

travailcorporelintégratif



## programmeformation

TCl travail corporel intégratif y compris TCE travail corporel dans l'eau

**Une méthode de travail corporel et de développement personnel axée sur les processus**

Responsable de la formation: Denise Weyermann, en collaboration avec l'équipe TCl

## Travail corporel intégratif pourquoi ?

En ces temps mouvementés, nous ressentons de plus en plus le besoin de reconnaître les signaux lancés par notre corps physique, lorsqu'il signifie ses limites par des douleurs, le malaise ou la maladie, et exprime, à sa façon, qu'un mode de vie fébrile, stressant et dominé par la peur lui nuit.

La soif de connaissances amène beaucoup de personnes à se mettre en quête de leur santé, de l'équilibre psychique et d'un mode de vie plus conscient. La recherche du salut et de l'amour les conduit à sonder les relations entre le corps, l'âme et l'esprit. Qu'est-ce qui fait que je suis bloqué dans mes mouvements et que je n'ose pas ou ne peut pas faire certains mouvements ? Qu'est-ce qui fait que je n'ose pas ressentir certains sentiments, que je n'en fais pas l'expérience moi-même ? Qu'est-ce qui me bloque dans mes pensées ? Comment se fait-il que je doive refouler certaines perceptions ?

Dans le travail corporel intégratif (TCI), nous partons du principe que tout ce qui se passe au niveau de notre raison et de nos émotions influe sur notre corps et inversement. Chaque corps est une incarnation de son destin, une façon d'être dans ce monde, il est l'intermédiaire entre la réalité matérielle et l'immatériel. En lui et par lui, notre être s'exprime, et il donne une forme à notre âme et à notre esprit. Tant que nous sommes ici-bas, la séparation entre le corps, l'âme et l'esprit n'est que langagière, nous ne pouvons pas en faire l'expérience, nous sommes un. Pour des raisons existentielles, nous nous sommes adaptés à notre environnement au fil de l'histoire.

Nous avons soumis nos impulsions de mouvement, de sentiment et de pensée aux commandements et aux interdictions de notre appartenance sociale. Nous avons remplacé nos impulsions primaires, à savoir notre spontanéité et notre vivacité, par une certaine attitude corporelle (niveau du corps), par une persona (niveau de l'âme) et par des systèmes de croyance (niveau de l'esprit). Notre être s'incarne dans et à travers notre corps, il est une expression de notre existence. Chaque attitude cache une expérience individuelle qui nous a marqués. La manière dont nous nous tenons, dont nous réagissons émotionnellement à notre environnement et dont nous nous l'expliquons est notre réponse physique, psychique et spirituelle à l'environnement socioculturel dans lequel nous vivons.

Joie de vivre, ludisme, insécurité, peurs, besoins, blessures et notre besoin de protection dans notre découverte du monde dans la petite enfance ont forgé ce que Wilhelm Reich appelle la CARAPACE CARACTÉRIELLE.

Le travail corporel intégratif a pour but de démasquer ces structures, à les rendre plus perméables ou à apprendre à mieux se protéger, à choisir ses actions plutôt que de réagir de façon mécanique.

A travers

- la prise de conscience du corps
- la prise de conscience du mouvement
- les visualisations
- le travail énergétique (exercices de bioénergie et de respiration)
- le travail émotionnel
- le toucher (diverses techniques)
- le travail corporel dans l'eau
- l'intégration (gestalt et dialogue)

nous pouvons ébranler nos interdictions de mouvement, de sentiment et de pensée et entrer ainsi en contact avec d'anciens schémas, avec des réflexes et des réactions liés à des expériences faites dans le passé.

Dans le cadre d'une relation d'accompagnement, qui s'attache à juger le moins possible et à créer un climat aimant d'acceptation et de compréhension, la cliente ou le client peut s'essayer à de nouvelles possibilités de mouvement, de sentiment, de perception et de pensée. Le travail corporel intégratif peut nous démontrer que notre corps est une source de désir, d'amour et de joie de vivre. Un climat de confiance durant ce processus peut également nous révéler que les conflits peuvent cacher de la compassion et de l'amour.

Un environnement sincère, la compassion et l'amour sont des conditions essentielles afin que des cycles énergétiques, émotionnels, psychiques et psychologiques interrompus par le passé puissent être achevés et intégrés.

