



Formation : Être à sa juste place

Recevoir les enseignements d'une intelligence sensible et de là, accompagner l'intime en conscience

A l'intention des métiers des soins, de la santé (santé sexuelle), de l'accompagnement socio-éducatif, du travail social qui confrontés à des situations en lien avec l'intime se sentent démuni-e, en perte de repère, en difficulté, dans un ras le bol, bloqué-e

Contexte

L'intime se dévoile de manière visible et invisible dans l'interface des métiers des soins, de la relation d'aide, de l'éducation et du travail social.

Exemples de situation

Des jeux de découverte du corps entre enfants
Des questionnements autour de l'identité
Des pratiques sexuelles *avec des nouveaux codes*
Des manifestations *à la limite de l'exhibition* : s'embrasser goulûment devant tout le monde
Des explorations sensorielles dans l'espace commun
L'intrusion permanente dans votre espace intime
Des comportements masturbatoires incessants
L'expression d'un désir d'enfants
Des expressions de genre *qui font jaser*
L'érotisation du corps dans un moment de soin
Les jeux de séduction envers vous
Des comportements sexistes répétés
Les filles qui suivent sans cesse de près, de très près un garçon
Le vocabulaire cru, les mimes pornographiques
Des façons multiples de vivre l'intimité : polyamour, libertinage, ...
La méconnaissance du système génital et des changements du corps
L'envoi de fichiers à caractère sexuel
L'insistance d'un des deux partenaires à avoir des pratiques sexuelles
Les revendications des aîné-e-s en EMS à une sexualité libre et consentie
L'expression d'émotions *parfois très intense*

Encore aujourd'hui malgré de grandes avancées dans ce domaine, trop souvent ces situations sont passées sous silence, mal comprises et parfois même non captées par notre attention tellement nos croyances, notre histoire, nos émotions, nos préjugés, nos loyautés, nos conditionnements, nos limitations, ... bloquent notre capacité à accueillir ce qui est là.

Chez les personnes accompagnées comme les enfants, les jeunes, les personnes en situation de handicap, les personnes vieillissantes cela crée encore beaucoup de souffrances : la sensation de ne pas être vues, écoutées, considérées dans ce qu'elles vivent.





Chez les professionnel-le-s cela crée beaucoup de ressentiments : solitude, tensions, désarroi, incompréhension et dénigrement.

Ce blocage provenant de multiples sources est le plus souvent inconscient, c'est pourquoi il est si difficile de le voir et d'en prendre responsabilité. Nous pointons facilement la faute vers une cause externe sur laquelle nous n'avons pas de pouvoir : l'autre, les autres, la structure, l'environnement, la société.

Dès lors, comment entamer un changement pour accompagner *tout le monde* à vivre son expérience intime là où il-elle est et à son rythme ?

Selon mon parcours, cette prise de conscience ne passe pas par l'intellectuel. Bien au contraire, le mental crée beaucoup d'agitation, verrouille la possibilité de se déplacer, d'ouvrir d'autres espaces de possible et d'imaginer les choses autrement que l'histoire que chacun se raconte. Ce changement passe par un retour à soi, à une reconnexion à son corps et à ses sensations

Il y a quelques années, me sentant bloquée et en recherche d'autres approches pour toujours améliorer la qualité de mes interventions dans le domaine de l'intime, j'ai suivi la Formation Matières, Arts Somatiques. Les explorations proposées lors de cette formation m'ont contrainte à lâcher le mental, à plonger dans le corps en conscience et à suivre le mouvement du vivant. Au fil des explorations, ma relation à mon corps s'est profondément transformée ou plutôt j'ai réappris à me reconnecter à mon corps, à être au plus proche de mes sensations, de mes ressentis, de mes pensées et de ma façon unique d'être en présence au monde. Peu à peu, dans cet espace d'intériorité, j'ai commencé à créer une alliance avec mon corps, à faire confiance à une intelligence sensible et à sentir ma juste place. De cette manière singulière d'habiter mon corps, mon rapport au savoir, à l'autre, à la nature, à ma conception de l'intime, de la sexualité et *in fine* mes modalités d'intervention en ont été modifiées : j'ai passé d'une posture figée qui me fermait la possibilité d'imaginer les choses autrement à une posture d'émerveillement au mouvement du vivant.

Ce changement vers une ouverture à ce qui est, je vous invite à en faire l'expérience pendant ces 3 jours de formation. Je vous propose de vous immerger dans votre corps en conscience et d'expérimenter l'accès aux enseignements d'une intelligence sensible autour de trois thèmes fondamentaux

- **La sphère intime**
- **Le toucher**
- **Le consentement**

Pendant cette formation, vous allez

- Lâcher le mental
- Ralentir
- Entrer dans des activités par une approche du corps vivant
- Explorer trois thèmes fondamentaux par l'expérience somatique
- Recevoir des enseignements d'une intelligence sensible
- Habiter votre corps d'une façon singulière
- Vous exprimez parfois à travers l'intermodalité artistique
- Vous relier à la nature comme source d'inspiration
- Sentir au fil des explorations votre juste place





Engagement et travail sur soi

Ce changement vers une ouverture à ce qui est demandé un engagement personnel et un travail sur soi. L'expérience somatique telle qu'elle m'a été enseignée par Anne Expert nous invite à prendre grand soin des temps d'immersion dans cet espace d'intériorité. En effet, être au contact à sa propre expérience peut réveiller des souvenirs en lien avec des situations passées, des sensations ou des ressentis parfois inconfortables. Il est ici question d'accueillir ce qui se révèle sans en faire quelque chose, d'en être simplement témoin et de s'accompagner à traverser l'expérience à nouveau, cette fois-ci en conscience. Ainsi, s'ouvrent des espaces d'explorations insoupçonnés.

