

Historique

La Relaxation Non Verbale a été créée par le kinésithérapeute et sophrologue, Christian DESMARTY, il y a presque 40 ans. Cette méthode est une combinaison de 3 approches corporelles : la Relaxation Dynamique du 1^{er} degré de la sophrologie comme trame de base, des stimulations revisitées issues de la Relaxation Coréenne et pour finir un protocole qui s'inspire de l'esprit des disciplines Japonaises d'obédience Zen. Les bienfaits combinés de l'approche corporelle et du silence font de la Relaxation Non Verbale un véritable outil de la relaxation, de la communication et de l'accompagnement de la personne.

La pratique

Le receveur est allongé sur le dos, sur un tapis, habillé. A partir de gestes doux et précis, le donneur va pratiquer des vibrations, étirements, secouements sur le corps de l'autre, selon une gestuelle très précise (25 gestes). Les stimulations sont appliquées graduellement des pieds jusqu'à la tête, ce qui permet de construire le corps région par région jusqu'à une globalisation finale. Un relâchement progressif de tout le corps s'installe ainsi qu'un apaisement du mental. Le sujet (receveur) est allongé, passif, à l'écoute de ses sensations. Le praticien (donneur) est présent à lui-même et à l'autre. La séance est rythmée par la respiration, le temps des stimulations, les déplacements et les pauses d'intégration.

Séance courte 30 mn - séance complète 50 à 60 mn.

Particularité de la méthode

Son protocole très précis, son rythme.

Son déroulement dans le silence.

Son toucher très respectueux, minimaliste,

véritable façon de communiquer, d'être en relation.

Son esthétique, inspirée de l'esprit Japonais.

Une forte présence et une grande discrétion du donneur.

La combinaison de ces différents paramètres génèrent un sentiment de confiance, de sécurité et de lâcher-prise.



La Relaxation Non Verbale



Une méthode originale du mieux être et de la connaissance de soi.

Une méthode complémentaire pour les professionnels

Du bien-être (spa, thalasso, yoga, stretching, massage ...)

De la relation d'aide (sophrologues, psychothérapeutes ...)

Du sport (coachs, entraîneurs, préparateurs physique ...)

Du para-médical (kinésithérapeutes, psychomotriciens ...)

Du social (éducateurs, AMP.....)

Du spectacle (comédiens, danseurs...)

Bénéfices pour le receveur

Action sur les masses musculaires, les tendons, les os, les articulations et les viscères. Renforcement de la sensorialité, de la proprioception et du schéma corporel. Détente profonde, récupération, amélioration du sommeil. Image du corps, organisation spatio-temporelle, prise de conscience diverses. Diminution des éventuelles résistances par rapport au toucher, au silence, à la confiance à l'autre.

Bénéfices pour le praticien

Méthode corporelle complémentaire et pluridisciplinaire où les bénéfices du silence s'additionnent à ceux de l'approche corporelle.

Permet aux non professionnels de la relaxation d'avoir un outil utilisant pas la voix.

D'être dans un toucher non thérapeutique ou trop intime comme certains massages.

Permet l'accès à un public n'aimant pas être guidé par une voix ou être massé ou aux personnes étrangères ou sourdes.

Permet au donneur de se recentrer, de se régénérer.

La formation

La formation complète est de 9 jours soit 63 heures.

La formation est répartie en deux niveaux :

- Niveau I de 3 jours soit 21 heures.
- Niveau II en deux stages de 3 jours soit 42 heures.

Le Niveau I est certifiant, il permet de découvrir la méthode et de pratiquer rapidement professionnellement une séance de qualité de 30 mn.

Le Niveau II s'adresse aux personnes ayant fait le Niveau I et voulant pratiquer la méthode complète.

La formation, essentiellement pratique, est ponctuée de temps d'échanges (vécus de séances, questions/réponses) et de théorie. Les acquis sont validés sous forme de contrôle continu. Un certificat est délivré si le participant est jugé apte à donner une séance de qualité.

Le formateur (J.M ROQUET)

Sophrologue diplômé de l'Institut de Sophrologie de Rennes.

Certifié en Relation d'Aide (Carl Rogers).

Certifié en Relaxation Non Verbale par Bernard Santerre.

Pratique la Relaxation Non Verbale en cabinet depuis 1999.

Assistant formateur de Bernard Santerre pendant 2 ans.

Formateur en Relaxation Non Verbale depuis 2007.

Président de l'Association des Praticiens en Relaxation Non Verbale.