

# EUTONIE EN SUD-OUEST

Association loi 1901

N° SIRET : 450522784-00021 – Code NAF : 913E

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 73 65 00726 65 auprès du préfet de région de Midi-Pyrénées

## PROGRAMME DE FORMATION CONTINUE

### « ANALYSE DES PRATIQUES S'APPUYANT SUR L'EUTONIE COMME MEDIATION »

#### Objectif de la formation

- Réactiver et consolider la pratique de l'Eutonie
- Acquérir des outils pratiques pouvant être réinvestis dans le cadre de son activité professionnelle (médical et paramédical, artistique, sportif, socio-éducatif, éducation...
- Rencontrer et apprivoiser ses tensions personnelles,
- Apprendre à gérer son stress et sa fatigue professionnelle,
- Affiner sa qualité de toucher et de perception de l'autre dans la relation interpersonnelle,
- S'interroger sur son identité motrice, et sa capacité à percevoir les manifestations corporelles des pratiquants,
- Pouvoir capter et tenir compte du fonctionnement des pratiquants ou des groupes de pratiquants pour adapter son action en fonction des demandes perçues,
- Partager les recherches actuelles (scientifiques, psychologiques) pour consolider les expériences vécues en cours de formation ou sur leur terrain professionnel

A l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de s'approprier la démarche de l'Eutonie Gerda Alexander et d'utiliser sa capacité d'analyse corporelle dans son champ professionnel.

Si le stagiaire le souhaite, il pourra demander son inscription à la formation « Premier degré de compétence en Eutonie »

#### Public visé

Tout professionnel de l'Eutonie diplômés ou certifiés du 1<sup>er</sup> degré de compétence en Eutonie

Tout professionnel engagé dans un travail corporel souhaitant poursuivre une analyse de sa pratique

#### Conditions d'admission

- être titulaire d'un certificat de 1<sup>er</sup> degré de compétence en Eutonie
- ou être titulaire d'un diplôme de professeur d'Eutonie
- ou être un professionnel de pratiques corporelles, sensible à la démarche de l'Eutonie

Un entretien préalable est organisé avec les formatrices pour évaluer les besoins du stagiaire afin d'adapter le programme en conséquence

#### Contenu de la formation

Apports théoriques et pratiques de l'Eutonie

Pédagogie de l'Eutonie

Champs d'applications de l'Eutonie

Utilisation de l'Eutonie dans son champ professionnel

*La méthode de l'Eutonie Gerda Alexander est une méthode d'expérimentation sensori-motrice du corps, au repos, en mouvement et en relation avec l'environnement.*

*Eutonie désigne l'équilibre du tonus, tension de base présente dans tout l'organisme. Lorsque cette tension est harmonieusement répartie, elle s'adapte en permanence à toutes les situations de la vie.*

### **Les objectifs spécifiques de la méthode**

1. **Approfondir la conscience sensible**, dans la relation à une ou plusieurs personnes et à son environnement.
2. **Identifier les principes et les fondamentaux de l'Eutonie.**
3. **Connaître des notions principales :**
  - d'anatomie humaine pour favoriser le mouvement « juste »,
  - de physiologie, de psychologie, à même de lui permettre d'enrichir et élaborer sa pratique et de favoriser sa réflexion.
4. **Acquérir la capacité à :**
  - définir des objectifs en fonction des désirs et des besoins décelés
  - construire et diriger une séance d'Eutonie ou pouvoir utiliser cette démarche dans une autre pratique
  - utiliser un langage précis et adapté au public concerné
  - être attentif aux réactions corporelles ou verbales des participants et à en tenir compte dans ses propositions
5. **Interroger et analyser la démarche pédagogique, les dispositifs, la méthodologie** pour s'approprier la méthode et la transférer dans son milieu professionnel en fonction du public visé dans :
  - le milieu de la santé : prise en compte de la douleur, les bons gestes pour approcher les personnes souffrantes, gestion du stress, ...
  - le milieu sportif : préparation au mouvement, récupération...
  - le milieu artistique : aisance du mouvement dans la danse, meilleure position pour jouer d'un instrument de musique, créativité...
  - le milieu socio-culturel : s'adapter à un public varié (avec difficultés sociales, psychologiques...)

