

[Retour](#)

L'infirmière n° 066 du 01/03/2026

DES ATELIERS D'EXPLORATION CORPORELLE À DESTINATION DES SOIGNANTS

**DOSSIER**  
REPORTAGE**Auteur(s)** : Laure Martin (/recherche/article.html?query=%22Laure%20Martin%22&revues%5B%5D=INF&sortBy=relevance)

La notion de conscience corporelle est très peu, voire pour ainsi dire jamais abordée dans les formations soignantes. Pour y remédier, Frédérique Galliot, kinésithérapeute et ancienne danseuse professionnelle, et Cédric Juliens, enseignant et formateur dans le domaine de la philosophie et de l'anthropologie du corps, proposent des ateliers. Rencontre.

Le soleil s'est invité à l'atelier « Corporalité et usage de son corps dans la relation de soin ». Nous sommes à Bruxelles (Belgique), dans un espace entièrement vitré, des murs aux plafonds. Une belle lumière éclaire la pièce, au sein de laquelle résonnent des notes de piano. Les participants, infirmiers, médecins, psychologues, psychomotriciens ou encore kinésithérapeutes entrent dans la salle. Certains ont déjà participé à l'un des précédents ateliers. Pour d'autres, c'est une première. Difficile de généraliser leurs attentes, tant leur démarche est personnelle. La proposition de Frédérique Galliot et de Cédric Juliens (**photo 1**) n'a d'ailleurs pas pour finalité d'être précise. « *Chacun vient puiser ce dont il a besoin, pour lui et/ou pour sa pratique, partage Cédric. Chacun effectue des connexions avec sa propre histoire et son cheminement.* » Néanmoins, tous semblent chercher une forme d'introspection pour en tirer un épanouissement personnel avec, parfois, la volonté d'en faire bénéficier les autres, notamment leurs patients. « *Actuellement, l'attention est vraiment portée sur l'idée de ralentir, fait savoir Frédérique. Le corps est soumis à des tensions et avec nos ateliers, nous souhaitons planter des graines pour leur permettre de se ressourcer. En tant qu'animateurs, notre rôle est de sécuriser et de border les séquences de l'atelier, mais nous les investissons également.* » Et d'ajouter : « *Il y a de la narration dans le corporel. Nous sommes dans l'être et non dans la mécanique, pour ensuite vivre l'émotion.* » Pendant toute la journée, les deux co-animateurs rappelleront aux participants qu'ils sont libres ou non d'effectuer les séquences, riches en contacts physiques.

**« L'émotion vient du corps »**

Après un tour de présentation de chaque participant, Frédérique leur remet une feuille avec une représentation du corps, recto verso. « *L'émotion vient du corps, souligne-t-elle. J'aimerais maintenant que vous identifiiez, par des croix, les endroits où vous ressentez des douleurs, par des hachures les parties de votre corps qui ne sont pas agréables et par des ronds celles où tout va bien ! C'est important les ronds ! Ensuite, j'aimerais que vous écriviez, pour vous, l'émotion que vous ressentez sur l'instant.* » Les deux animateurs leur laissent un temps de réflexion. Puis, Cédric poursuit avec une séquence d'introspection qui débute par un travail de respiration avec l'ensemble des participants désormais allongés sur le sol (**photo 2**). « *C'est un moment où l'on se pose, commence-t-il d'une voix grave et enveloppante. Identifiez vos tensions et laissez tomber le poids de votre corps vers le sol, laissez-le se déposer comme s'il était dans le sable. Ne mettez pas d'obstacle à l'air qui entre et qui sort. Observez la modification de votre respiration.* »

Frédérique prend la suite de la séquence. « *Prenez conscience de vos frontières, avec votre espace interne, l'intime ; l'espace à fleur de doigt, qui vous appartient ; et le grand espace à investir avec les autres.* » Elle leur demande ensuite de former des binômes pour se mettre dos à dos avec un autre participant, afin de respirer ensemble et d'observer comment s'ajuster sans pour autant s'oublier (*photo 3*).

