

Explorer la consistance : le poids de l'être



Cher(e)s abonné(e)s

L'été venant certain(e)s d'entre nous ferons l'expérience de l'eau, la flottaison, la pesanteur, nos limites et notre liberté... Voici une recherche qui est comme une invitation à visiter ces sensations...

La gravité et le contact : reconstruire le « corps propre » en relaxation thérapeutique

L'importance de la pesanteur et des zones de contact

La **pesanteur** est l'une des **notions centrales** en relaxation thérapeutique, au même titre que les **zones de contact** entre le corps et l'extérieur. Ces deux éléments jouent un rôle clé dans la **construction ou la reconstruction du « corps propre »**, cette enveloppe qui me définit, délimite mon *soi* (*Self*) et établit les frontières de mon territoire intime.

Ces frontières intangibles et perméables par nature, interagissent en continu avec l'extérieur, opérant des choix d'intégration ou rejet, elles structurent notre identité incarnée. Si l'expérience de l'enveloppe est défaillante, les limites se transforment en « passoires », perdent leurs contours nets, et les zones de contact deviennent sources d'angoisse.

L'apport de la danse-contact : l'expérimentation de Catherine Leroy

La recherche menée par Catherine Leroy*, Dr en philosophie et danseuse,

à l'HJ Edouard Rist , auprès d'un groupe de patients souffrant d'anorexie, est très éclairante . Son travail en danse contact résonne avec les principes de la relaxation thérapeutique, notamment la recherche par l'exploration de la consistance à travers deux piliers :**la gravité et le contact**

Pour évaluer les effets de ses séances, Catherine Leroy utilise des **critères qualitatifs** en début et en fin d'atelier, tels que : se sentir « **ici** » ou « **ailleurs** », éprouver une sensation de **stabilité ou d'instabilité, légèreté ou lourdeur...**

Explorer la gravité pour retrouver ses limites

Les **inductions centrées sur la gravité**, notamment en amont de la phase de contact, ouvrent des pistes particulièrement riches. Catherine Leroy propose par exemple : **D'explorer l'attraction terrestre** de chaque membre du corps, de **faire l'expérience d'une partie du corps devenue liquide**, ou **comme un sac de sable coulant au sol**.

S'autoriser à **se laisser aller à la gravité**, c'est aussi **transformer son rapport à l'extérieur** et, in fine, **réassurer ses propres limites**.

*Phénoménologie, danse-contact improvisation et clinique : doter le corps vécu de limites.

Christine Leroy est philosophe, chercheuse associée à l'INSERM/CESP/Équipe Psychiatrie du développement et trajectoires, à l'École des Arts de la Sorbonne/Paris I et au LEGS/Paris VIII

[Lire l'article](#)

Garder le canal ouvert

"Il existe une force vitale, une énergie, une impulsion qui se traduit à travers toi en action. Parce qu'il n'existe qu'un seul être comme toi dans toute l'histoire du temps, cette expression est unique... Ce n'est pas à toi de juger si elle est bonne, ni si elle a de la valeur... Ton rôle est simplement de garder le canal ouvert. »

Une citation qui pourrait guider notre pratique pour nous mêmes et ceux que nous accompagnons

Attribué à la danseuse Martha Graham par Agnes de Mille

ARTICLE

La Thérapie par la danse et le mouvement : entre corps, mouvement et parole

Haguit Greilsammer

"L'importance de l'expression, de la communication et du mouvement pour le bien-être corporel et psychique est devenu un thème central dans le discours occidental contemporain. Le corps se conçoit non seulement comme une machine extraordinaire, ou un moyen de communication avec les autres, mais aussi comme possibilité de nous faire renaître dans notre unité profonde aux niveaux corporel, mental et psychique. La nature symbolique du mouvement permet de se souvenir, de revivre et d'expérimenter des processus émotionnels, tandis que l'intégration des aspects physiques et psychiques promeut une intégration au niveau verbal et non-verbal de la personnalité et encourage la traduction des mémoires et des sensations en mots et pensées."

[Lire l'article](#)

PODCAST



Si besoin...

Le podcast de Nicolas Demorand, journaliste à France Inter souffrant de trouble bipolaire. Les voix des patients, des soignants et des aidants sur la maladie psychiatrique. Nicolas Demorand par son double point de vue de journaliste et patient contribue à faire évoluer le regard sur la psychiatrie.

[Ecouter](#)

VIDEO



La résilience "c'est savoir danser sous la pluie"

Danseur chorégraphe, Bolewa Sabourin a une histoire de vie marquée par la guerre. Il rencontre le Docteur Denis Mukwege gynécologue impliqué dans l'accompagnement des femmes victimes de violence et développe un projet de danse et thérapie pour soutenir les femmes dans le réappropriation de leur corps. Il fonde l'association LOBA.

[Regarder](#)

PROCHAINES FORMATIONS

Relaxation et Stress: mobiliser ses ressources avec la visualisation et la méthode Simonton



Prochaine date: du 05 au 09 octobre 2026

Les visualisations thématiques et personnalisées aident à moduler la douleur, réguler les émotions. L'identification de l'impact du stress, les repères méthodologiques et théoriques permettront d'adapter vos séances au contexte et à l'évolution du public.

