



L'Association des Rencontres  
Internationales Artistiques

A Stazzona

20259 Pioggiola / Olmi Cappella

## PROJET D'AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DE TRAVAIL DES SOIGNANTS ET NON SOIGNANTS DE L'ÉQUIPE DU CH BLOIS

### FORMATION SOUFFLE, SOINS ET VIE

#### PRÉAMBULE

La « **gestion du risque** » devient de plus en plus difficile à vivre sur un **plan humain** et **l'environnement professionnel** qui convoque un niveau de compétences et une exigence de **résultats** sans faille met souvent à mal la **part humaine**.

Ce **sentiment de peur** devient délétère et ôte au professionnel ses **capacités d'évaluation réelle** de la situation.

Si la **vigilance** est requise, la **peur**, elle, induit des **gestes inutiles**. Et si dans tous nos services nous avons des staffs de RMM qui permettent d'évaluer les **défauts systémiques** de prises en charge dans certaines **situations pathologiques**, dans beaucoup d'endroits nous n'étudions pas la **iatrogénie induite** par ce sentiment de **peur générale**.

#### OBJECTIF

**Retrouver confiance** en soi pour **transmettre** cette confiance aux patients.

Dans son métier, retrouver pleinement cette **part d'humanité**, de partage, d'accompagnement ..., parts intégrantes de nos professions qui, tout en respectant les impératifs de sécurité, nous **augmentent** et nous confèrent notre **totale dimension de professionnels**.

S'inscrire dans une philosophie du care, d'**attentionnement à l'autre** : « l'estime de l'autre comme un soi-même et l'estime de soi-même comme autre » ; respirer ensemble !

Apprendre à écouter, parler, respirer pour faire « **accoucher** » la **parole**.

Qu'est-ce que soigner veut dire ? Qu'est-ce qu'un soin ?

#### MISE EN ŒUVRE

Mise en place d'un programme de **formations sur le souffle**, régulières, ouvertes à tous (soignants et non-soignants) visant à rendre les personnes du Centre Hospitalier de Blois aptes à créer les meilleures conditions de prise en charge des patients dans une **démarche humaniste**.

Tel : +33 (0)495 619 318 – courriel : [contact@ariacorse.net](mailto:contact@ariacorse.net) – site internet : [www.ariacorse.net](http://www.ariacorse.net)

Siret 420 168 668 000 36 – APE 9001Z

Organisme de formation : 94 20 10 461 20 - Licence entrepreneur du spectacle : 2 101 5715 - 1 103 8288

Agrément Association de jeunesse et d'éducation populaire : 2B-148

## PRINCIPES

Les élans intellectuels, les émotions et les modifications corporelles ont des effets sur la respiration et se reflètent dans le **comportement respiratoire**.

Le stress, le manque d'exercice physique ou une mauvaise posture peuvent contribuer littéralement à couper le souffle. La respiration n'est plus naturelle et légère ; elle devient courte, superficielle ou saccadée ; elle fait barrage à tout ce qui vient du **fond de l'être** et nous manquons alors de calme, de spontanéité, d'**autorité**, d'envergure, de **rayonnement**, de maturité.

La formation proposée aborde le côté corporel, organique du souffle, par des exercices spécifiques, afin de :

- **stimuler** une meilleure activité cérébrale et mentale
- acquérir le **calme physique** générateur du **calme moral**
- rendre à tout être la capacité à devenir **acteur de son propre épanouissement**
- faire le travail de relèvement, de rééquilibrage, de **reconstruction de soi**
- amplifier les dons, les possibilités et **l'épanouissement de la personne tout entière**.

Le but d'une **rééducation du souffle** est de retrouver le rythme respiratoire naturel du pratiquant, la **respiration physiologique profonde**, et d'équilibrer ses tensions corporelles.

La maîtrise du **souffle**, en élargissant l'éventail des **ressources physiques et mentales**, tend à l'amélioration de la **confiance en soi** et de la **compétence sociale**.

## OUTILS PÉDAGOGIQUES

### SOUFFLE, ART DRAMATIQUE ET SOIN : UNE INNOVATION THÉRAPEUTIQUE

#### LE SOUFFLE ET L'ART DRAMATIQUE ALLIÉS DU SOIN

C.G. Jung, dans *Ma Vie*, écrit que " le point décisif, c'est l'histoire du malade car elle dévoile l'arrière-plan humain, la souffrance humaine et c'est seulement là que peut intervenir la thérapie du médecin. " Or l'histoire ... c'est le métier des acteurs. Ils en sont les professionnels, à chaque instant, ils étudient la meilleure façon de la raconter.

#### LA MAÏEUTIQUE DE L'ENTRETIEN

Comment fait-on naître un récit ? À qui s'adresse-t-on ? Comment conduit-on un récit ? Seul ou à plusieurs ? Quel langage utiliser ? Verbal ? Non Verbal ? Dans quel rythme ? Quel tempo ? À quelle place dans l'espace ? Quelle sémiologie des gestes ? Que dit le silence ? Écoute. Réponse. Quelle respiration plus ou moins tenue pour créer des voyelles longues si cela fait sens ? Une demi-respiration provoquera-t-elle une urgence ? Quelle consonne frapper pour soutenir une affirmation ?

