

Lieu de la formation en inter  
FCU Côte d'Opale - Dunkerque  
avenue Maurice Schumann  
59140 Dunkerque  
<https://fcu.univ-littoral.fr>

Responsable de la formation  
Caroline Alexis  
[caroline.alexis@univ-littoral.fr](mailto:caroline.alexis@univ-littoral.fr)

Contact administratif  
Aurélie Dekydtspotter  
[entreprises.fcu@univ-littoral.fr](mailto:entreprises.fcu@univ-littoral.fr)  
06 09 09 05 61

# Le toucher relationnel

# OBJECTIF

- Acquérir des outils de base afin de dépasser les peurs mises en jeu par la proximité.
- Revisiter ses représentations du toucher et se connaître face à l'engagement de la proximité
- Adopter une distance relationnelle appropriée à chaque situation et utiliser l'acquis relationnel pour mieux gérer ce qui se joue (émotions, relaxation ...)

# DURÉE

2 jours  
14 heures de formation

## PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

## PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Formation en présentiel

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

Méthode affirmative : utilisation d'un powerpoint.  
Méthode expérientielle : Ateliers en petits groupes.  
Méthode active : Ateliers en petits groupes.

## MODALITÉS DE VALIDATION

Attestation de fin de formation

## CANDIDATURE/MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Mail à [aurelie.dekydtpotter@univ-littoral.fr](mailto:aurelie.dekydtpotter@univ-littoral.fr)

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

<https://www.univ-littoral.fr/campus/handicapulco/>

## TARIFS

Inter 420€ par personne pour une journée  
Intra 2940 € pour les 2 jours

# Programme

## La peau : introduction, connaissances anatomiques et outil de communication

Interrogation de ses représentations et ressentis face au toucher grâce à l'appuie de carte

Rappel anatomie et physiologie du corps humain- la peau l'organe du toucher

Le schéma corporel et l'image du corps

La communication non verbale et l'approche relationnelle progressive

La disponibilité psychocorporelle

## Entre proximité et juste distance : les bienfaits d'être touché

La proximité et le contact physique dans la communication : freins et leviers

Le consentement

Les apports possibles du toucher vis à vis de l'anxiété, les tensions, l'acceptation du corps ...

Expérimenter la diversité des touchers et prendre conscience des différences de ressenti pour un même geste

Les différentes techniques de toucher : pression, effleurement ...

Les différentes formes de toucher : le toucher sur vêtements et peau à peau ...

Portant sur le toucher notamment auprès de personnes en perte d'autonomie, cette formation s'appuie sur des connaissances théoriques ainsi que sur une approche expérientielle. L'objectif est de situer le toucher dans la relation, sans entrer dans la sphère de l'intime et de l'utiliser comme outil dans la relation aidante.

Le toucher est un outil de communication psycho corporelle mettant en jeu une qualité de présence, une empathie et une écoute sensible.