Le programme de formation (700 heures au total) s'étend sur 3 ans. Il est réparti en plusieurs blocs et week-ends. Nous faisons la planification ensemble (planification continue) afin de pouvoir tenir compte autant que possible de la situation présente des personnes en formation. L'« apprentissage sur le tas » est en effet le principe fondant cette formation.

## Contenus de formation et structure

Les contenus de la formation sont les suivants:

### 1. Anatomie et physiologie 50 h

- Le squelette et les muscles
- Bases en physiologie

### 2. Travail corporel intégratif 350 h

Développement de:

- la conscience du toucher
- la conscience du corps, du langage corporel
- l'imagination, la visualisation
- la perception
- l'expression langagière d'expériences vécues avec le corps

Acquisition de:

- techniques du travail avec la respiration et l'énergie
- techniques de lecture du corps
- techniques d'intégration
- travail corporel dans l'eau (TCE)

- connaissances sur le thème de la sexualité et de la thérapie
- connaissances sur diverses techniques de massage (shiatsu, Impuls, tissu conjonctif profond, massage énergétique)
- connaissances sur les indications et contre-indications

**3. Méthodes thérapeutiques** 120 h

Connaissances de base sur:

- la bioénergie
- la gestalt-thérapie
- l'analyse transactionnelle
- le script familial
- la relation thérapeutique

**4. Expérience personnelle dans le processus de groupe** 130 h

L'expérience personnelle dans un processus de groupe ouvert est un moyen efficace pour développer sa personnalité.

**5. Supervision** 50 h

Supervision du travail avec des clients, stage

**Total 700 h**

Il faut ajouter 100 heures d'étude personnelle par an: lecture et présentation d'ouvrages, rédaction de circulaires, rédaction du rapport de stage et du travail de diplôme.

## Objectifs

Notre travail vise à orienter, à développer et à épanouir la santé personnelle et sociale dans une approche holistique, ce qui correspond au signifié du mot grec therapeion, à savoir accompagner, être compagnons de route, servir le plus noble en l'autre.

- Apprendre à connaître la structure de son propre corps afin de devenir plus perméable et de pouvoir choisir librement ses propres actions au lieu de réagir de façon mécanique.
- Acquérir des compétences professionnelles fondées, théoriques et personnelles.
- Faire des expériences personnelles et développer sa propre personnalité.
- Apprendre à connaître et à respecter le processus à titre d'instrument de travail central.
- Développer la conscience par le toucher, par le mouvement et dans le maniement de limites.
- Acquérir des connaissances théoriques et pratiques en TCI.
- Être au clair sur les fondements éthiques du rôle de praticien.
- Mise en pratique dans la vie de tous les jours, sous supervision
- Encourager la flexibilité et la compassion (capacité de se mettre à la place d'autrui) par une planification continue de la formation.
- Rédiger un rapport de stage, un travail de diplôme et un journal sur le processus.
- Obtenir le diplôme de fin d'étude.
- Découvrir par le biais du travail corporel que notre corps est aussi source de désir, d'amour et de joie de vivre, et que tous les conflits cachent aussi un amour profond.

**Thèmes centraux de la 1ère année de formation (ouvrir)**

- Introduction au travail corporel intégratif, démonstration et échange
- Premières séances: contact, relation, confiance, sécurité
- A propos de la relation thérapeutique
- Lecture du corps. Anatomie. Pesanteur: structurelle, fonctionnelle et énergétique
- Formation de la conscience du corps: langage corporel, structure du corps et du caractère
- Travail respiratoire: conscience, techniques et exercices
- Travail énergétique: charger/décharger le cycle énergétique (tonus), flux/blocage de l'énergie
- Techniques de méditation
- Travail émotionnel
- Travail reichien sur les segments (carapace)
- Principes de la bioénergie
- Équilibre énergétique: être relié à la terre, être en flux
- Maniement de la résistance, de l'excitation, de la souffrance
- Introduction à la détente profonde, visualisation
- Développement de l'intuition
- Travail sur les peurs primales à travers les rituels
- Impuls
- Travail corporel dans l'eau