## Habiter le soin

C'est dans le cadre de son diplôme interuniversitaire (DIU) en pratiques psychocorporelles et santé intégrative qu'elle a suivi en 2024 à l'université Paris-Saclay que Frédérique a souhaité, pour son mémoire, tourner son regard, non pas vers les patients, mais vers les soignants. « *Lorsque j'ai décidé de me former pour devenir kinésithérapeute, je suis passée d'une grande approche de la corporalité avec mon activité de danseuse, au néant, car ce rapport au corps n'est pas du tout approché dans la formation en kinésithérapie, partage-t-elle. Pourtant, les soignants vivent souvent l'épuisement professionnel, qui peut être lié, notamment, à un manque d'ancrage.* » Pour son mémoire, elle a formulé l'hypothèse selon laquelle le développement de la conscience corporelle des soignants, associé à des techniques cognitives et somatiques, pourrait éventuellement les prémunir d'une « fatigue d'empathie ». Les ateliers qu'elle propose désormais sont le fruit de cette réflexion et de sa rencontre avec Cédric. Lui-même formé en théâtre et en philosophie, il a souhaité conjuguer ces deux domaines au service des professionnels de santé, afin de proposer, depuis une vingtaine d'années, des ateliers et une réflexion autour du rapport au corps de l'autre dans sa relation d'aide. L'association de leurs approches, complémentaires, a donné naissance à cet atelier sur la relation au corps dans le soin.

Les séquences qu'ils proposent sont organisées autour du lâcher prise, de la prise de conscience des volumes, des espaces en soi et de la respiration. « *Je souhaite faire réfléchir les soignants sur la façon d'accueillir plus facilement le patient, précise Frédérique. Bien entendu, nous n'allons pas changer les problématiques institutionnelles, mais notre volonté est de leur donner des repères pour habiter le soin, approcher l'autre et se prémunir d'une fatigue compassionnelle en osant.* » Les séquences alternent entre des exercices techniques liés à la narration et d'autres leur permettant de s'exprimer, d'aller à la rencontre. « *Les questionnements rejaillissent sur l'intelligence émotionnelle, ajoute-t-elle. Ils permettent au soignant d'analyser ce qu'il ressent lorsqu'il entre dans l'espace de l'autre et lorsque le patient entre dans le sien, pour savoir garder la distance nécessaire.* » L'utilisation de la métaphore lors des ateliers, qui se déroulent en musique, permet de travailler ces approches et la confiance envers l'autre.

## Le respect du consentement

Pendant cette journée, les 15 participants multiplient les séquences d'exercice, seuls, en binôme, en groupe, pour travailler sur ce rapport aux corps et mieux appréhender leurs limites. Cédric leur demande par exemple de se placer de chaque côté de la salle, pour ensuite former des binômes à distance (*photo 4*). Chaque participant va alors marcher en direction de l'autre, s'approcher de lui lentement. Celui qui est approché pourra mettre des limites, lui demander d'arrêter d'avancer, donc le guider, avant d'accepter, s'il le souhaite, d'abord de se faire toucher, puis d'être enlacé (*photo 5*). Alors que la musique commence à envelopper la salle, les pas, d'abord hésitants, des participants commencent à glisser sur le sol pour s'avancer doucement vers leur partenaire d'exercice. Tous, soucieux de respecter le consentement de leur binôme, sont attentifs aux moindres signes qu'ils pourraient manifester. Pour certains, cela prendra un peu plus de temps que pour d'autres. Pour autant, tous accepteront d'être touchés, puis enlacés, « *certainement parce qu'ils ont aussi la liberté de refuser, glisse Cédric. Lorsqu'ils se sont présentés en début de journée, nombreux ont confié beaucoup donner mais peu recevoir dans le cadre de leur exercice professionnel. Ils viennent à l'atelier en pleine conscience, certains pour se recharger, gratuitement, car il n'y a pas d'enjeu.* » Et à l'attention des participants : « *Vous flottez dans un bain et quelqu'un vient s'occuper de vous. Restez dans ce silence.* »

