



La dimension non verbale et la présence corporelle



Jeannine Gillessen

**« Le corps sait des choses que
la tête ne sais pas encore. »**

Jacques Lecocq



La dimension non verbale et la présence corporelle



***Laisser parler le corps pour donner
du corps à la parole***

***L'empathie est la capacité de communiquer à
autrui ce que nous captons de son vécu***

***Le corps nous renseigne sur la dimension non-
verbale et ce qui « fait résonnance »***



La dimension non verbale et la présence corporelle



Les trois niveaux de l'écoute

1. Social: verbal et non-verbal, observable, accessible au cognitif
2. Psychologique: affectif, pré-/inconscient, peut être amené à la conscience avec un peu de travail
3. Tissulaire: transporté par le corps, inconscient dans la plupart des cas.



Faisons connaissance



1. Bonjour, je m'appelle..... Observations?
2. Les prénoms et la balle
3. Prénom et donner le regard
4. Se positionner par lieu d'origine, actuel, place dans la fratrie, secteur d'intervention.....

A chaque fois, nommer votre expérience et vos observations

Dans le débriefing en sous-groupes, relevez les liens avec les compétences ICF visées



Objectifs de la formation



Ce que la formation **n'est pas** :

- Un cours de décodage
- Des trucs et ficelles



La dimension non verbale et la présence corporelle



COMPETENCES ICF VISEES PAR CE MODULE:

C3 : Etablir la confiance et particulièrement l'intimité avec le client.

C4 : Présence de coaching. Plus particulièrement le niveau de l'énergie et de l'empathie dite « tonique ».

C5 : Ecoute active. Et plus particulièrement l'observation du niveau non-verbal et l'exploration des émotions.

C7 : Communication directe. Et plus particulièrement l'aptitude à communiquer ses propres commentaires, observations, intuitions, sentiments.

C8 : Conscientisation et élargissement de la conscience. Et plus particulièrement la capacité d'élargir sa propre conscience pour ensuite aider le client à prendre conscience de sa progression et à améliorer la conscience qu'il a de lui-même.



Objectifs de la formation



- Expérimenter la façon d'écouter l'expression du corps chez soi – chez l'autre
- Elargir le vocabulaire y lié
- Développer la qualité de présence
- Améliorer l'accueil et la compréhension du lien corps-émotions
- Trouver la ***juste distance*** et élargir la conscience concernant les notions de transfert et de contre-transfert



Laisser parler la corps pour donner du corps à la parole

- S'appuyer sur l'expérience et les échanges
- Interactivité et expressivité « canalisée »
- Expérimentations : principe du laboratoire
- Apports théoriques interactifs
- Appropriation: individuelle et collective



- **J1 : Le corps & moi**

Qu'est-ce que mon corps peut m'apprendre ?

Que comprendre du non-verbal?

Les 4 aspects de la conscience émotionnelle

- **J2 : Le lien corps-émotion**

Les 4 aspects de la conscience émotionnelle

La résonance, le transfert/contre-transfert et la capacité à contenir, à formuler des hypothèses

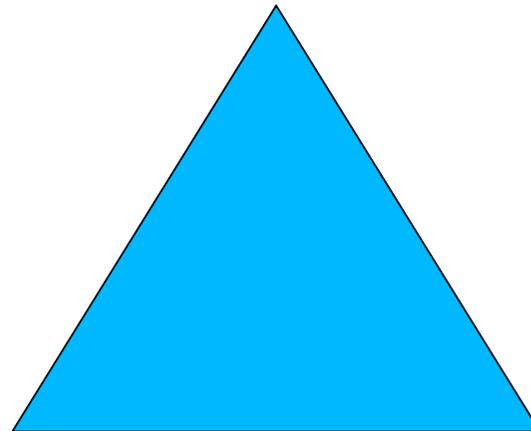


Récolte de vos attentes et le cadre



Triangle de polarités:

Connaissance



Humanité

Structure

« la formation sera **réussie** si ... »



