



L'art du toucher conscient

2026

MODULE 1 : DÉCOUVERTE - 03-04 OCTOBRE

MODULE 2 : APPROFONDISSEMENT 07-08 NOVEMBRE

Formation ouverte à tous, sans prérequis



ÉCOLE D'ART-THÉRAPIE
Catherine Jenny

Rien ne peut se ressentir, s'exprimer en dehors du corps.

Il est le territoire qui nous délimite et nous contient. Le lieu où s'établit la relation à nous-mêmes et aux autres.

Lieu résidentiel de toute notre existence, c'est à travers notre corps que la vie prend toute sa saveur.

Se laisser ressentir, devenir conscient qu'il nous accompagnera jusqu'au dernier souffle, nous invite à en prendre soin et à faire de lui notre précieux allié.

LE TOUCHER CONSCIENT, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le toucher conscient est un contact volontaire et respectueux qui place la personne, avec son histoire, ses traumatismes, sa culture et sa réalité médicale, au centre de l'attention. Il est réalisé avec son accord explicite dans le but de soutenir son bien-être physique, émotionnel ou relationnel. Son éthique combine trois éléments clés : l'intention, la qualité de présence de l'accompagnant et le consentement de la personne.



A QUOI CELA SERT ?

C'est un outil puissant d'accompagnement humain qui se pratique dans de nombreux contextes en s'ajustant selon les besoins : enfance, soins, accompagnement des personnes âgées, soins palliatifs et soin du personnel aidant.

Ses bienfaits sont multiples :

- Réduction du stress et de l'anxiété,
- Renforcement du lien d'attachement et de confiance chez l'enfant comme chez l'adulte, soutien émotionnel, préservation de la dignité,
- diminution du burn-out, prises de conscience des besoins, amélioration de la qualité des relations, du sommeil,
- régulation corporelle après un trauma, diminution de la perception de la douleur...

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Développer une posture d'accompagnement consciente

- Connaître le cadre et les règles dans le domaine du toucher
- Apprendre à identifier les obstacles (physiques, psychiques, énergétiques, émotionnels) à une posture juste d'accompagnant
- Apprendre à intégrer une posture sécurisante et bienveillante pour favoriser l'émergence des mémoires corporelles
- Stimuler audace, confiance et ouverture

Explorer le toucher relationnel et énergétique

- Découvrir le toucher comme un dialogue non verbal, créateur de lien
- Les différents types de toucher : soin énergétique, massage, toucher relationnel-conscient
- Explorer le toucher-énergie comme un flux vital, une conscience qui relie tout
- Apprendre à se soutenir soi-même et l'autre

Renforcer l'écoute de soi et de l'autre

- Permettre aux participants de se mettre à l'écoute de soi et de l'autre
- Acquérir des routines d'attention consciente, de réveil corporel, d'automassage
- Développer sa capacité d'écoute empathique et d'auto-empathie



CONTENU DE LA FORMATION

La formation complète s'articule en 2 modules complémentaires de 2 jours chacun.

MODULE 1 : DÉCOUVERTE

JOUR 1 - Le jeu du donner et du recevoir

- Le cadre et les règles d'or dans la pratique du toucher énergie
- La relation au corps et les postures du donneur et du receveur
- Vivre le toucher comme éveil de la conscience, de la mémoire cellulaire, psychique et de l'histoire du sujet
- Prise de contact, soin et de clôture de soin

JOUR 2 - Le corps - énergie

- Initiation au corps-énergie et au lien psychocorporel,
- Apport théorique
- Les différentes familles de toucher
- Protocoles de soin de base, apprentissage des gestes de base
- Observer sa posture, ses points fort et de vigilance
- Apprendre à dialoguer par le toucher en suivant son instinct
- Évaluations et bilan du stage

