierre Grangier: 06 18 94 35 12

Commission de formation de l'abfs