Précautions: Le corps & l'intime



- Le travail corporel et le toucher peuvent être vécus comme intrusifs
- Il est de la responsabilité de chacun d'être à l'écoute fine des limites, les siennes et celles d'autrui
- Notre protection sera de cultiver « l'observation » et de formuler des hypothèses



Nos représentations



2^{ème} ex : sur nos représentations et la lecture du non-verbal

- 1 personne un peu courageuse pour une expérience d'une minute !
- Sort : et reçoit 1 consigne non connue du groupe
- Groupe : reste et reçoit également 1 consigne non connue de la personne à l'extérieur



Nos représentations



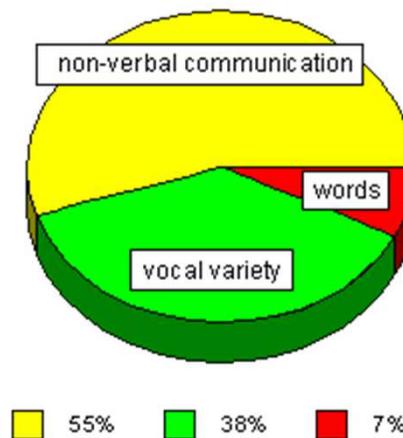
Débriefing autour de deux questions:

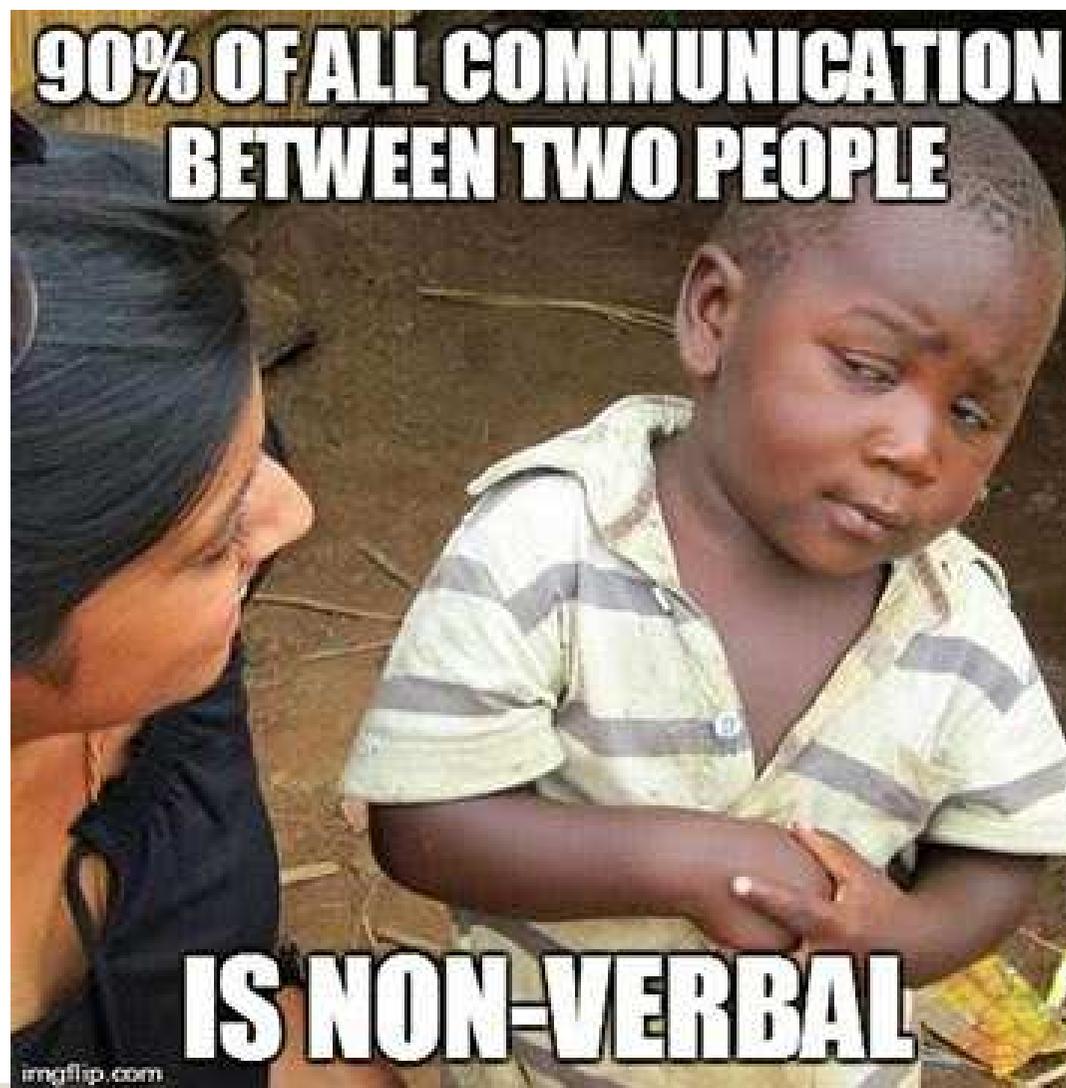
- Qu'avez-vous compris?
- Qu'est-ce qui fait que vous avez compris cela?(lecture des observations externes et internes)



