

Initiation au toucher conscient

Redécouvrir le toucher comme un espace de présence et de connexion

Le toucher est un langage humain fondamental. Bien avant les mots, il nous permet d'exprimer une présence, une attention, un soutien ou simplement de dire à l'autre : « je suis là ».

Une main posée sur une épaule, une étreinte, un geste d'attention... Le toucher peut rassurer, apaiser, accompagner et créer du lien.

Pourtant, dans notre société actuelle, notre relation au toucher semble parfois s'être éloignée de cette simplicité. Nous n'avons pas oublié le toucher... mais nous avons peut-être oublié qu'il existe plusieurs façons de toucher.

Cet atelier propose de redécouvrir le toucher dans une dimension simple et profondément humaine : un toucher basé sur la présence, l'écoute, la bienveillance et le respect.

À travers des exercices accessibles de respiration, de ressenti, de regard et d'approche progressive du contact, nous explorerons ce qui existe avant même de toucher l'autre.

Il ne s'agit pas d'apprendre une technique de massage, mais de découvrir une autre manière d'être en relation : offrir son attention, accueillir celle de l'autre, prendre soin et créer un espace de confiance.

Un moment pour ralentir, ressentir et ouvrir un nouvel espace de connexion.

Une expérience en binôme, ouverte à tous

L'atelier se pratique en binôme, car le toucher est avant tout une expérience de relation et de rencontre.

Vous pouvez venir accompagné(e) d'une personne avec qui vous souhaitez partager cette expérience : un(e) ami(e), un(e) partenaire, un membre de votre famille, un parent et son enfant adulte... ou simplement une personne avec qui vous avez envie de vivre un moment d'échange et de découverte.

Il est également possible de venir seul(e). Dans ce cas, un binôme sera constitué sur place avec un autre participant, dans un esprit de respect, d'écoute et d'ouverture.

L'objectif n'est pas de créer une relation particulière entre les participants, mais d'explorer ensemble la qualité de présence, d'attention et de connexion que le toucher peut offrir.

Le cadre de l'atelier

Cet atelier se déroule dans un cadre bienveillant où chacun reste libre de participer selon ses propres limites.

Le respect, l'écoute et le consentement de chacun sont au cœur de l'expérience. Aucun geste n'est imposé : chacun peut exprimer ce qui lui convient ou non à tout moment.

Aucune expérience préalable n'est nécessaire.

Afin de profiter pleinement de cette expérience, nous vous invitons à venir dans une tenue confortable, dans laquelle vous vous sentez libre de bouger, de respirer et d'être à l'aise avec vous-même.

À propos de l'animateur

Je suis Bernard, praticien en Massage Sensitif Belge®.

Certifié en Massage Sensitif Belge®, je fais également partie de l'équipe de formation de l'école qui transmet cette approche, une pratique qui place la qualité de présence, l'écoute et la relation au cœur du toucher.

Je me suis également formé à d'autres approches corporelles complémentaires, notamment le massage inspiré du Kobido, le Chi Nei Tsang ainsi que différentes approches de la relation au corps et à la présence.

Au fil de ces pratiques, j'ai découvert que le toucher ne se résume pas à une succession de gestes ou de techniques. Il est avant tout une rencontre : une manière d'être présent à l'autre, d'écouter et de créer un espace de confiance.

C'est cette vision du toucher comme langage humain, simple et profondément relationnel, que je souhaite partager à travers cet atelier.
