



OPALE PSYCHOLOGIE

✉ CONTACT@OPALE-PSYCHOLOGIE.COM ☎ 0692 25 44 31

100 CHEMIN BOISSY . APPT 10 RÉSIDENCE LES COCOS . 97410 SAINT PIERRE
SAS . SIRET : 843 953 498 00022 . CODE APE : 8690F

LE SENS INTÉRIEUR

PROGRAMME DÉTAILLÉ

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Identifier l'information portée par le ressenti corporel dans une situation de décision.

Formuler une orientation personnelle sur une situation réelle, à partir du ressenti et de la lecture de ses propres scénarios.

DURÉE

La durée de la formation est fixée à 14 heures, réparties sur un week-end (deux journées) en présentiel, de 9h00 à 17h00.

SEQUENCES PEDAGOGIQUES

JOUR 1

Matin :

- Formuler par écrit la question personnelle de départ, afin de passer de la rumination mentale à un objet observable et travaillable.
- Repérer où cette question résonne dans le corps et décrire les sensations qui s'y manifestent (ancrage corporel).

Après-midi :

- Mettre en évidence, par un exercice en binôme, sa manière d'entrer en relation : ce qui s'y engage et ce qui s'y retient.
- Apports théoriques : les scénarios de vie (trames qui organisent les répétitions) et les positionnements de vie (place prise par défaut face à autrui).
- Situer l'expérience vécue à l'aide de l'Index de Conscience.
- Clôture de la journée : formaliser les « mots forts » retenus par chaque participant.

JOUR 2

Matin :

- Recueillir et déposer les éléments apparus depuis la veille.
- Par une visualisation guidée, accéder à un état de conscience élargi et laisser se présenter une image ressource (objet, animal, figure) ; la déposer par écrit, puis la partager.

Après-midi :

- Par une méditation guidée, mettre la ressource au travail sur une situation concrète de la vie relationnelle du participant, et éprouver la direction obtenue.
- Vérifier cette orientation par le retour au corps : distinguer une orientation juste — qui tient dans le ressenti — d'une conclusion seulement raisonnée.
- Synthèse et auto-évaluation des acquis : chaque participant repart avec un repère d'orientation personnel, une boussole plutôt qu'une carte — un point d'où regarder ses choix, non un chemin tracé à sa place.

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques et de mises en pratique.

- Travail par le ressenti et ancrage corporel.
- Visualisations et méditations guidées.
- Temps d'écriture et de dépôt.
- Exercices en binômes et temps de partage en groupe.
- Retours et reprises cliniques.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Nous étudions au cas par cas toutes les situations de handicap afin d'envisager une intégration dans la formation.

Des adaptations peuvent être proposées sur demande :

- Aménagement des supports pédagogiques
- Rythme adapté
- Assistance humaine ou technique

Référent handicap : Patrice LE THIEC HUET +262 692 25 44 31