

LA RESPIRATION, SES ENJEUX PSYCHOMOTEURS

Théorie et Pratique

FORMATRICE :

Madame **Sophie HIERONIMUS**, psychomotricienne en libéral (Paris 14^{ème}), chargée d'enseignement à la Sorbonne Université, Institut de Formation en Psychomotricité Paris VI, formatrice, chanteuse, praticienne en Gymnastique Ehrenfried et en Psychophonie.

PUBLIC ET PREREQUIS :

Professionnels de la relation d'aide. Aucun autre prérequis spécifique.

PRESENTATION :

Le souffle est ce flux d'air qui nous traverse, nous meut et nous émeut, du cri primal au dernier souffle. Il repose sur l'acte réflexe de la respiration, dont nous ne questionnons l'organisation qu'en cas de souci ou de pathologie respiratoire, de stress, ou dans un usage professionnel artistique ou de prise de parole en public.

Le geste respiratoire est même souvent source d'idées reçues ou de croyances qui vont à l'encontre de sa physiologie et de sa fonctionnalité. La respiration est pourtant notre premier schème de mouvement, qui doit pouvoir soutenir notre posture, nos faits et gestes, mais aussi notre organisation neurovégétative et notre vie de relation.

Le développement de la conscience et de la diversité du geste respiratoire retentit sur notre façon de nous mobiliser, au sens propre et au figuré et de nous exprimer. L'expressivité peut ainsi s'étayer sur le souffle, qui peut être considéré comme le support de l'inspiration, entendue cette fois comme source créatrice.

C'est cette richesse qui sera au travail, en combinant les dimensions fonctionnelle et expressive, la pratique, les échanges cliniques et la théorie.

OBJECTIFS ET COMPETENCES VISEES :

- Développer sa propre conscience du geste respiratoire, qui engage l'entièreté du corps et non les seules structures entre poumons et nez-bouche ;
- Développer la conscience de son lien avec l'expressivité du corps, de la voix ;
- Disposer d'un outil précis d'observation de la respiration et du lien avec la posture et le mouvement ;
- Pouvoir adapter sa propre respiration aux besoins cliniques : gérer son propre état tonico-émotionnel, mais aussi ajuster le volume et la qualité de sa voix à la situation (relaxation, dynamisation, pratique en plein air, au lit du patient, en groupe...) ;
- Proposer aux patients une approche de la respiration adaptée à leurs besoins et capacités, parfois par une voie indirecte (association avec le mouvement et le geste, chanson, texte parlé...).

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable :

- Évaluer ses propres affinités avec tel ou tel geste respiratoire ;
- Diversifier ses façons de respirer en termes de localisation, de volume et d'objectif ;
- Repérer finement le mode respiratoire de ses partenaires et la corrélation avec la dimension expressive, et être capable d'extrapoler à ses situations cliniques ;
- Guider un travail individuel ou en groupe sur le thème de la respiration ou de l'expressivité soutenue par le souffle.

CONTENU DE LA FORMATION :

Pratique :

- Priorité à la pratique et aux retours d'expérience ;
- Expériences à partir du support respiratoire ou bien à partir de la posture, du geste ou d'un dispositif relationnel, pour bien saisir l'interrelation respiration/souffle - mouvement ;
- Abord de la respiration par différents canaux (induction verbale, imitation de geste, toucher, support de schémas anatomiques, d'os à manipuler ou de photos ou dessins appelant à l'imaginaire) ;
- Expériences d'exploration du « souffle créateur », support de l'inventivité et de l'expressivité.

Elaboration :

- Évaluation après chaque exploration des processus mobilisés, de leurs objectifs et de la pédagogie employée ;
- Présentation de vignettes cliniques ;
- Analyse de situations cliniques apportées par les participants.

Synthèse :

- Synthèse théorique, en lien avec la pratique et avec la clinique ;
- Évaluation et analyse des acquis théoriques et pratiques ;
- Remise à chaque stagiaire d'axes individualisés d'amélioration.

MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES :

- Alternance de pratique et d'apports théoriques ;
- Expériences individuelles, en duo et en grand groupe pour aiguïser et son éprouvé et l'observation ;
- Support de planches d'anatomie, d'un squelette sur pied et autres (bassin et périnée, larynx, colonne vertébrale) pour les notions d'anatomie et de physiologie ;
- Échanges théorico-cliniques au fil de l'expérience ;
- Petit matériel pour faciliter l'expérience : balles, ballons, pailles, tissus, Elastiband...

MODALITÉS DE SANCTION DE LA FORMATION :

- Évaluation des stagiaires au cours du travail ;
- Bilan approfondi en fin de stage, accompagné d'un questionnaire qui permet de dégager les acquis et d'envisager leurs applications ;
- Évaluation de la formation par les stagiaires et remise d'un certificat de réalisation.

ORGANISATION :

Formation de 5 jours soit 35h au total (9h-17h) pour un groupe de 4 à 14 participants.

En 2025 : Du 20 au 25 octobre 2025.

LIEU : Studio A Corps Voix - 23, rue Brézin - Paris XIV^{ème}

TARIFS :

Employeur : 875€ - Libéral : 725€ (215€ d'arrhes)

Particulier : 575€ (155€ d'arrhes), Tarif réduit : 470€ (120€ d'arrhes), Réduction de 50€ accordée aux adhérents.

Nos prestations de formation sont exonérées de TVA au titre de l'article 261-4 4° du CGI.

Les modalités d'inscription/contractualisation, délais d'accès et accessibilité aux participants en situation de handicap sont regroupés dans nos conditions générales de vente et d'utilisation disponibles sur notre site internet www.afpup.org.

Merci d'en prendre connaissance avant toute inscription/contractualisation.

Les demandes d'inscription/contractualisation se font directement en ligne via notre site internet ou directement via le lien <https://catalogue-afpup.dendreo.com>.

Vous pouvez joindre la coordinatrice des formations et des stagiaires par mail à l'adresse secretariat@afpup.com

Dernière mise à jour le : 24 octobre 2024