



...Pour une meilleure communication
L'Art de l'Accord'Age

PRENDRE SOIN de la RELATION

Préambule : SANTÉ au TRAVAIL : un ART dynamique de l'ÉQUILIBRE

DEFINITION de la SANTÉ par l'OMS : « état de complet bien être physique, mental et social »

(Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé, 1986)

« La promotion de la santé est le processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé, et d'améliorer celle-ci. Cette démarche relève d'un concept définissant la "santé" comme la mesure dans laquelle un groupe ou un individu peut d'une part, réaliser ses ambitions et satisfaire ses besoins et, d'autre part, évoluer avec le milieu ou s'adapter à celui-ci.

La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme le but de la vie ; il s'agit d'un concept positif mettant en valeur les ressources sociales et individuelles, ainsi que les capacités physiques. Ainsi donc, la promotion de la santé ne relève pas seulement du secteur sanitaire : elle dépasse les modes de vie sains pour viser le bien-être

L'évolution des schèmes de la vie, du travail et des loisirs doit être une source de santé pour la population, et la façon dont la société organise le travail doit permettre de la rendre plus saine. La promotion de la santé engendre des conditions de vie et de travail sûres, stimulantes, plaisantes et agréables. »

ENJEUX : prévenir le mal-être des salariés, en prenant soin de la relation

Dans le monde du travail, la nécessité d'accroître toujours les performances montre actuellement ses limites et ses dangers pour l'équilibre physique et psychique de la personne ; elle suppose en effet un esprit de compétition, un combat pour surpasser ses capacités, au détriment de la relation à soi et à l'entourage et donc de la santé.

L'objectif de la prévention est la prise de conscience par les différents acteurs en santé de la nécessité de **prendre soin de leur propre santé** (D'après un rapport de 1982 au Ministère français de la santé par Gremy F., Pissaro B., De Bernis G.)

- **assurer leur intégrité physique et mentale et développer leurs capacités vitales** (créativité, désir, plaisir, rapport actif à l'environnement)
- **réduire les contraintes que font peser sur eux leur environnement** (physique, psychologique et social), et maintenir les contradictions à un niveau tel qu'ils puissent les gérer sans diminuer leurs capacités vitales, ce qui implique une dynamique sociale qui renforce les possibilités de chacun.

La recherche de l'équilibre physique, psychique, relationnel, pour une juste adéquation entre les besoins de la personne et les exigences de son environnement repose sur trois principes que je présente en analogie avec l'art de l'orateur et du chanteur :

1- LA VIE : un CORPS en TENSION et COMPRESSION associées

Rapport entreprise / salarié

ÉNERGIE et TENSÉGRITÉ : rapport de forces (voir tenségrité*)

Exemple : dans l'acte vocal sain, l'appareil phonatoire (larynx, mâchoire) doit rester libre et en suspension ; tout déséquilibre de forces est source de malmenage (forçage) vocal.

2- LA VIE : une ŒUVRE d'ART en MOUVEMENT

Homéostasie : le corps s'adapte à chaque instant par des flux et des influx

RYTHME et HARMONIE

Exemple : le chant est l'art de se dire soi avec aisance, fluidité, expressivité et justesse émotionnelle, dans l'instant présent, en intégrant la mémorisation et l'anticipation

3- LA VIE : un art de la RELATION et de la COMMUNICATION

Le malmenage et le stress sont les symptômes de dysfonctionnements intercellulaires

ÉCOUTE et EMPATHIE :

Exemple : la boucle audiophonatoire et sociophonatoire :
écouter et adapter son comportement aux informations perçues par nos sens.

***TENSEGRITE**

La tenségrité, un itinéraire didactique vers l'ostéopathie Jean-François MEGRET Ostéopathe

Les rapports entre la tenségrité, concept architectural et mécanique, et l'organisation du vivant furent entrevus dès l'élaboration du concept (Fuller, 1979). Mais, ce n'est qu'à partir des années 80 que les premières études dans le domaine cellulaire voient le jour sous la direction de Ingber.

EN ARCHITECTURE (Motro, 1997 ; Raducanu, 2001) « Un système de tenségrité est un système dans un état d'auto équilibre stable comprenant un ensemble discontinu de composants comprimés à l'intérieur d'un continuum de composants tendus »

LE CORPS : UNE TOTALITE MECANIQUE - D'Arcy Thompson affirme dans "Forme et Croissance" que les muscles (en tension) et les os (en compression le plus souvent) :

- ▶ « Sont indissociablement liés et interconnectés, façonnés les uns sur les autres ».
- ▶ « Voient le jour en même temps, agissent et réagissent en même temps ».
- ▶ « Forment une association indestructible, parties d'un tout, qui, s'il perd son intégrité composite, cesse tout simplement d'exister »

Selon Gordon (1994), « s'il est aisé de concevoir qu'os et muscles, compression et tension, sont indissociables, il reste à définir de quelle manière fonctionne leur "association indestructible". La nature associe tension et compression - mobilité oblige – avec prédominance de la tension pour des raisons de coût énergétique, les structures s'avérant plus légères, plus économiques et plus fiables »



...Pour une meilleure communication
L'Art de l'Accord'Age

PRENDRE SOIN de la RELATION

PUBLIC

Les salariés d'un même organisme : entreprise ou institution (secteur médico-social, socio-culturel...)

