



« L'enseignement qui n'entre que dans les yeux et les oreilles est comme un repas pris en rêve. »
Proverbe chinois

SOMMAIRE

Université des 4 saisons	p. 1
Université d'hiver 2014	p. 1
Formation à la supervision	p. 1
Le billet du directeur	p. 2
Exercice pratique	p. 3

EDITO

Bonjour,

C'est avec joie que nous vous apportons des nouvelles d'automne de l'IFGAP.

L'université d'été 2013 s'est agréablement déroulée dans une ambiance de convivialité, de partages enrichissants d'expériences et de savoirs. Le cadre de nature de la Faurie est vraiment magnifique. Les formations s'y sont déroulées dans un climat d'écoute, de respect, d'humour. Cette ambiance conviviale donne l'impression d'apprendre sans effort - « l'air de rien » - comme aime à le faire remarquer Karim Reggad. Sans doute une marque forte de l'IFGAP.

Pour l'été 2014, l'université se déroulera à nouveau dans ce cadre privilégié sur 4 semaines, du 27 juillet au 23 août. Elle débutera par une semaine de multi-activités : corporelles, artistiques, de santé, de créativité. Puis suivront 3 semaines de formations thématiques : Gestalt-thérapie, coaching, art-thérapie, supervision, pratiques de bien être et de santé. Vous pouvez d'ores-et-déjà « bloquer » votre agenda !

Nous vous invitons à parcourir la newsletter qui présente l'université des 4 saisons de l'IFGAP, l'université d'hiver 2014 et la prochaine formation à la Supervision au printemps 2014.

Nous restons bien sûr à votre disposition à tout moment pour toute demande d'informations ou de précisions complémentaires.

Bonne lecture et à bientôt

Solenne MULLER-FEUGA

Chargée de communication web - IFGAP

Email : ifgapinfo@gmail.com

Suivez l'IFGAP en temps réel sur les réseaux sociaux



twitter.com/ifgapcom



facebook.com/ifgapfrance



L'UNIVERSITE DES 4 SAISONS

Un concept unique proposé par l'IFGAP

L'IFGAP met en place un concept unique et innovant d'universités qui se déploie tout au long de l'année.

Il vous offre ainsi une triple possibilité :

-Suivre un cycle complet de formation, en démarrant votre cursus à la saison de votre choix. La pédagogie intégrative et unique de l'IFGAP vous permet de rejoindre une formation lors d'une des universités.

-La formation intensive en été, que vous pouvez suivre sur une à 4 semaines.

-L'inscription « à la carte » : en fonction des disponibilités, vous choisissez la session qui vous intéresse, sur une durée de 2 à 6 jours. Elle vous permet de découvrir et d'approfondir un thème spécifique de formation. Au vu de ce livret, des équivalences peuvent être établies pour l'obtention d'une des certifications en Gestalt : coaching, thérapie, expression artistique, pratiques de bien être et de santé, supervision.

L'UNIVERSITE D'HIVER 2014

1^{er} au 6 mars 2014, Grenoble et Vercors

L'université d'hiver se déroulera du 1^{er} au 6 mars en débutant par 2 journées d'étude à Grenoble sur le thème « Thérapie, Coaching et Médecine » avec différents professionnels et universitaires qui traitent du sujet. Puis, un séminaire de 4 jours dans le cadre du Parc Naturel du Vercors, à 18 KM de Grenoble. L'emploi du temps sera organisé de manière à pouvoir profiter de cet environnement exceptionnel de nature et d'air pur. Vous pourrez ainsi pratiquer : une ballade dans la neige en raquettes, du ski de fond ou de piste, et goûter à la gastronomie du terroir ou même... au farniente.

SUPERVISION

Formation printemps 2014

Premier séminaire du 1^{er} au 4 mai 2014

Un cycle de formation à l'analyse de la pratique et la supervision débutera au printemps 2014. Il est accessible aux professionnels de la relation d'aide, de la santé, de l'enseignement, ainsi qu'aux étudiants de l'IFGAP ayant suivi un 1^{er} cycle complet de formation.

A découvrir en pages 2 et 3

LE BILLET DU DIRECTEUR - Vous avez dit 6^{ème} sens ?

EXERCICE PARTIQUE - Arrêt sur « posture »

LE BILLET DU DIRECTEUR - Vous avez dit 6^{ème} sens ?

Extrait de l'article « Résonance », par Karim REGGAD

Il y a de cela quelques semaines, je retrouvais un ami consultant-coach que je n'avais pas vu depuis longtemps. Après avoir partagé un moment d'échanges autour de nos projets professionnels et artistiques, je m'apprête à le quitter. Il me parle alors de ses problèmes de dos et des soins spécifiques qu'il met en place pour les régler. Ce moment d'échange se passe lorsque je suis sur le pas de la porte, prêt à partir. J'éprouve alors une douleur violente en bas de mes lombaires, une sensation vive et tout à fait inhabituelle. Je lui livre aussitôt ce que je ressens.