Entraînements pratiques en duo



MODULE 2 - APPROFONDISSEMENT

JOUR 1 - Le toucher comme une danse

- Révision cadre et règles d'or
- Le toucher-langage : apprendre à dialoguer de manière non verbale
- Libérer son corps pour donner avec plus de liberté
- Apprendre à observer et accueillir les réactions physiques, psychiques et émotionnelles du sujet accompagné
- Développer sa capacité à ajuster sa posture en fonction du sujet

JOUR 2 - Le toucher vecteur de lien

- Comprendre le sens du toucher comme un processus réunifiant les différentes parties du corps
- Pratique des différents types de toucher
- Feedback et ajustement de sa posture externe et interne
- Savoir s'appuyer sur la technique pour aller vers un toucher plus conscient et plus créatif

Entraînements pratiques en duo

Évaluations et bilan de la formation

DATES 2026 :

- Module 1 - 03-04 octobre
- Module 2 - 07-08 novembre

Durée : 4 jours au total (2 x 2 jours - 28h)

Horaires : De 9H30 à 13H et de 14H à 17H30 (Accueil 9h15)

Lieu : École d'art-thérapie au
08 rue Renouvier - 67600 SÉLESTAT

PUBLIC CONCERNÉ

PUBLIC ET PRÉ-REQUIS :

Tout public - Accessible à toute personne désirant découvrir un toucher plus conscient, approfondir le lien au corps.

Effectif : 12 personnes maximum

ACCESSIBILITÉ HANDICAPÉS

Pour l'accueil de personnes handicapées, un entretien préalable doit se dérouler avec Catherine Jenny, référent handicap, afin d'établir les modalités d'adaptation nécessaires en fonction du handicap.

TARIFS et INSCRIPTIONS

Inscriptions ouvertes du 01 juin au 30 septembre 2026.

Paiement en ligne sécurisé.

www.ecole-art-therapie.fr (rubrique agenda)

Tarif INDIVIDUEL : 552€ (Coût pédagogique et matériel compris.)

- En 1 fois : 552 € à l'inscription.
- En plusieurs fois : Arrhes de 162 € à l'inscription, puis solde de 390 € (par CB au plus tard la veille ou par chèques avec encaissement différé selon l'échéancier convenu avec l'école).

Tarif PRISE en CHARGE pour les entreprises et les professions libérales

- 652 € (552,00€ + 100€ de frais administratifs).
- Financements possibles - Se renseigner sur notre site web.

Les arrhes restent dûs en cas de désistement à moins de 7 jours du début de la formation.



ÉCOLE D'ART-THÉRAPIE
Catherine Jenny

PROFIL DU FORMATEUR



Nadège Wittig

Inscrite dans le courant humaniste de la psychologie, Nadège est thérapeute transpersonnelle, énergéticienne, et masseuse. Elle accompagne en séances individuelles depuis plus de 18 ans et anime des groupes en art et en danse-thérapie.

Découvrir son parcours complet sur notre site.

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

L'enseignement est construit dans une interactivité entre les mises en situation dans un processus d'approfondissement progressif, les apports théoriques, l'acquisition de la technique, des temps de partage et de questionnement visant la mise en place de repères personnels pour une intégration des informations, des savoir-faire et des savoir être.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation finale en situation reconstituée.

Savoir évaluer ses points fort et connaître ses points de vigilance. Quizz

MOYENS TECHNIQUES

Salle adéquate, table de massage, tapis,

Matériel d'expression plastique : papiers, peintures, pastels, nécessaire à l'écriture, feutres, crayons... table, chaise.

L'école dispose de deux salles : la salle des art-thérapeutes de 99m2 et la salle des amis de 60m2 ainsi que d'un bureau-bibliothèque-salle de réunion de 40m2.

Chaque salle est équipée du wifi, d'un matériel pour la vidéo projection et pour le son, d'une imprimante, et de tables, de chaises, de matelas, de chevalets et de tous matériaux nécessaires pour la création et l'expression artistique.

Et à disposition un espace pause avec mange debout, four micro-ondes, cafetière, théières... Vestiaires, toilettes et lavabos.

