

## FAQ - Questions et orientation dans la formation

### **L'ORGANISATION PRATIQUE DE LA FORMATION**

#### **Le calendrier de formation**

Vous le trouvez sur le site [www.artssomatiques.com](http://www.artssomatiques.com), à l'onglet la formation - calendrier / infos pratiques et sur la fiche d'inscription.

#### **Le tarif de la formation**

Vous le trouvez sur l'onglet calendrier / infos pratiques et sur la fiche d'inscription.

#### **Les conditions d'inscription et d'annulation**

Vous les trouvez sur la fiche d'inscription et les CGV transmises avec le contrat.

#### **Le programme détaillé de formation**

Vous pouvez le consulter sur le site.

Nous vous communiquons le document sur simple demande par mail ou téléphone.

#### **Le déroulé de la formation**

##### **Le cycle 1**

L'année 1 se déroule sur 5 modules de 5 à 6 jours, à environ 3 mois d'intervalle.

L'année 2 se déroule sur 3 modules de 6 jours, à environ 3 mois d'intervalle.

Une période de 5 à 6 mois d'intégration est prévue entre les deux années.

##### **Le cycle 2**

L'année 3 se déroule sur 3 nouveaux modules, dont un module à retraverser des années 1 et 2 / ou un module d'approfondissement.

L'année 4 se déroule sur 3 modules, dont un module des années 1 et 2 à retraverser / ou un module d'approfondissement.

Les modules d'approfondissement permettent d'approfondir le contenu d'un module de la formation avec des personnes déjà expérimentées, engagées dans le cycle 2 ou qui ont complété les quatre années de formation.

#### **Les horaires de la formation**

Généralement, la pratique a lieu de 9h30 à 13h et de 15h à 18h30.

Une demi-journée de pause est prévue en milieu de module.

L'arrivée pour les modules de première année a lieu la veille, pour commencer le lendemain à 9h30. L'arrivée pour les modules de deuxième année a lieu avant 18h le premier jour, pour commencer la pratique à 18h30.

L'horaire du dernier jour est ajusté pour terminer plus tôt.  
Prévoyez d'inclure un temps de rangement et de ménage collectif avant votre départ.

## Comment s'inscrire

Après un premier contact et après avoir validé l'adéquation entre l'offre de formation et votre projet, nous vous communiquerons la fiche d'inscription, une annexe avec la description des lieux de stage et les principales informations logistiques, la fiche de présentation à nous retourner avec les arrhes.

Vous pouvez nous faire parvenir la fiche d'inscription et la fiche de présentation sur format papier ou numérique.

## La possibilité de prise en charge dans le cadre de la formation professionnelle



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :  
- Actions de formation

La formation est Datadockée et l'organisme Matières a validé le nouveau Référentiel National Qualité (QUALIOPI). Elle a déjà été financée par l'Afdas, le FIFPL, l'AGEFICE, Uniformation, Pôle Emploi et le Département de l'Aude.  
Sur demande, nous pourrions vous communiquer un devis.



La formation n'est pas éligible au CPF.  
Elle n'est pas enregistrée dans le répertoire RNCP, et de ce point de vue elle n'est pas 'certifiante'.

## L'organisation logistique pendant les modules de formation

Tous les modules sont proposés en résidentiel dans un environnement proche de la nature qui favorise une disponibilité et une liberté de travail ensemble.

Afin de faciliter l'hébergement, un gîte est réservé attendant au studio de pratique.  
Chaque lieu de stage a sa propre organisation. Prévoyez un budget de 12 à 25 euros par nuit selon les lieux.  
Les repas sont préparés en gestion libre.

A l'inscription, nous vous communiquerons le document '**Informations pratiques pour l'année 1 de formation**'.

Un mois avant chaque module, vous recevrez l'ensemble des informations pratiques spécifiques à ce module. N'hésitez pas à nous contacter en amont du module pour toute question.

## Les prérequis

Il n'y a pas de prérequis en terme de cursus préalable ou de niveau.  
Nous vous invitons à avoir déjà cherché et expérimenté avec les pratiques somatiques avant de vous inscrire.  
Si prérequis il y a, il est de prendre en compte qu'il s'agit d'une formation, non d'un parcours dédié au développement personnel.

La limite est parfois fine entre mettre son expérience personnelle, - qui a toute sa place puisqu'au centre de l'apprentissage - au service du processus de formation et d'apprentissage de tous, et utiliser la formation et l'attention collective à des fins de thérapie.

Nous vous demanderons d'être dans une clarté vis-à-vis de cette question, pour vous-même et pour le groupe de personnes engagées, tant avant de vous engager qu'en cours de cursus.

Si besoin en cours de module, prenez contact directement avec la formatrice ou les assistant.e.s afin de préserver l'espace d'apprentissage du groupe.

## L'évaluation pendant la formation

Elle est formalisée dans le programme détaillé dans le cadre de la formation professionnelle.