- 7-10% d'un message passent par les mots
- 30-38% d'un message passent par le ton
- 55% d'un message passent par le corps

Communication Skills







La présence:

Expériences corporelles de pleine conscience



A deux:

- Quelques expériences

« Comment allez-vous ? »

Qu'est-ce qui est là dans l'instant ?

Comment l'accueillir sans censurer ?

- Questionnaire

« Débriefing en sous-groupe + mise en commun »

- Théorie



La conscience émotionnelle

Le lien corps-émotion



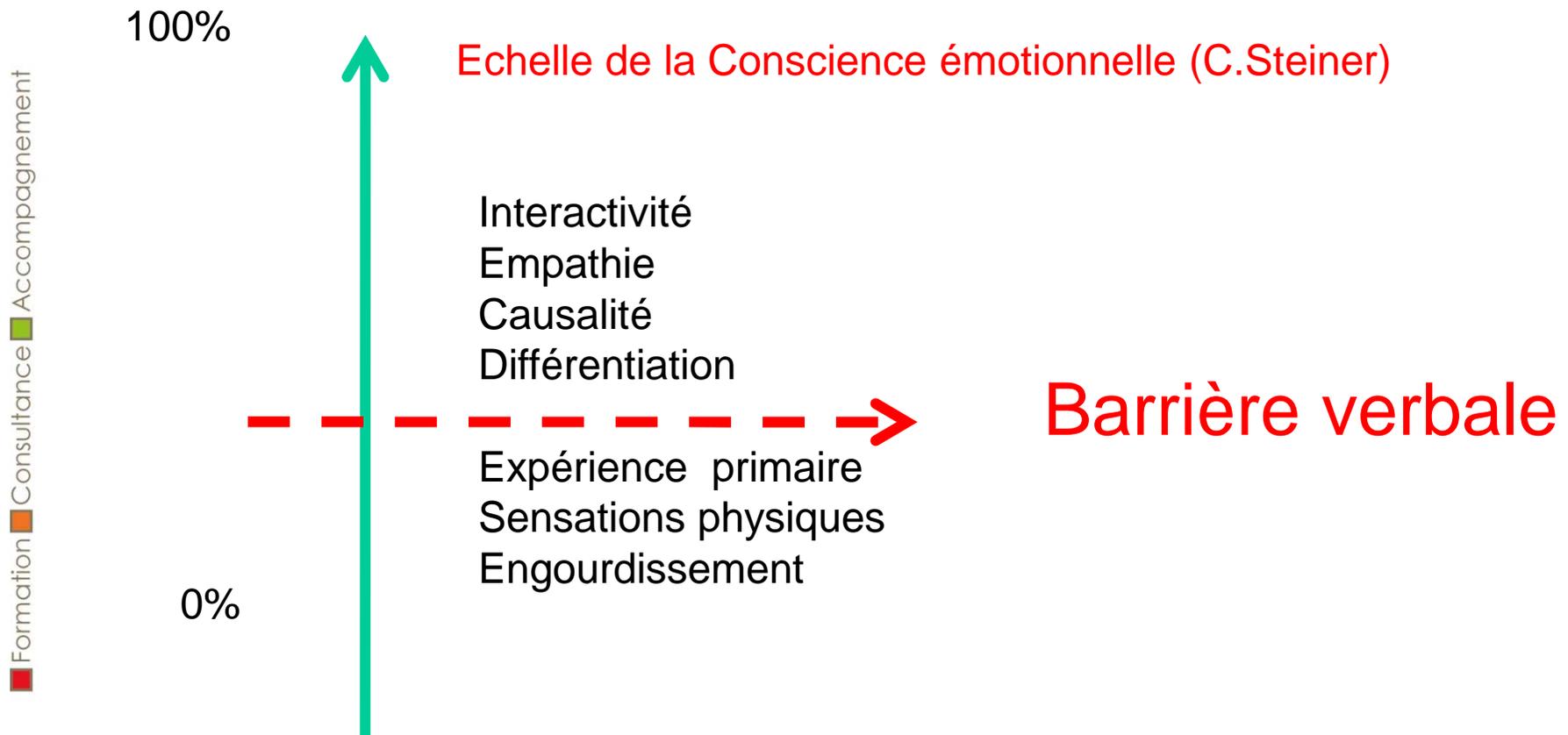
Les 4 Dimensions de la conscience émotionnelle