### **Méthodes pédagogiques**

- Travail de conscience corporelle basée sur l'écoute de ses propres sensations
- Mises en situation pratique par chaque participant : conduites de séance par les stagiaires et analyse individuelle et collective des séances
- Participation aux analyses de séances conduites par d'autres stagiaires. L'analyse de la séance porte essentiellement sur les éléments de la garantie du cadre pédagogique et en quoi les retours du groupe font écho pour renforcer ou transformer sa professionnalisation
- Etude de cas rencontrés dans son champ professionnel
- Apports théoriques par les formatrices aux différentes questions issues des analyses de séance et /ou en relation avec le thème de la session.

### Encadrement

Deux formatrices diplômées professeurs d'Eutonie alternent leurs interventions et sont garantes des acquis corporels et analytiques.

Elles associent un travail d'analyse des pratiques professionnelles : une théorie au plus près de la pratique, et un travail corporel basé sur la méthode de l'Eutonie.

Elles peuvent être assistées ponctuellement par des professionnels de l'Eutonie ou de conscience corporelle selon le thème choisi pour la session.

### Suivi pédagogique

- Par session : une ou plusieurs conduites de séance suivie(s) d'une analyse,
- Un bilan en fin de journée et en fin de session par chaque stagiaire pour retenir les points importants permettant de s'appropriier la formation et les pistes de travail.

### Evaluation de la formation

A l'issue de la formation, un questionnaire d'évaluation « à chaud » est complété par le stagiaire. Un questionnaire d'évaluation « à froid » est transmis 6 mois après la formation.

Un questionnaire d'évaluation est adressé à l'employeur pour les stagiaires bénéficiant d'une prise en charge dans le cadre de la formation professionnelle.

### Moyens matériels

Une particularité de l'Eutonie est de ne pas disposer de séance type, chaque séance étant construite par l'animateur en fonction de l'évaluation des besoins spécifiques des participants, il n'existe pas de manuel type.

Mise à disposition et à consulter sur place, de documentation sur l'Eutonie Gerda Alexander et tout autre ouvrage ou texte en lien avec la conscience corporelle, le mouvement, l'anatomie...

Le cas échéant, envoi avant la session de références d'ouvrages, textes, sites, articles à consulter en lien avec le thème à aborder.

### Dates et lieu de la formation

**3 à 4 stages d'une durée de 2 à 3 jours**, non résidentiels à Tours (37) ou dans la région de Villeneuve-sur-Lot (47) : pratique et découverte des principes de l'Eutonie

**Deux sessions résidentielles d'une semaine dans la région de Villeneuve-sur-Lot (47)** : pratique et analyse de la pédagogie de l'Eutonie

Une session peut comprendre un week-end ou jour férié pour favoriser les personnes ne pouvant bénéficier d'une prise en charge au titre de la formation professionnelle, afin qu'elles puissent participer au mieux aux sessions de formation.

### Durée de la formation

La durée minimum d'une journée est de 7 heures (3h30 pour une ½ journée)

La durée normale d'un cycle se déroule sur une année.

Selon la disponibilité et les besoins du stagiaire, il est possible de répartir sa participation sur deux années.

### Coût de la formation

Le coût de la formation est déterminé en fonction de la situation de la personne intéressée et communiqué sur demande.

Pour les formations financées, le taux horaire se situe entre 13€ et 20€

L'adhésion à l'association est obligatoire

### Les intervenantes

#### Jeany DIDOUAN

- Professeur d'Eutonie diplômée de l'école Gerda Alexander (Copenhague)
- Professeur d'éducation physique (retraîtée)
- Membre fondateur de l'Institut pour le Développement de l'Equilibre Tonique (I.D.E.T.), et de l'Institut d'Eutonie
- Formatrice de professeurs d'Eutonie
- Intervenante dans le domaine de la formation continue des établissements de santé
- Membre du groupe de recherche « Psychanalyse et Eutonie »

#### Josépha MARTINEZ

- Professeur d'Eutonie diplômée de l'I.D.E.T. (Institut pour le Développement de l'Equilibre Tonique) en 1992
- Psychomotricienne en milieu scolaire(retraîtée)
- Master en psychologie
- Formatrice de professeurs d'Eutonie
- Analyste des pratiques professionnelles
- Intervenante dans le domaine de la formation continue des établissements de santé
- Membre du groupe de recherche « Corps et Arts » (à visée psychanalytique)