

CORPS ET OUVERTURE À MON MONDE INTÉRIEUR

Approche et découverte des sensations à contenu psychologique

Présentation de la session

Le corps peut être considéré sous des angles très diversifiés dont l'un des plus probants est sa santé. Mais, il y a aussi ses énergies, sa force, son endurance, sa performance. Il y a également l'image corporelle qui peut prendre une place plus ou moins importante.

Peu importe l'angle, on découvre le corps toujours lié à notre personne, support de notre existence, complément de l'expression verbale. Il a sa vie propre, ses lois propres. Nous vivons avec lui une relation qui s'inscrit dans notre histoire.

Ce que nous proposons dans cette session, c'est de découvrir le corps davantage en tant que révélateur de notre vécu intérieur par le langage des sensations à contenu psychologique qui ont un ancrage en lui. C'est l'angle de la présence au corps comme chemin de connaissance de soi.

À partir du repérage de ce type de sensations, nous pouvons accéder à la réalité de ce qui se vit en nous comme ressentis. Nous pouvons les analyser jusqu'à découvrir du neuf qui nous fait avancer dans la saisie de nous-même et de ce qui a de l'importance pour notre vie d'aujourd'hui.

Cette session est une session d'initiation et d'apprentissage à l'analyse PRH, outil essentiel au décodage de notre vie intra-psychique.

Dans cette expérience de cinq jours, nous faisons appel à des exercices corporels, à des contacts avec la nature et à la présence au corps au quotidien.

Objectifs de la session

La session vise à vous aider :

- à faire l'expérience de la manière dont votre vécu intérieur peut être perçu par des sensations qui se manifestent dans le corps
- et à faire le déchiffrement de ces sensations par l'analyse PRH

pour vous connaître davantage et mieux percevoir comment votre corps peut contribuer à cette connaissance de vous-même.

Contenu

Dans cette session, tout le travail proposé invite à conscientiser et à analyser le vécu du moment, selon un cheminement méthodique dont les principales phases sont les suivantes :

- les divers types de sensations
- l'entrée dans l'analyse des sensations internes de type psychologique
- l'expression non verbale de soi
 - face à soi-même
 - face à un groupe
 - face à un membre du groupe.

Moyens pédagogiques

Le travail corporel au sol, précédé d'un exercice d'intériorisation, permet d'accueillir, d'identifier les messages corporels à contenu psychologique, qui prennent ainsi du volume et de la densité. Ce travail corporel est toujours suivi d'une analyse personnelle écrite et d'un partage avec les autres participants et participantes.

Le contact avec la nature fait expérimenter la relation avec la nature comme éveil et médiation à la conscience de soi. Une analyse écrite et un partage avec les participants et participantes accompagnent cette expérience.

L'attention au quotidien. À chaque fin de journée sera proposé un travail personnel d'analyse (TPA) aidant les participants et participantes à vérifier leur degré de présence à leur corps et à progresser dans cette attention.

Les apports de la personne qui anime, s'appuyant sur ses observations et sur l'expérience globale acquise par PRH, viendront quotidiennement compléter les partages de la journée et/ou répondre aux questions des participants et participantes.

La possibilité sera offerte de rencontrer le formateur ou la formatrice en entretien privé, pour explorer certaines questions particulières que les participants ou participantes ne souhaitent pas aborder en groupe.

Comment vous préparer à cette session

Pour vous préparer à cette session, voici quelques suggestions qui pourraient vous aider :

- Essayez de vous rendre attentif, attentive aux messages que peut vous transmettre votre corps, traduisant des sensations à contenu psychologique telles que : peurs, blocages, malaises, certitudes profondes, sentiments...
- Observez-vous dans votre manière de vivre votre corps dans le quotidien : marcher, manger, faire votre toilette, vous exprimer dans vos relations, vous reposer, etc.

Note : Dans cette session, comme dans toute session PRH, chacun, chacune est l'artisan principal de sa propre formation. Il s'agit avant tout d'une expérience à vivre.

* *

*