**Thèmes centraux**

**Thèmes centraux de la 2e année de formation (noyau)**

- Approfondissement des matières de la 1ère année de formation
- Poursuite de la démonstration et de l'échange
- Travail sur le tissu conjonctif profond
- Vulnérabilité et douleur
- Principes de la gestalt-thérapie
- Travail thérapeutique spécifique de chacun des deux sexes
- Maniement des énergies sexuelles dans la thérapie
- Développement de l'observateur/observatrice intérieur/e
- Question de la délimitation, règle de l'abstinence
- Transfert et contre-transfert
- Travail sur les rêves
- Théorie des méridiens, des 5 éléments du shiatsu
- Travail avec les chakras
- Impuls et travail corporel dans l'eau

**Thèmes centraux de la 3e année de formation (intégration)**

- Approfondissement des matières des 1ère et 2e années de formation
- Démonstration et échange
- Impuls, imposition des mains, shiatsu, techniques de massage énergétique



- Conseils pour l'ouverture de son propre cabinet
- Élaboration de contrats
- Techniques de dialogue
- Secret professionnel

**Travaux à effectuer en dehors des unités de formation durant les 1ère et 2e années**

- Acquisition de connaissances en anatomie/physiologie
- Étude personnelle des ouvrages de la liste de lecture
- Tenir un journal de formation
- Rencontre régionale mensuelle en petits groupes (interview, répétition)
- Rédaction d'une circulaire à tous les participants à l'issue de chaque bloc de formation
- Avancer dans son propre processus, faire des séances de thérapie corporelle
- Étude des documents de travail
- Beaucoup de mouvement, de soins corporels et de soins de santé, alimentation consciente

**En sus dans la 3e année :**

- Stage: travail avec des clients (au min. 20 séances)
- Rapport de stage sur le travail avec ses propres clients
- Supervision individuelle, selon besoin
- Travail de diplôme

## Conditions de participation

### 1. Expérience de son propre processus

Fondée sur le principe de la « formation sur le tas », la formation n'est pas un ersatz de thérapie. Pour se lancer dans cette profession, il est indispensable d'avoir fait l'expérience de son propre processus de développement et d'en faire un état permanent. Avant la formation, il est recommandé de suivre plusieurs séances de travail corporel, car un élève ayant trop peu d'expérience se sentira facilement dépassé et donc incapable d'apprendre.

### 2. Expérience personnelle avec d'autres méthodes et processus de groupe

Si le candidat à la formation a l'expérience d'autres méthodes de développement personnel et de travail corporel, ces connaissances peuvent être validées après entente avec la responsable de la formation.

### 3. Séminaire et/ou entretien d'introduction

La décision d'admettre un candidat à la formation est prise sur la base d'un entretien entre la postulante et la responsable de la formation.

### 4. Conscience du toucher

Les candidat-e-s doivent avoir une certaine familiarité avec le toucher et une conscience du toucher.

### 5. Motivation

Il est important d'être sûr de votre motivation à suivre la formation, car vous allez investir non seulement du temps, de l'argent et de l'énergie, mais être vous-même pris dans un processus de développement. Seul le voyage intérieur personnel, seules les crises vécues comme une occasion de croître et d'apprendre, qui ont formé notre « potentiel humain », nous confèrent l'attention et la compassion nécessaires pour accompagner de tels processus.

## Candidature et inscription

Le dossier de candidature complet, y compris le formulaire d'inscription, peuvent être envoyés après l'entretien d'introduction. La place de formation est réservée dès que le premier paiement a été effectué.

Le dossier de candidature comprendra:

### 1. Curriculum vitae personnel

- Passé: Situation familiale dans laquelle vous êtes né ? Combien de frères et sœurs avez-vous ? Ordre des naissances ? Quelques mots sur vos parents, sur vos frères et sœurs, sur les relations entre les membres de la famille. Personnes de référence importantes. Quelles crises, quelles maladies avez-vous vécues ?
- Présent: Comment vivez-vous actuellement ? Quelle formation professionnelle avez-vous suivie et quelle activité exercez-vous aujourd'hui ? Quelles sont vos points forts et vos faiblesses (selon vous) ? Comment jugez-vous votre aptitude aux contacts, votre relation à votre corps, au toucher et au mouvement, votre aptitude à aimer, le sentiment de votre propre valeur, votre disposition à travailler et à apprendre, votre faculté de penser, votre émotivité, votre spontanéité, votre créativité.
- Avenir: Pourquoi souhaitez-vous suivre cette formation ? Comment espérez-vous appliquer les connaissances nouvellement acquises ? Qu'attendez-vous de vous-même ? Quels sont vos apports au groupe de formation ?