L'Art Dramatique est intrinsèquement lié à la maïeutique du récit. Voilà 2000 ans que les comédiens pratiquent l'éthique de la narration. Par la maîtrise du souffle, nous nous situons à l'origine du récit. L'expiration comme mouvement primordial à la parole, à la pensée, à l'histoire ...à l'expression, à l'existence.

## LA MÉTHODE METGESANDRA

La Méthode Metgesandra, inventée durant les années 50 par un professeur de chant, Paule Metge-Sandra, née en 1909, repose sur le mécanisme de la respiration physiologique profonde, que nous possédons tous à la naissance. Cette rééducation respiratoire accorde une importance majeure à l'expiration spontanée et se pratique dans diverses positions, au sol, assis ou debout.

« *Il s'agit d'une méthode reposant sur des principes physiologiques logiques et classiques, mais qui éclaire d'une lumière nouvelle notre conception habituelle de la physiologie et de la rééducation respiratoire* », explique pour sa part le Dr Quinet, médecin au service de rééducation neurologique et réadaptation fonctionnelle à l'Hôpital Raymond-Poincaré de Garches.

## **DESCRIPTION TYPE DES EXERCICES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES**

### **MÉTHODE**

La méthode utilisée par la formation **SOUFFLE SOINS ET VIE** s'inspire de l'initiation des acteurs à l'art dramatique : capacités de présence et de mobilisation, écoute, cohésion de groupe, maîtrise de l'espace, contrôle des émotions, de la voix, des mouvements, des gestes, des attitudes... autant d'éléments qui font de la technique des acteurs un véritable exercice de découverte et de confiance en soi.

L'homme de théâtre Pierre Debauche définit ainsi l'art de l'acteur :

« Jouer, c'est grandir à plusieurs sous le regard de quelques autres »

Par ce décloisonnement des spécialités, un regard nouveau est porté sur la formation continue. Un partage avec des professionnels du théâtre s'accomplit dans le désir de «s'augmenter les uns et les autres» par un parcours commun et original.

Il est essentiel d'utiliser au maximum les possibilités de chaque participant : attention, respect et bienveillance sont les maîtres mots. Tous les exercices se font dans le don, la générosité, la bonne humeur, la rigueur.

### SÉANCES BI-MENSUELLES

- Durée par séance : 2H
- Exercices abordés : gymnastique respiratoire 1H30 + Phonation 30 minutes
- Progression : 1°) exercices au sol 2°) exercices à genoux 3°) exercices debout 4°) augmentation échelonnée de la charge physique.

### STAGE EN IMMERSION

EFFECTIF MAXI : 16 personnes

FRÉQUENCE : 1 fois par an

DURÉE : 6 jours

PROGRESSION :

Stage 1 → textes non-dramatiques nouvelles

Stage 2 → textes non-dramatiques contes

Stage 3 → textes non-dramatiques chansons parlées

Stage 4 → textes non-dramatiques discours

Stage 5 → textes non-dramatiques monologues

Stage 6 → textes dramatiques dialogués

Tel : +33 (0)495 619 318 – courriel : [contact@ariacorse.net](mailto:contact@ariacorse.net) – site internet : [www.ariacorse.net](http://www.ariacorse.net)

Siret 420 168 668 000 36 – APE 9001Z

Organisme de formation : 94 20 10 461 20 - Licence entrepreneur du spectacle : 2 101 5715 - 1 103 8288

Agrément Association de jeunesse et d'éducation populaire : 2B-148

## **MATIN**

### 1- ENTRAÎNEMENT À LA RESPIRATION PHYSIOLOGIQUE PROFONDE

Pratique de la gymnastique respiratoire selon la méthode Metgesandra

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

Dynamisation du corps

Maîtrise du souffle

Discipline physique et discipline mentale

Concentration

Cohésion de groupe

Conduite de l'énergie

Agilité, souplesse, flexibilité (physique donc mentale)

Rythme et coordination

### 2- MISE EN ACTION - EXPRESSION CORPORELLE

Propositions de jeux dramatiques au service du langage corporel.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

Découvrir l'alphabet du corps

Comprendre que tout le corps exprime des émotions, raconte une histoire

Découvrir l'alphabet de l'espace : explorer l'espace et s'y situer, focaliser le regard et l'ouïe, mettre en valeur ses idées à travers sa gestuelle, son regard...

Recherche de spontanéité

Extériorisation des émotions

Énergie du mouvement & Énergie de l'action

Développement de l'imaginaire sensoriel physique

Écoute

Charisme et présence

## **APRÈS - MIDI**

### MAÏEUTIQUE DU RÉCIT / ÉTHIQUE DE LA NARRATION

Lecture de textes en groupe choral ou individuellement et jeux de langage

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

Découvrir la genèse du phonème : la naissance du mot dans le corps

Approche de la linguistique : phonèmes, syntagmes, protase, acmé, apodose

Maîtriser la conduite du souffle, de la parole, de la pensée, du récit

Exploration du langage en tant que matière sonore

Parler, au-delà des mots, c'est aussi jouer avec sa voix : intonation, débit, diction, silences...

Sentir avec quelle liberté le son peut s'inventer

Identifier ses qualités d'expression personnelles, les valoriser et en développer de nouvelles.

Accéder à un épanouissement de la voix et à un meilleur contrôle des phénomènes de la parole