Nous constatons que cela coïncide avec la zone problématique de son dos. Je m'exclame sur le ton de la plaisanterie en lui disant que j'avais intérêt à vite me sauver ! Je marche jusqu'à ma voiture, et, selon un processus qui m'est familier, ces "informations" disparaissent de mon corps. Je retrouve le plaisir de la sensation de mon dos libre de toute douleur.

Combien d'entre nous ont-ils l'occasion de vivre des situations analogues ?

Certains le vivent à tel point qu'ils ont l'impression d'être des "éponges"! C'est pourquoi cette sensibilité particulière nécessite une véritable hygiène. Mais est-ce le 6ème sens ?

Sur un plan purement pragmatique et phénoménologique, je peux affirmer qu'il s'agit d'un sixième sens. Je le nomme "coenesthésie". Ce sens est un lieu de résonance des informations reçues de notre environnement immédiat et lointain. Ce type d'observation concerne un niveau invisible de l'interaction humaine. Il s'agit d'un sens qui, d'une manière générale, n'est pas cultivé. Pour ma part, cela fait de nombreuses années que j'y suis familiarisé. Il fait partie de ma manière d'être en contact avec mon corps et mon environnement. Il est même consciemment cultivé et intégré à ma pratique professionnelle. Je le considère comme un élément dynamique de ce que j'ai commencé à formaliser sous les termes de "relation de résonance"[*Voir la publication sur le site www.ifgap.net*].

La conscience et l'usage de ce niveau de communication nécessitent une hygiène spécifique, une disposition intérieure et un entraînement particuliers. Nous avons tous la possibilité de cultiver cette sensibilité et de la mettre au service de la relation d'accompagnement professionnel, que celle-ci soit thérapeutique, éducative, de coaching ou d'animation. La culture de ce 6ème sens fait partie intégrante de l'enseignement prodigué à l'IFGAP. Ceci, avec une pédagogie rigoureuse qui sur s'appuie sur l'expérience clinique, sur des observations anthropologiques et sur la démarche scientifique. En ce sens, le praticien formé à l'IFGAP est conduit à "travailler" continuellement ses sens (répertoriés au nombre de dix) et la conscience des ressources de son instrument premier : le corps. Sa formation le conduit à mettre en place des "cadran internes" qui l'aident à développer d'autres modes d'intelligence de l'accompagnement professionnel. Il est notamment entraîné à utiliser ce sixième sens très précieux qu'est la coenesthésie. L'approche psychosensorielle de l'IFGAP ouvre à une qualité de présence à soi, à l'autre, à l'environnement, riche de subtilité et d'intensité.

EXERCICE PRATIQUE - Arrêt sur « posture »



Je vous propose à présent un exercice simplifié de conscience sensorielle et corporelle. A partir du moment où vous lisez ces lignes, ne bougez plus... Laissez seulement vos yeux bouger pour suivre les indications suivantes :

- 1) Vous allez fermer les yeux quelques instants pour mieux sentir votre position, votre posture, puis ouvrez-les.
- 2) Dans une attitude de non-jugement, tout en restant immobile, prêtez votre attention à l'endroit de votre corps qui, en ce moment, peut être le moins confortable, le plus en tension.... Fermez les yeux pour mieux ressentir, puis reprenez votre lecture.
- 3) En contact avec vos sensations corporelles, vous allez bouger tout doucement pour évoluer, très lentement, vers une posture qui vous soit plus confortable, plus agréable encore.
-Après avoir intégré cette consigne, fermez les yeux pour l'appliquer. Laissez-vous guider par vos sensations corporelles, sans préméditer vos mouvements. Quand vous avez atteint votre posture plus confortable, ouvrez les yeux pour lire la consigne suivante.
- 4) Vous allez fermer les yeux pour profiter de cette nouvelle position de votre corps. Accueillez-vous, sans juger, sans analyser, simplement en étant disponible aux sensations dans l'instant. Vous vivez l'instant des sensations, sans rien chercher de particulier. Acceptez d'être dans le présent de votre corps. Ensuite, vous remobiliserez vos membres jusqu'à vous étirez. Vous vous laissez soupirer, bâiller... Puis, vous reprenez votre activité.

Cette pratique de « l'arrêt sur posture » est exercice simplifié, qui mérite d'être régulièrement expérimenté. Il conduit à une meilleure conscience du corps, des tensions, de ses sensations. Il est une façon de ramener de meilleures sensations en soi. Il est une voie de la coenesthésie. Enfin, cette pratique permet de « se reprendre », de s'auto-induire du calme et de la détente. Avec l'expérience, elle peut s'exercer les yeux ouverts, dans différentes circonstances de la vie quotidienne. Elle devient alors une des « gymnastique invisible », que les étudiants et praticiens de l'IFGAP mettent en application pour cultiver leur intelligence sensorielle et corporelle.

Bonne expérience et belle fin d'année 2013 !

Karim REGGAD
Directeur de l'IFGAP
06 10 28 44 73
09 54 33 88 62