Plus d'informations

Relaxation progressive de Jacobson et relaxation dynamique



Prochaine date: du 23 au 27 novembre 2026

La formation enseigne la conscience et le contrôle de la tension musculaire. La capacité à se détendre installe le calme et la disponibilité. Elle offre ainsi aux personnes anxieuses ou stressées un accès à la relaxation dans une posture active.

Plus d'informations

www.institut-relaxation.fr

RELAXATION THÉRAPEUTIQUE

FORMATIONS 2026/27

<p>Module : SOCLE</p> <p>LA PRIÈRE EN CHARGE EN RELAXATION : QUELLES MÉTHODES ? POUR QUI ? COMMENT ?</p> <p>Objectifs : Connaître les différents courants de la prière en relaxation, identifier les méthodes les plus adaptées à différents publics.</p> <p>2 JOURS - 16 heures</p> <p>du 10 au 11 Mars 2026</p> <p>14h00 - 18h00</p>	<p>LA RELAXATION DU TRAINING AUTOMIQUE DE SCHIZT.</p> <p>OBJECTIF</p> <p>Apprendre à utiliser le Training Automatique de Schizt, une méthode innovante de relaxation basée sur la neurophysiologie.</p> <p>2 JOURS - 16 heures</p> <p>du 10 au 11 Mars 2026</p> <p>14h00 - 18h00</p>	<p>LA RELAXATION DU TRAINING AUTOMIQUE DE SCHIZT.</p> <p>OBJECTIF</p> <p>Apprendre à utiliser le Training Automatique de Schizt, une méthode innovante de relaxation basée sur la neurophysiologie.</p> <p>2 JOURS - 16 heures</p> <p>du 10 au 11 Mars 2026</p> <p>14h00 - 18h00</p>
<p>Module : THÉMATIQUE</p> <p>RELAXATION ET STRESS : MOBILISER SES RESSOURCES AVEC LA VISUALISATION ET LA MÉTHODE SIMONTON</p> <p>Objectifs : Apprendre à utiliser la visualisation et la méthode Simonton pour gérer le stress et améliorer la performance.</p> <p>2 JOURS - 16 heures</p> <p>du 10 au 11 Mars 2026</p> <p>14h00 - 18h00</p>	<p>RELAXATION PROGRESSIVE DE JACKSON ET RELAXATION DYNAMIQUE</p> <p>Objectifs : Apprendre à utiliser la relaxation progressive de Jackson et la relaxation dynamique pour gérer le stress et améliorer la performance.</p> <p>2 JOURS - 16 heures</p> <p>du 10 au 11 Mars 2026</p> <p>14h00 - 18h00</p>	<p>RELAXATION CHEZ L'ENFANT : PROPRIÉTÉ DE LA MÉTHODE BERGÈRE</p> <p>Objectifs : Apprendre à utiliser la méthode Bergère pour gérer le stress et améliorer la performance chez l'enfant.</p> <p>2 JOURS - 16 heures</p> <p>du 10 au 11 Mars 2026</p> <p>14h00 - 18h00</p>
<p>RELAXATION CRÉATIVE : DÉTENTE ET PRÉSENCE DANS LE MOUVEMENT</p> <p>Objectifs : Apprendre à utiliser la relaxation créative et la présence dans le mouvement pour gérer le stress et améliorer la performance.</p> <p>2 JOURS - 16 heures</p> <p>du 10 au 11 Mars 2026</p> <p>14h00 - 18h00</p>	<p>TOUCHER RELATIONNEL ET RELAXATION</p> <p>Objectifs : Apprendre à utiliser le toucher relationnel et la relaxation pour gérer le stress et améliorer la performance.</p> <p>2 JOURS - 16 heures</p> <p>du 10 au 11 Mars 2026</p> <p>14h00 - 18h00</p>	<p>RELAXATION ET SYMBOLISME</p> <p>Objectifs : Apprendre à utiliser la relaxation et le symbolisme pour gérer le stress et améliorer la performance.</p> <p>2 JOURS - 16 heures</p> <p>du 10 au 11 Mars 2026</p> <p>14h00 - 18h00</p>
<p>Module : INTRA</p> <p>ANIMER UN ATELIER DE RELAXATION</p> <p>Objectifs : Apprendre à animer un atelier de relaxation.</p> <p>2 JOURS - 16 heures</p> <p>du 10 au 11 Mars 2026</p> <p>14h00 - 18h00</p>	<p>Module : SUIVI INDIVIDUEL</p> <p>RELAXATION INDIVIDUELLE, MÉTHODE BERGÈRE</p> <p>Objectifs : Apprendre à utiliser la méthode Bergère pour la relaxation individuelle.</p> <p>2 JOURS - 16 heures</p> <p>du 10 au 11 Mars 2026</p> <p>14h00 - 18h00</p>	<p>Module : SUPERVISION</p> <p>SUPERVISION DE PRATIQUE : TROUVER DES CLÉS, PRÉCISER LES POINTS THÉORIQUES, AJUSTER SA PRATIQUE</p> <p>Objectifs : Apprendre à superviser la pratique de la relaxation.</p> <p>2 JOURS - 16 heures</p> <p>du 10 au 11 Mars 2026</p> <p>14h00 - 18h00</p>

Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }} Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur Institut de Relaxation Thérapeutique.

[Se désinscrire](#)

© 2021 Institut de Relaxation Thérapeutique