- 1. Dimension sensorielle: le corps permet d'observer les sensations**
- 2. Dimension psychologique: les sentiments perçus et les besoins associés**
- 3. Dimension cognitive: les pensées et croyances**
- 4. Dimension comportementale: les gestes, attitudes, expressions verbales et non-verbales**



La conscience émotionnelle

Le lien corps-émotion



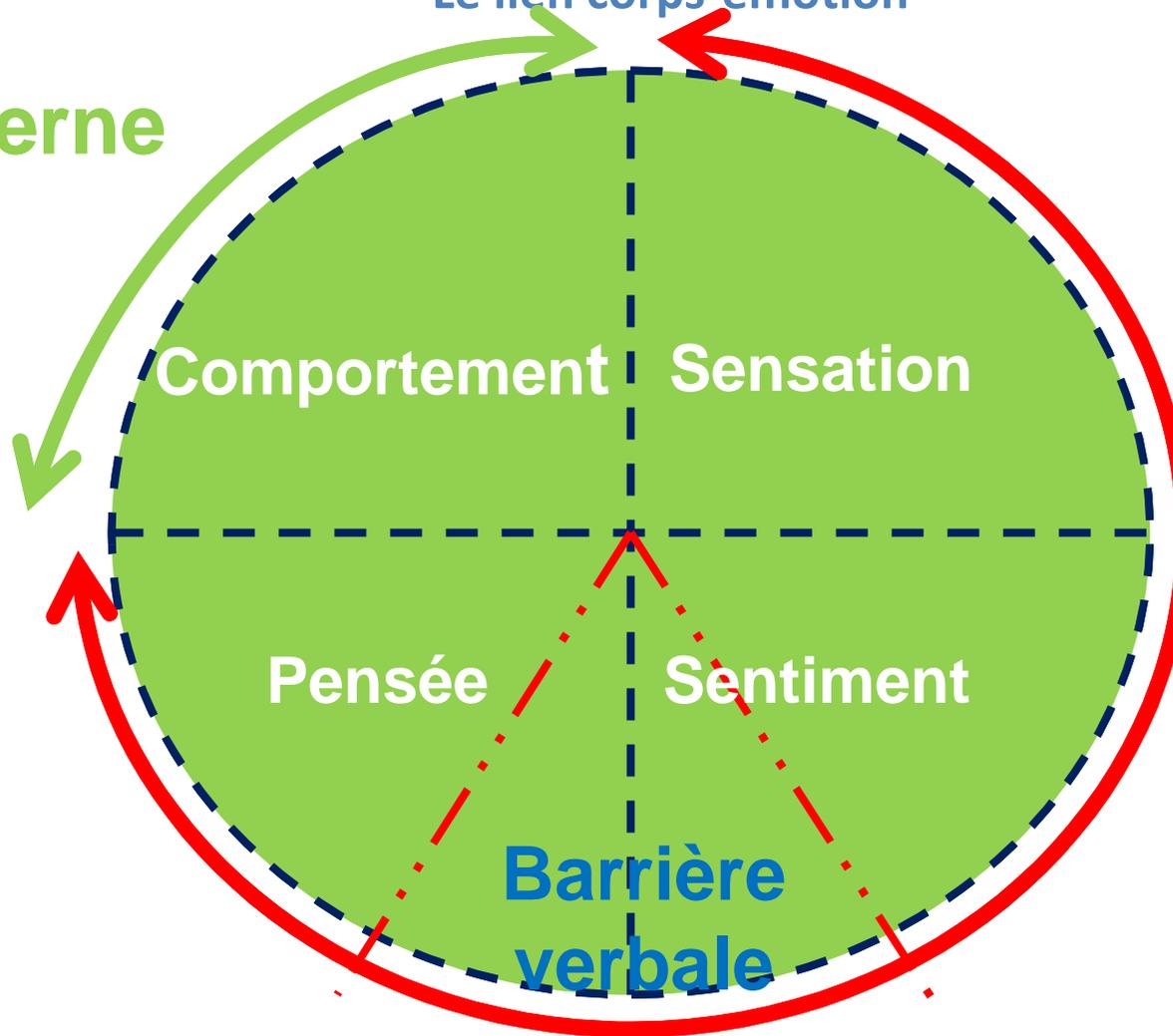


La conscience émotionnelle



Le lien corps-émotion

Externe



Interne

■ Formation ■ Consultance ■ Accompagnement



En pratique :

Lorsque nous accompagnons une personne, nous pouvons l'écouter sur la manière dont elle vit cette expérience, moment après moment : elle peut nous parler de sensations dans le corps, de sentiments ou d'émotions, de pensées ou de comportements /actions...ce sont des niveaux de vécus différents et des vocabulaires différents



Expérience

Cette expérience invite à mettre des mots sur les sensations corporelles, à les observer, à les décrire:

- L'invitation est d'être plus spécifique comme par exemple « ça pince, brûle, c'est comme une pointe de couteau ou un coup, j'ai l'impression que mes jambes lâchent, j'ai envie de vomir, de m'enfuir.... »
- L'important est de « nommer » ce qui se passe dans le ressenti corporel sans le censurer, même si le ressenti est « je ne ressens rien du tout ».