Un autre exercice consiste à couvrir son partenaire d'un tissu et à lui proposer des mobilisations dans une grande détente (*photo 6*). « *Le tissu est sa seconde peau, son espace à lui* », leur rapporte Frédérique. Pour les participants « enveloppés », cette séquence est particulièrement régressive. Ils sont entre l'éveil et l'endormissement. Cédric les guide tout du long de la séance : « *Gardez le contact, la personne doit avoir l'assurance d'être entre vos mains. Le but est de l'apaiser. Questionnez-vous sur ce qui vous ferait du bien si vous étiez à sa place, et faites-le pour lui.* »

## Une démarche personnelle et altruiste

L'atelier permet ainsi de prendre soin de l'autre tout en cherchant à s'en remettre à lui, en confiance, pour lâcher et enfin revenir à soi. « *J'ai suivi le DIU avec Frédérique, confie Laurence, infirmière scolaire. Cette formation a entraîné une remise en question par rapport à mon métier et à la façon d'aborder le soin en prévention auprès des élèves et des écoliers. Désormais, je cherche d'autres outils pour eux.* » De cet atelier, elle retient l'importance du collectif et du partage : « *Dans le cadre des séances, on ressent, on donne, on reçoit et on en a besoin pour se nourrir.* » Un bienfait qu'elle aimerait mettre à disposition des enfants, qui rencontrent parfois des difficultés à exprimer avec des mots les problématiques qu'ils traversent. « *Avec l'accord de toutes les instances, nous pourrions envisager de mettre en place des exercices pour qu'ils soient davantage ancrés* », propose-t-elle. Mais à ce jour, la santé intégrative n'en est qu'à ses balbutiements en France. « *Pourtant, il est tout à fait possible de partager avec les enfants l'importance de prendre soin d'eux et d'être responsables de leur santé, en leur expliquant, entre autres, l'intérêt du mouvement, de l'expression corporelle et des émotions, au travers d'ateliers dans le but de promouvoir leur bien-être au sein de nos écoles, collèges et lycées* », assure Laurence.

Fabienne, infirmière douleur dans une clinique belge et sophrologue indépendante, partage l'idée de l'importance à accorder au corps et au mouvement pour prendre soin de soi. Aujourd'hui, elle est présente pour elle, car elle a souhaité se donner la possibilité de sortir de sa douleur. Mais elle conçoit les bénéfices de cette démarche psychocorporelle pour les patients douloureux. « *La douleur des patients est à la fois physique et biopsychosociale, rappelle-t-elle. Développer d'autres solutions, leur apprendre l'hypnose, la respiration, le "toucher massage" les aide à se calmer et leur apprend à se soulager. Mais dans le cadre de la relation soignant-soigné, ce n'est pas toujours évident.* »