Des activités à réaliser entre les journées sont proposées en lien avec votre contexte pour incorporer le changement entre les temps de formation.

Finalités

Chaque personne accompagnée est écoutée, reconnue là où elle est, et soutenue à traverser son expérience intime à son rythme.

Les professionnel-le-s sont à leur juste place et reçoivent les enseignements d'une intelligence sensible qui leur permet d'accompagner l'expérience de *tout le monde* lors de situations intimes.

Objectifs généraux, à l'issue de cette formation,

- Votre vision de l'intime s'est élargie
- Vous nourrissez votre présence et votre sensibilité
- Vous sentez l'ancrage et l'alignement nécessaire à être dans la réceptivité
- Vous partagez les enseignements d'une intelligence sensible
- Vous apportez un toucher en soutien à l'expérience
- Vous affinez vos perceptions et vous êtes plus disponible à l'*Alter*
- Vous enrichissez votre carnet d'accompagnement avec des idées d'activités et les informations recueillies lors des explorations
- Vous prenez responsabilité de ce qui est ok et ce qui n'est pas ok, plus besoin d'aller chercher une validation à l'extérieur
- Vous mobiliser la créativité
- La nature est une source d'inspiration

Approche/Outils

- Pratiques du corps en conscience (expérience somatique, méditation)
- Intermodalité artistique
- Reliance à la nature
- Temps de partage
- Carnet d'accompagnement personnel





Vous allez concrètement expérimenter :

Jour 1 : La sphère intime

- Présence ici et maintenant
- Partage de situations rencontrées
- Prise de conscience de la permanence du corps dans la relation
- Votre rapport au corps (à son corps, au corps de l'autre, au corps en général)
- Son impact sur vos modalités d'intervention
- Une immersion dans votre espace d'intériorité
- Ancrage et alignement
- Les sphères de l'intime
- Temps de savoirs partagés
- Soutien de sa sphère intime et impact sur les situations rencontrées

Travail personnel en lien avec votre contexte

Jour 2 : Le Toucher en conscience

- Présence ici et maintenant
- Temps de savoirs partagés
- Corps vivant
- Ancrage et d'alignement
- Origine du toucher
- Ingrédients du toucher en conscience
- Réveil de votre sens du toucher
- Vos perceptions comme source d'informations
- Impact sur les situations rencontrées

Travail personnel en lien avec votre contexte

Jour 3 : Le Consentement

- Présence ici et maintenant
- Temps de partage
- Réveil du corps
- Non et Oui dans la vie quotidienne
- Les limites
- Dire Oui ou Non
- Entendre Oui ou Non
- Responsabilité de ce qui est ok et ce qui n'est pas ok
- Impact sur les situations rencontrées
- Clôture de la formation : jeu *autour de sa juste place*

Évaluation

Attestation





Plusieurs publications et offres de formation préalables ont tracés les prémisses du contenu de cette formation.

Publications

- Une confiance en l'intelligence corporelle intime. Dans Revue Suisse de Pédagogie Spécialisée. Septembre 2023
- Nos émotions, source d'expressions artistiques intimes. Editions Recto-Verseau. Octobre 2023
- Vers l'auto-découverte de l'intime. Dans Reiso. Avril 2022.
- Pour une éducation sexuelle plurielle. Dans Reiso. Avril 2015.
- La séduction, une entrée en sexualité. Dans le Sociographe. 2014.

Manuscrit en cours d'écriture :

L'intelligence corporelle, source à un accompagnement de l'intime en conscience

Offres de formation

- Handicaps et Sexualités Plurielles en collaboration avec SEHP (2020-2022)
- Corps, Intime et Sexualité. (2022 – 2024)

Intervenante : Christine Fayet

- Transmet et partage son expérience issue de plus de 15 ans dans le domaine de l'accompagnement à l'intime, de son cursus de formation et de son cheminement de vie.
- Accompagne le processus de formation depuis son rapport singulier au corps et à sa haute sensibilité
- Apporte un contenu, propose et soutient des explorations où chacun.e est responsable de son processus.
- Encourage l'enrichissement des savoirs partagés.

Modalités d'inscription

Tarif : 750.-, les 3 journées

L'inscription est validée au paiement des arrhes 100 frs.

Compte post IBAN CH95 8080 8006 8332 5855 1

Christine Fayet

1211 Morges (Suisse)





Calendrier 2025

Genève - Fondation Aigues Vertes

11 mars

27 mars

10 avril

Maximum 10 personnes

Val d'Hérens - La Cambioule (Valais)

27 mai

12 juin

11 septembre

Maximum 6 personnes

Tramelan - Maison 1902 (Jura Bernois)

6 mars

15 mai

18 septembre

Maximum 10 personnes

Etoy – Atelier de la Côte (Vaud)

1^{er} avril

20 mai

17 juin

Maximum 6 personnes





Nom prénom :

Adresse :

Adresse E-mail :

Téléphone :

Lieu date et Signature :

Merci de retourner l'inscription à l'adresse suivante

Christine Fayet

00 (41)79 688 72 50/ contact@christinefayet.com

Avec joie de partager ces journées de formation avec vous

Christine Fayet

Formatrice (BFFA, DAS Santé Sexuelle et Reproductive, DAS approche systémique)

Thérapeute (Certification éducatrice somatique)

Artiste

Dans le champ de l'intime

www.sphereintime.com

