

## Médiation corporelle auprès d'adolescents

### OBJECTIFS

- ▶ Revisiter les repères des enjeux psychocorporels spécifiques à l'adolescence.
- ▶ S'approprier des outils de relaxation et de toucher relaxant applicables auprès des jeunes en ateliers et dans leur vie quotidienne pour les aider à apprivoiser leurs corps et leurs sensations.
- ▶ Identifier les outils adaptés à leurs problématiques spécifiques et savoir orienter la pratique de médiation mise en œuvre pour ajuster cette approche chez les adolescents en difficulté.
- ▶ Travailler sur sa posture professionnelle : l'engagement de son propre corps, la conscience de son corps comme levier de la relation.

### Méthodes pédagogiques :

Autoévaluation en amont de la formation

Recueil des attentes

Études de cas, apports théoriques, méthodologiques, mises en situation, travail en sous-groupes

Remise d'un support écrit. Fin de stage : évaluation des acquis

### Personnes concernées / Prérequis :

Tout personnel de la relation d'aide (éducateurs, soignants, travailleurs sociaux...) intervenant auprès d'adolescents en situation de fragilité

**Animation** : Formateur en en pratiques psycho-corporelles, titulaire DEES, Certificat de praticien en toucher bien-être

**Nombre de participants** : 12 personnes maxi

**Durée** : 5 jours, soit 35 heures

### INTRA

Cette formation peut être organisée dans votre établissement avec un tarif groupe.

#### Lieu

 LA ROCHELLE (17) Du 22/09/2025 au 26/09/2025

#### Sessions programmées

#### Droits d'inscription

1370 €



## PROGRAMME Catalogue 2025

- ▶ L'adolescent et son corps
  - lieu de transformation, image de soi, recherche des limites et enjeux d'une nouvelle identité en construction
- ▶ Les relaxations couvrantes et découvranes
  - par : respiration, visualisation et mise en mouvement douce du corps
- ▶ Le toucher relaxant par contact direct et indirect
  - toucher relaxant enveloppant, contenant
- ▶ Les problématiques spécifiques :
  - troubles alimentaires, scarifications, troubles dissociatifs, victimes de maltraitance...
  - points de vigilance et axes de travail
- ▶ Les outils supports à l'identification, l'expression et l'évaluation :
  - aider à mettre des mots et à apprivoiser son corps, ses émotions et ses sensations
- ▶ La médiation corporelle dans la vie quotidienne et dans la relation
  - outil de prévention, d'autonomie et de régulation
- ▶ Animer un atelier collectif/atelier individuel
  - travail de présentation et d'adhésion du jeune
  - déroulé type d'une séance et inscription au sein de l'institution
  - les points de vigilance : effets du lâcher prise, attitudes de retrait et attitudes inadaptées, gestion du groupe
- ▶ La posture du professionnel
  - s'approprier les outils pour être à l'aise dans sa pratique
  - la question de la juste distance/juste proximité avec les adolescents

*Expériences sensori-motrices et psycho-sensorielles personnelles en binôme.  
Cette formation demande une implication personnelle des participants.*