### 2. Information sur les expériences passées

Liste des cours suivis, des séances en groupe ou individuelles.

### 3. Déclaration sur un éventuel traitement médical

## Coûts et mode de paiement

Le coût de l'ensemble de la formation se monte à 15 800 francs.

Plusieurs formules de paiement sont possibles :

- Option 1:

Paiement du montant total au début de la formation, lors de l'inscription définitive = Fr. 15 800.-, soit une réduction de Fr. 1 000.-

- Option 2:

Paiement en deux tranches. Versement de Fr. 8 400.- lors de l'inscription définitive, versement de la deuxième tranche après 14 mois. Réduction de Fr. 800.-

- Option 3:

Paiement en trois tranches de Fr. 5 650.-, à verser tous les 12 mois. Réduction de Fr. 500.-

Les frais d'hébergement et de repas ne sont pas compris dans ce montant. Ils doivent être versés directement au centre de formation où se déroulent les cours. Il faut en outre compter une somme pour vos propres séances de TCI (ou équivalent), pour la supervision/intervision et pour les frais de déplacement. Un mode de paiement individuel peut être négocié si les capacités financières le requièrent.

En cas de désistement par écrit au moins 6 semaines avant le début de la formation, nous percevons une taxe de traitement de 150 francs. Passé ce délai, nous pouvons retenir 50 % des frais d'une phase de formation s'il n'y a pas de remplaçant.

En cas d'interruption de la formation, le montant dû pour la fin de l'année de formation en cours est retenu intégralement !

Chaque participant-e est responsable de lui/elle-même. Il/elle suit la formation à ses propres risques et périls. Notre travail ne constitue pas un traitement thérapeutique et ne qualifie pas à soigner des maladies et des symptômes au sens d'une réparation d'atteintes à la santé ou d'une correction de troubles.

## **Désistement Remboursement**

Il est judicieux durant la formation de suivre des séances de thérapie corporelle, car elles soutiennent le processus personnel. Pendant la durée de la formation, les participant-e-s forment un réseau de soutien mutuel afin de disposer d'interlocuteurs en cas de besoin.

Les participant-e-s s'engagent à ne pas donner de séances à des tiers durant les deux premières années de leur formation. Ils peuvent pratiquer dans le cadre du groupe de formation et des groupes d'exercice régionaux. Les documents de formation sont mis à disposition. Il faudrait prévoir un budget de 250 fr. pour les livres de la liste de lecture (pour les 3 ans).

A l'issue de chaque bloc de formation, les participant-e-s s'écrivent une lettre circulaire. Pendant le stage, chacun rédige un rapport de stage.

Un travail de diplôme doit être rédigé à la fin de la formation. Les diplômé-e-s sont inscrits sur la liste des praticiens en TCI et peuvent se présenter sur le site Web de la Société suisse de travail corporel (SGK).

## **Mesures d'accompagnement**

Denise Weyermann, thérapeute corporel depuis 1980 avec cabinet privé à Berne. Formatrice en travail corporel depuis le début des années 80 (shiatsu, Impuls, TCE, IP et TCI).

Mère, auteure et éditrice.

Diverses matières (anatomie, shiatsu, etc.) sont enseignées par des formatrices spécialisées. Selon les thèmes traités dans un bloc, la formation est assurée par un seul ou par deux enseignant(s), voire en groupe. Notre but est de transmettre les connaissances et d'enseigner les méthodes dans un climat de confiance, de manière à favoriser le développement personnel et l'apprentissage individuel.

## **Direction de la formation et enseignants spécialisés**

ETCI École de travail corporel intégratif

Téléphone +41 79 459 14 04

[info@integrativekoerperarbeit.ch](mailto:info@integrativekoerperarbeit.ch)

[www.integrativekoerperarbeit.ch](http://www.integrativekoerperarbeit.ch)

Tous les versements doivent être adressés à:

UBS Berne, compte n° 235 - 9C310586.0

Denise Weyermann, Berne

Consultez également le site web suivant:

[www.ieba.ch](http://www.ieba.ch)

**Adresse  
et liaison bancaire**

## Formulaire d'inscription

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Profession : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

J'ai joint les documents suivants :

- curriculum vitae personnel
- informations sur les expériences passées
- déclaration sur les traitements médicaux (le cas échéant)
- copie du récépissé du 1er paiement

Lieu

Date

Signature

\_\_\_\_\_