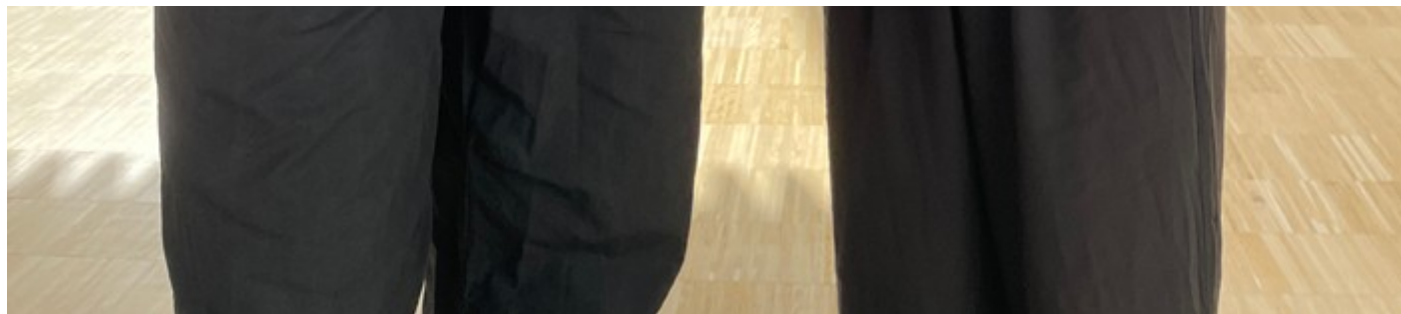
## Ouvrir une parenthèse

Aminata, danseuse professionnelle et jeune diplômée en kinésithérapie, détient déjà ce temps de recul et d'analyse par rapport à la corporalité ; une approche à la croisée de ses deux activités. « *L'intérêt de l'atelier est qu'il cible les soignants, souligne-t-elle. J'ai conscience d'avoir besoin d'un temps de recul dans mon travail. Je m'en suis rendu compte dans le cadre des stages que j'ai suivis pendant ma formation. J'ai vite constaté que je devais apprendre à m'arrêter, pour moi, émotionnellement.* » Et de poursuivre : « *J'ai aussi cette curiosité du mouvement, la volonté de chercher des approches nouvelles. Cette journée me sert donc de ressources et m'offre des contacts avec des personnes qui me nourrissent.* »

L'objectif de ce laboratoire, pratique et réflexif, est de traverser la rencontre, d'explorer le sensible, le toucher, le mouvement, la fluidité, d'être ancré dans une relation à l'espace et à l'autre. Il permet ainsi aux soignants d'ouvrir une parenthèse, de marquer une pause, ensemble, pour prendre soin d'eux.

*Les photos ont été réalisées par Laure Martin*





(<https://www.espaceinfirmier.fr/images/08f/ea22928eeff49895d778d7ef397f4/INF06603201f001.jpg>)



(<https://www.espaceinfirmier.fr/images/7ab/1521f65a2839ace6db8eb9b7deded/INF06603201f002.jpg>)





(<https://www.espaceinfirmier.fr/images/95c/c60b4869efeb6e80d606f71e4c0a4/INF06603201f003.jpg>)



(<https://www.espaceinfirmier.fr/images/2dd/d8c49e489e4c2452f2d24e11e6d57/INF06603201f004.jpg>)





(<https://www.espaceinfirmier.fr/images/263/71dc692adf75fa1def0640dac6daf/INF06603201f005.jpg>)



(<https://www.espaceinfirmier.fr/images/903/561ee13d5c3636f1effa9f833278d/INF06603201f006.jpg>)

### Articles de la même rubrique d'un même numéro

- **CONNAISSANCE DE SOI : CONSCIENCE DU CORPS DES SOIGNANTS : POUR UNE PRATIQUE DE SOIN INCARNÉE**  
(<https://www.espaceinfirmier.fr/presse/l-infirmiere/article/n-066-067/conscience-du-corps-des-soignants-pour-une-pratique-de-soin->

incarnee-INF06602901.html)

- **PRATIQUE SOIGNANTE** : DU TOUCHER AUX « GESTES CONSCIENS D'APAISEMENT® » (<https://www.espaceinfirmier.fr/presse/l-infirmiere/article/n-066-067/du-toucher-aux-gestes-consciens-d-apaisement-INF06602501.html>)
  - **RENCONTRE** : ANNE-SOIZIC GUION : « LE SOIN PASSE AUSSI PAR LE MOUVEMENT » (<https://www.espaceinfirmier.fr/presse/l-infirmiere/article/n-066-067/anne-soizic-guion-le-soin-passe-aussi-par-le-mouvement-INF06602701.html>)
  - **INTRODUCTION** : LE CORPS, LA PEAU, LE TOUCHER (<https://www.espaceinfirmier.fr/presse/l-infirmiere/article/n-066-067/le-corps-la-peau-le-toucher-INF06602201.html>)
  - **LA PLACE DU CORPS DANS LA RELATION DE SOIN** (<https://www.espaceinfirmier.fr/presse/l-infirmiere/article/n-066-067/la-place-du-corps-dans-la-relation-de-soin-INF06602101.html>)
-