Expérience

Connectez-vous à une situation dont vous ne devrez pas parler et où il y avait des émotions:

- *Choisissez un objet qui symbolisera cette situation.*
- *Notez les 4 sentiments de base (peur, colère, tristesse, joie) chacun sur un papier.*
- *Placez intuitivement, en suivant l'intelligence du ventre, l'objet symbolisant la situation dans l'espace au sol.*
- *Positionnez ensuite avec une grande présence les quatre papiers représentant chacun un sentiment, un à la fois, en vous centrant et sur la situation et sur le sentiment. Les flèches sur le papier indiquent le sens du regard.*
- *Ensuite vous êtes invités à explorer un sentiment à la fois dans l'ordre qui sera le vôtre et qui peut être déjà différent de votre placement. Prenez un temps pour accueillir vos sensations, c'est un processus lent : décrivez à haute voix ce qui se passe pour vous en lien avec un sentiment.*



- Quels sont **vos pensées** ? Qu'est-ce qui vous passe par la tête par rapport à vos douleurs ? Quelle est votre émotion ? Pouvez-vous identifier un événement déclencheur ?
- A cet instant précis, que sentez-vous **émotionnellement** ? Vous sentez-vous anxieux, déprimé, triste, fâché, déçu, découragé, ennuyé ? Etes-vous capable de rester avec ce ressenti, quel qu'il soit ?