Le parcours de formation inclut un suivi continu, des temps d'entretien individuel, de mise en situation, d'auto-évaluation ainsi que des retours d'expérience.

Deux bilans écrits, qui sont des retours d'expérience, sont demandés par année de formation pendant le Cycle 1. Nous vous conseillons cependant de prendre le temps de rédiger un bilan à l'issue de chaque module de formation.

Dans notre expérience, cela ancre vos apprentissages, votre intégration sensible et votre réflexion.

Nous vous inviterons aussi à partager vos bilans entre pairs, afin de soutenir vos apprentissages entre les modules.

Pendant le cycle 2, nous vous invitons à rédiger des récits d'expérience, afin de développer, d'articuler la manière spécifique dont vous intégrez les outils de la formation à votre propre pratique.

## Professionnalisation

A l'issue du cycle 1, vous pourrez attester d'une certification en Education Somatique, sur la base de 310 heures de formation.

Le cycle 2 de la formation consiste en deux années supplémentaires pour offrir du temps et plus d'expérience aux stagiaires pour valider, spécifier la dimension somatique de leur pratique, articuler leur expérience dans le langage, documenter leur pratique : la validation du cycle 2 se formalise avec le **titre d'Éducateur Somatique**, correspondant à 560 heures de formation.

Ce titre ne doit pas être une finalité en lui-même.

C'est un enrichissement, une manière d'être au monde, qui ouvre sur une insertion de l'éducation somatique (l'attention donnée au corps vivant, sujet) dans le monde professionnel : de nouvelles manières d'exercer, de nouveaux modes de transmission, de nouveaux projets, de nouvelles collaborations...d'une manière très spécifique à chaque personne, selon son parcours.

Le projet n'est pas de vous permettre de créer une profession uniquement à partir de la formation.

La formation a toute sa place dans une démarche de formation initiale, en complément d'une autre formation ou d'un parcours de vie.

Vous pourrez vous mettre en relation avec des professionnels formés dans le champ du théâtre, de la danse, de la musique, des arts de la rue, de la psychomotricité, de l'accompagnement, de l'éducation, de l'ostéopathie, des pratiques de massage, de yoga, de méditation...

## L'accès aux personnes en situation de handicap

Nous vous invitons à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation. Nous prendrons en compte et adapterons autant que possible le dispositif d'accueil, les modalités et les supports pédagogiques à vos besoins spécifiques.

## Questions, réclamations

Pour toute question, difficulté, insatisfaction que vous pourrez rencontrer au cours de la formation, n'hésitez pas à nous écrire ou nous appeler directement :

Adresse email : [arts.somatiques@gmail.com](mailto:arts.somatiques@gmail.com)

Téléphone : **Anne Expert - 06 73 59 30 83**

Nous répondrons au plus vite. Si nous sommes en stage, le délai pourra être de 4 ou 5 jours.

## LE CONTENU DE LA FORMATION

### La pédagogie

L'approche du Body-Mind Centering® est au cœur de la formation.

Chaque module aborde un système du corps, un aspect du développement humain.

Chaque module offre une expérience complète en elle-même, mais c'est la somme des expériences qui permet d'avoir une compréhension globale et approfondie de la pratique et de ses applications.

Le processus d'apprentissage se déroule dans le temps et par étapes.

Nous **différencions** l'expression de chaque système du corps, chaque étape de développement, en explorant comment chaque aspect contribue à un sens de soi, en mouvement et en relation. Puis vient le temps de l'**intégration** des systèmes, des liens entre les modules et de l'appropriation dans la pratique de chacun.

Nous pratiquons en studio, privilégions un apprentissage par **l'expérience directe** tout en amenant les informations physiologiques, anatomiques ou sur le développement nécessaires à l'expérience.

Des livres, des modèles et planches anatomiques, des vidéos soutiennent l'apprentissage, mais dans cette approche, comme dans toutes les approches somatiques, l'expérience directe est source de connaissance autant que la connaissance scientifique, voire parfois la précède.

Cela signifie que vous serez amenés à vous immerger et faire confiance à votre expérience avant de retrouver l'analyse et la réflexion.

Nous pratiquons particulièrement avec le mouvement, le toucher, la somatisation (exploration guidée par la voix).

D'autres modes pédagogiques seront engagés, spécifiques aux matières à transmettre.

Avoir de l'intérêt pour l'anatomie et la physiologie du corps vivant est essentiel pour s'inscrire, et plus globalement, une envie d'aborder la richesse de l'expérience humaine depuis **une perspective incorporée** : la reconnaissance que chaque expérience se vit à travers le corps **vivant**, que le corps vécu est le fondement pour l'expérience subjective.

### Le mouvement

La particularité de l'approche du Body-Mind Centering® est d'aborder le mouvement dès le niveau cellulaire d'organisation du corps.

Nous explorerons les mouvements autant internes que le mouvement du corps dans l'espace.