- soit en groupe homogène, en fonction de leur catégorie socio-professionnelle, ancienneté, niveau d'étude requis, leur niveau de responsabilité:...
- soit en groupe hétérogène

LA PÉDAGOGIE

Elle est basée sur la notion de plaisir partagé, l'expérimentation individuelle et le jeu collectif :

- 1/ Approche psycho-somatique théorique interactive (anatomie, physiologie, psychologie, sociologie, santé publique) : concernant le corps, la voix, la relation à soi, à l'autre et à l'environnement
- 2/ Chant, technique vocale, travail corporel : approche individuelle et collective
- 3/ Mise en situation professionnelle, enregistrement sur spectrogramme, écoute et relecture

LE CONTENU DE LA FORMATION

1 – Relations dans l'organisme employeur - équilibre des énergies

Ce que le corps dit de notre rapport à la tension physique et à la pression psychique

Représentation de la maladie, (ses symptômes, la douleur), de la santé et de la relation d'aide
Rapport de pouvoir : actif/ passif ; dominant / dominé ; décideur /exécutant
Equilibre de contraintes et de forces : tension/détente ; flexion/ extension ; hypotonie/ hypertonie

⇒ Travail sur les postures, l'axe vertébral, le regard, la mobilité de la langue et de la mâchoire

Ce que la voix dit de notre rapport à l'autre :

Exploration des qualités de chacun en terme d'émission et de réception
Différenciation des deux fonctions laryngées (vibratoire et sphinctérienne : combat glottique), Repérage des lieux d'étranglement et de serrage, élimination des raideurs et des tensions.

⇒ Ecoute du ressenti émotionnel des voix de chacun ; prise de conscience sensorielle et ressenti corporel de la respiration naturelle et du geste vocal sain

2 – Travailler sainement - développer son équilibre vocal et relationnel

Renforcer l'écoute, la confiance et l'estime de soi (boucle audiophonatoire et sociophonatoire)

Apprendre à se détendre et à s'ouvrir intellectuellement, physiquement et émotionnellement

- ⇒ Travail sur l'écoute, la respiration, le silence. Prise de conscience de l'équilibre de repos. Pose de voix, harmoniques, vibrations, résonances, jeux vocaux utilisant tous les registres intentionnels.

Reconnaître ses besoins et adapter son mode de communication

- ⇒ Approche en communication positive, écoute empathique, bienveillance. Mise en situation professionnelle, analyse, synthèse, relecture, restitution par les stagiaires

3 – Prendre soin de la relation - l'art de s'adapter à l'autre et à l'environnement

Prendre conscience de ses réactions en fonction de sa personnalité, en interroger le processus

- ⇒ Mesurer l'impact de l'émotivité dans le corps et en identifier les risques sur l'expression verbale (intonation, timbre) et la communication non verbale (toucher, regard, posture, gestes)

Interprétation de textes en voix parlée et chantée mettant en jeu la justesse et l'expressivité

Adapter son comportement à son environnement

Aux situations relationnelles, à son propre état physique et émotionnel, aux contraintes (temps, espace, jeux de pouvoir, moyens) ; créer, innover, inventer de nouveaux processus : trouver son rythme, la bonne distance, l'harmonie

- ⇒ Jeux de rôles, musicodrames, faisant appel à la créativité, la communication verbale et non verbale

MODALITES PRATIQUES - TARIF HORAIRE : 70 € TTC ADHÉSION 45€

18h de formation sur 3 journées de 6h : groupe de 8 à 12 personnes

Salle vaste, insonorisée, tables et chaises amovibles, (tapis individuels) ; matériel pédagogique : vidéo projecteur, tableau, (piano). Tenue souple et chaude des participants, permettant un travail corporel

FORMATRICE

Dr Isabelle Marié-Bailly



Médecin phoniatre, attaché au service ORL du Centre Hospitalier Régional d'Orléans
Chargée de cours à l'École Régionale du Travail Social d'Olivet (2003-2011)
Médecin conseiller technique du Service Promotion Santé d'Orléans (2006-2009)

Directrice de formation, fondatrice en 1991 de Musicothérapie Expressions 45 (MUS'E)
Formatrice en technique vocale et rééducation de la voix, membre de la Fédération Française de Musicothérapie, secrétaire co-fondatrice en 2008 du Réseau Loiret Santé

Médecin généraliste, musicienne et chanteuse, après un mémoire de médecine du travail, elle se forme à la musicothérapie et à diverses techniques psycho-corporelles (Feldenkrais, Alexander, Somato-psycho-pédagogie), puis elle se spécialise en phoniatrie, où elle se consacre à la prévention et à l'accompagnement des dysphonies chez les professionnels de la voix et à la rééducation vocale, dans sa dimension somatopsychique et environnementale, complétée par une approche en thérapie manuelle appliquée à la phoniatrie (formation Ostéovox Paris).

En parallèle, elle crée et dirige l'association MUS'E, où elle organise, entourée d'une équipe pluridisciplinaire :

- des ateliers de développement personnel, des stages vocaux tout public,
- des ateliers thérapeutiques institutionnels et individuels (personnes handicapées, âgées, incarcérées, toxicomanes, en situation de précarité.),
- des formations professionnelles en Technique Psycho-Musicale Corporelle et Vocale,
- des sessions de prévention pour les étudiants, les professionnels en entreprise ou en institution afin d'optimiser leur communication et leur capital santé : "Musique au service de la Bienveillance", "L'Art de l'Accord'Age", "Prévention Vocale en pédagogie"