La conscience émotionnelle



- Pouvez-vous **respirer** avec les sensations , les écouter, les nommer, les contenir, en attendant que la tête comprenne ce que le corps dit?
- Pouvez-vous juste **observer** vos sentiments et vos pensées, **et les voir** simplement comme des sentiments et des pensées ?



La conscience émotionnelle et la bonne distance



- Les zones d'approche
- Se mettre à la place de l'autre
- Représenter l'autre
- Situation concrète



La présence et la relation



Toute relation se situe dans un espace-temps

- Éléments du passé

Transfert et contre-transfert

Les projections et interprétations

- Éléments du présent

L'ici et maintenant

Emergence, Résonance et Co-crédation



La présence et la relation



Percevoir et nommer l'expérience est une excellente manière de rester à la bonne distance, chacun à sa place, et permet de développer *l'empathie tonique*



Présence et prendre soin de soi, prendre soin des autres



« Le **souci de soi** n'est pas de l'individualisme : il représente une manière de s'appréhender soi-même avec **bienveillance**, une conscience sans complaisance, mais sans concession, de sa propre valeur et de sa légitimité à la défendre, qu'il faut expérimenter pour son propre compte avant de pouvoir les étendre à ses semblables »

Mona Chollet, La tyrannie de la réalité, Gallimard 2004



- **Comment nous savons ce que nous savons ?**
- L'importance du **non-verbal et les risques d'erreur**
- Différence entre **faits, interprétations, jugements, sentiments, émotions, sensations**

*L'expression émotionnelle est socialisée, le
ressenti est universel*





Pleine conscience - *Mindfulness* -



« Pouvoir accueillir,
quel qu'il soit,
le moment présent »



La pleine conscience



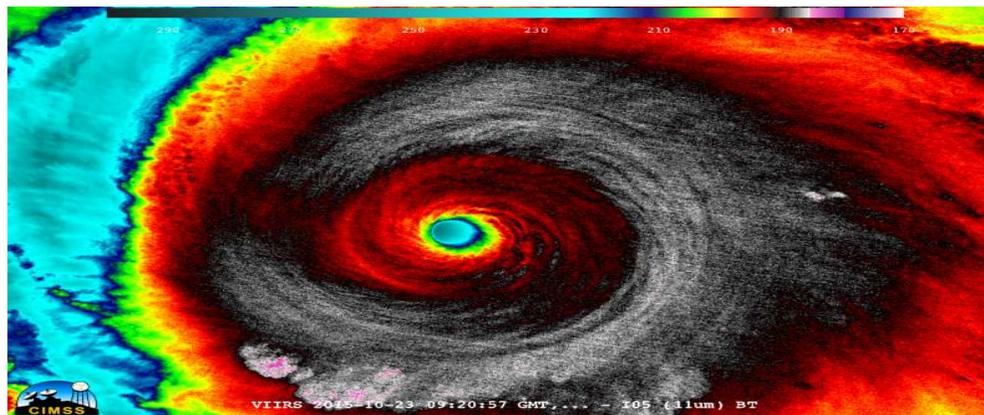
La **présence globale** du professionnel, tant dans **son corps, son cœur et son esprit**, vont avoir une **influence** sur la manière dont la personne qu'on accompagne va **se sentir ou non accueillie avec tous ses vécus**.



Expériences corporelles de pleine conscience



- scan corporel
- ma bulle personnelle
- Expériences de la bonne distance
- Constellations d'une situation et des 4 sentiments de base associés





Les 3 cerveaux

