

# LA COMMUNICATION NON VERBALE :

## LE TOUCHER

### OBJECTIFS

- Comprendre l'importance de la communication non verbale dans la relation
- Expérimenter sa propre manière d'être en contact et les différents modes de communication corporelle
- Savoir écouter et accepter ses propres limites et celles de l'autre
- Savoir établir un contact juste et appliquer un massage réparateur

### THÈMES ABORDÉS

#### 1. L'importance du vécu corporel

- Les expressions non verbales et l'attitude : gestes, regards, attitudes corporelles, toucher, silence, expressions du visage
- Être à l'écoute de l'expression du corps et pas seulement des paroles
- Les liens entre le psychologique, l'émotionnel et le corporel
- Le vécu corporel dans la maladie et les troubles psychosomatiques
- L'impact de la dégradation et de la douleur sur le schéma corporel

#### 2. Du toucher fonctionnel au diagnostic par le toucher

- Les fonctions physiologiques et psychologiques de la peau, et du toucher dans le développement de l'être humain
- Notre relation au toucher : croyances, tabous, peurs et difficultés
- Les différentes qualités du toucher, adaptées à la personne et à ses besoins : nourrissant, réconfortant, régulateur de stress, restructurant, communicant.
- Le respect de l'intimité et de l'autonomie
- Être proche tout en restant distinct, rester en contact avec son propre corps
- L'écoute de soi et la détection des ressentis, sources d'informations.
- Le toucher dans la relation de soins : les messages et la mémoire du corps (approche kinésiologie)

#### 3. Pratique de massages

- Les massages ne sont applicables qu'en respectant les pathologies
- Massage de régulation : extrémités du corps, d'urgence, traitement de l'angoisse
- Massages à thème : ciblé, dynamisant, détente globale