PROGRAMME DE FORMATION

Corps et voix en thérapie : Du singulier à l'être ensemble

Durée : 21 heures | Mode d'organisation : Présentiel

Version du modèle : 08 octobre 2026

Présentation de la formation

Contexte et enjeux

L'atelier permet de développer et d'expérimenter de nouveaux concepts comme le **collectif intime** et le **collectif sociétal** dans l'approche de la **Thérapie du Lien et des Mondes Relationnels**, du jeu de l'authenticité et de la représentation dans notre développement.

Corps et voix comme supports d'exploration

Nous allons découvrir et mettre en œuvre ces concepts à partir du **corps en relation** et de la **voix** comme expression du lien dans l'univers perceptif, affectif, moteur et imaginaire.

Expérimentation et pratique thérapeutique

Nous expérimenterons, par le corps et par le chant, les techniques d'extériorisation, d'externalisation-internalisation, de la **transe hypnotique** comme bases de l'accordage, de la construction de l'être ensemble et du soi et de l'autre.

Nous explorons des applications concrètes pour notre pratique thérapeutique.

Objectifs pédagogiques

- Utiliser le **pacing respiratoire** pour apprendre à synchroniser le rythme,
- Habiter la **présence corporelle** et apprendre à moduler sa voix en thérapie,
- Coconstruire ensemble une **unité corporelle** à travers des improvisations
- Déconstruire la **surcharge mentale**, les doubles liens par l'imaginaire partagé,
- Décontaminer la **surcharge affective et émotionnelle** par l'expression corporelle et le chant.

Public visé

L'atelier est ouvert aux professionnels de la santé et de la relation d'aide.

Prérequis

niveau bac+3 et/ou expérience clinique significative

Déroulé de la formation

Jour 1

Matin

- Présentation des apprenants et des formateurs
- Tour de table des attentes de chaque stagiaire
- Approche tridimensionnelle du collectif dans la construction du soi
- Du corps instrumental au corps en relation : le mouvement comme expression du lien
- Du souffle à la voix, de la voix au chant, du chant à la danse comme processus relationnel
- Échauffement corporel et vocal : travail sur le souffle et la respiration, activation de l'effet mimétique dans la construction de l'être ensemble

Après-midi

- Travail sur l'accordage, le rythme et l'effet mimétique dans la mise en forme de l'intime collectif, entre processus de sécurisation, confiance et exploration
- Expérimenter la centration et la décentration : posture d'écoute et d'observation en lien
- Expression vocale, corporelle et chant

Jour 2

Matin

- Débriefing du jour 1
- Échauffement corporel et écoute des sensations internes, externalisation
- Le collectif sociétal comme masque : mise en situation corporelle et vocale (amplification, sursaturation, lâcher-prise)
- Mise en situation en dyade puis en groupe des jeux corporels et du chant comme formes métaphoriques de l'imaginaire partagé

Après-midi

- Mises en situation
- Synchroniser l'interoceptivité et l'exteroceptivité par la proprioception dans la rencontre entre le singulier et le collectif intime
- Lâcher la surcharge mentale et déconstruire les représentations sociales figées dans la mise en place du collectif intime
- Mobiliser le jeu corporel et le chant comme pratique de décontamination affectivo-émotionnelle

Jour 3

Matin

- Débriefing des jours 1 et 2
- Progresser dans les mises en situation (collectif, triangulation)
- Déployer les processus d'affirmation et d'autonomie dans le collectif intime
- Externaliser et témoigner comme expérience de débriefing
- Déconstruire les situations de blocage

Après-midi

- Mobiliser la plasticité et la résilience dans l'espace collectif
- Applications dans le psychotraumatisme, le burn-out et le psychosomatique
- Feedback de la formation et évaluation des acquis de fin de formation

Méthodes pédagogiques

- Exercices en binômes
- Chant accompagné au piano
- Sculptures : mise en scène et forme dans l'espace

Moyens et supports pédagogiques

- Séances de formation en salle
- Modélisation de la pratique
- PowerPoint
- PaperBoard
- Présentation et analyse d'expériences
- Mises en situation

Évaluation et suivi

La formation intègre des **temps d'expérimentation tout au long du parcours**, à travers des situations proposées aux participants et des **retours formulés par les formateurs**, permettant d'accompagner le processus d'apprentissage.

À l'issue de la formation, chaque participant complète un **questionnaire de satisfaction** visant à recueillir son appréciation sur l'organisation générale et la cohérence des contenus au regard de sa pratique professionnelle.

Un **dispositif de suivi** est mis en place environ **trois mois après le dernier module**, par l'envoi d'un questionnaire destiné à évaluer les apports de la formation dans la pratique professionnelle.

Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap, consultez notre politique d'accessibilité sur notre site internet. Vous pouvez contacter Frédérique Laclos par l'intermédiaire du formulaire de la rubrique contact ou par mail : contact@mimethys.com