

Ecouter le corps et ses douleurs

Contexte - Partir de vos besoins

Vous êtes amené à faire face à la douleur des personnes que vous accompagnez. Faire face à la douleur, c'est parfois avoir recours à des médicaments. Faire face à la douleur, c'est aussi être confronté au corps de l'autre, à notre impuissance, à nos propres douleurs. En tant que professionnel, comment écouter cette douleur et jusqu'où? Comment apporter du soutien à celui qui souffre ?

Cette formation offre aux professionnels des pistes sur la manière d'accueillir la douleur, de l'écouter et de l'accompagner. Elle, se centre sur la relation d'écoute active, la présence attentive et sensible, et vient en complément à des approches plus médicales ou des formations plus techniques, et notamment dans le cadre de la prévention du burn-out.

Objectifs - Résultats escomptés

En tant que professionnel, se mettre à l'écoute de soi, de son propre corps, de ses douleurs, les accueillir et d'en prendre soin, pour pouvoir davantage accueillir l'autre, et l'écouter plus finement dans l'expression de son corps : « écouter le subtil et s'ouvrir au sensible ».

Plus spécifiquement :

- Développer pistes et repères pour entendre la douleur en relation avec les émotions, les croyances et valeurs personnelles qui sont liées.
- Expérimenter la manière d'écouter l'expression du corps et d'y répondre.
- Identifier, comprendre et accompagner nos propres manifestations corporelles
- Appréhender le message du corps, au-delà de l'expression verbale, de sorte de mieux s'en occuper et de réduire sa souffrance.
- Situer les douleurs dans le cadre de l'évolution du burn-out

Contenu - Sujets/thèmes abordés

- La place du corps dans la relation et la communication avec ou sans paroles
- La distinction entre douleur et souffrance
- Les émotions, les croyances, la culture, l'histoire familiale, et les valeurs personnelles associées à la douleur
- Les différents aspects de l'écoute dans l'accompagnement, en référence aux concepts d'empathie,



d'écoute active, de triangle dramatique, de transfert et de contre-transfert, de la dimension sociologique de la douleur...

- La question de la juste distance et du toucher

Méthodologie

Il s'agit d'une formation basée sur une série d'expérimentations pratiques. Les concepts, les expériences d'éveil corporel, les temps de partages s'articulent autour de la pratique de terrain des participants, en vue de développer la sensibilité « subtile », les habiletés et attitudes professionnelles dans la relation.

Public

Tout public intéressé et concerné personnellement et professionnellement par la thématique

FORMATION COMPLEMENTAIRE:

Donner du corps au message, lire le message du corps : la communication non verbale. 2 jours, code COMC115