*« La découverte de la relation entre le plus petit niveau d'activité à l'intérieur du corps et les mouvements du corps les plus amples - l'alignement du mouvement cellulaire intérieur avec l'expression extérieure du mouvement dans l'espace - est un aspect important de notre voyage dans le Body-Mind Centering® »*

Bonnie Bainbridge Cohen - Introduction au Body-Mind Centering®

## Le mode d'apprentissage

**Placer l'expérience du corps au premier plan** peut nécessiter de laisser momentanément la pensée, la compréhension mentale se suspendre, les sens de la vue et de l'audition passer en second plan pour laisser s'éveiller les sens plus internes, cellulaires.

Il s'agit de laisser le temps qu'émerge une initiation de l'expérience et de la connaissance depuis l'espace du corps lui-même, non depuis le cortex.

Des étapes de 'déconstruction', de 'désapprentissage' font complètement partie du processus d'apprentissage. Elles peuvent générer momentanément déstabilisation et inconfort.

**L'apprentissage a lieu dans un champ de résonance collectif.** C'est aussi un aspect fondamental de la formation : l'expérience directe a lieu lorsque plusieurs personnes rejoignent ou expérimentent ensemble, dans leur propre corps, un système particulier ou une étape de développement. L'expérience individuelle soutient et est soutenue par l'expérience collective. Chaque personne présente est entièrement partie prenante de l'apprentissage.

La diversité des expériences, des parcours est un enrichissement.

Il me semble que le cœur de la pratique réside dans l'éveil d'une intelligence propre au corps en mouvement, et dans la rencontre.

De là, un large champ d'applications s'ouvre.

## Deux pratiques complémentaires : le Contact Improvisation et le Mouvement Authentique

Elles ne sont pas au centre de la transmission, mais en font partie et soutiennent des fondements pour la pratique :

- le **Contact Improvisation**, comme pratique d'une intelligence du corps en mouvement et en relation.

- le **Mouvement Authentique**, comme pratique d'éveil d'une dimension témoin dans l'expérience subjective et intersubjective, et soutien pour la mise en relation de tous les aspects de l'expérience incorporée : le mouvement, les sensations, les émotions, les pensées, l'imagination...

Quelques heures sont consacrées à ces pratiques pendant chaque module, d'autres temps d'intégration sont régulièrement proposés.

## Le lien à la marque BMC®

**La marque BMC®** est une marque déposée, propriété de Bonnie Bainbridge Cohen.

La formation Matières, Arts Somatiques transmet les principes d'incorporation de l'approche du Body-Mind Centering®, sans certifier en Body-Mind Centering®. Elle n'autorise pas l'utilisation de la marque.

**Le stagiaire s'engage à ne pas transmettre 'le Body-Mind Centering®' (la marque)** à l'issue de la formation, à ne pas communiquer sur la marque.

Vous pourrez mentionner que vous '**êtes formés aux principes du BMC®**'.

Vous pourrez inclure, transmettre, vous approprier complètement **le contenu** de la formation dans votre propre pratique.

## Des références

Une bibliographie fait partie du manuel de formation.

Nous amenons des ouvrages pendant les modules que vous pourrez consulter et vous procurer selon vos centres d'intérêt.

Nous conseillons la lecture du livre :

**Sentir, Ressentir et Agir**, par Bonnie Bainbridge Cohen, Ed Contredanse asbl.

C'est une belle introduction à l'approche au Body-Mind Centering®, avec des principes d'exploration pour certains systèmes du corps, - les liquides, les organes, la voix...-, des articles qui permettent d'appréhender l'approche du développement et de la perception.

Voici quelques références de livres d'anatomie

- Frank H. Netter - **Atlas d'Anatomie Humaine** ; Ed. Maloine, Novartis.
- Wynn Kapit, Lawrence M. Elson - **L'Anatomie à colorier** ; Ed. Edisem.
- Elaine Marieb, Katja Hoehn - **Anatomie et physiologie humaines** ; Pearson Education.
- Gérard Tortora, Bryan Derrickson - **Principes d'anatomie et de physiologie** ; De Boeck Université.
- John T. Hansen - **Anatomie à colorier Netter** ; Ed. Elsevier Masson

*« Pour moi, l'aspect le plus inestimable du BMC est cette conviction absolue que la conscience est présente dans le corps tout entier. Ceci nous amène à une expérience du corps très intime, presque microscopique. A ce niveau, tous les tissus, tous les liquides et toutes les cellules un à un sont manifestement intelligents, capables de percevoir et d'agir en conséquence.*

*Nous pouvons non seulement avoir conscience de chaque partie de notre personne physique mais aussi avoir conscience grâce à chaque partie de notre personne physique.*

*Cette prise de conscience repose en grande partie sur la capacité de Bonnie de se relier à elle-même à un niveau microscopique et de communiquer à la fois à partir de cet endroit en elle et en direction de cet endroit chez les autres. Plus encore, elle est capable d'enseigner aux autres à faire la même chose. »*

Susan Aposhyan - Avant-propos de *Sentir, Ressentir et Agir*