

Programme pédagogique détaillé UI

Cycle 1 — Incarner la posture

Qui accompagne ?

1. Finalité du cycle

Le Cycle 1 est consacré à la construction d'une posture d'accompagnement profondément incarnée.

Il vise à développer chez le/la futur·e praticien·ne la capacité à prendre appui sur sa propre présence pour rencontrer l'expérience de la personne accompagnée, en percevoir les mouvements et rester en relation avec ce qui se manifeste.

Le/la participant·e apprend progressivement à sentir l'expérience avant de chercher à la comprendre, à distinguer ce qui appartient à son propre processus de ce qui se joue chez la personne accompagnée, à mettre des mots ajustés sur l'expérience et les élans de vie qui la traversent, et à soutenir les premiers mouvements de régulation et de soulagement.

Il/elle apprend également à accompagner la personne jusqu'à l'élan de vie qui se révèle au cœur de son expérience, à mettre en relation l'intensité ou la profondeur de ce qui est ressenti avec l'importance de cet élan, qu'il soit nourri ou qu'il cherche à l'être, puis à prendre en compte la réalité et le contexte de la personne pour faire émerger une demande ou un mouvement concret ajusté.

Ce premier cycle pose ainsi les fondements de la posture UI sur lesquels pourront ensuite s'appuyer le discernement approfondi et les processus de restauration développés dans les cycles suivants.



2. Compétences visées

1. S'ancrer dans une présence incarnée et ajustée

Développer la capacité à prendre appui sur sa propre expérience corporelle et intérieure, à reconnaître ce qui s'active en soi et à retrouver une disponibilité suffisante pour accompagner l'autre sans se confondre avec ce qu'il vit.

2. Offrir une présence stable et contenante face aux différentes expressions du vivant

Développer la capacité à rester en relation avec ce qui se manifeste chez la personne accompagnée, quelle qu'en soit la forme et quelle qu'en soit l'intensité, en lui offrant une présence stable, contenante, ouverte et empreinte de compassion.

3. Percevoir avec finesse l'expérience de la personne accompagnée

Développer une écoute sensible permettant de percevoir les mouvements de l'expérience, les changements de tonalité, de rythme, de posture ou d'intensité, ainsi que les différentes dimensions qui peuvent se manifester, sans chercher trop rapidement à comprendre ou à interpréter.

4. Développer une empathie profonde, précise et incarnée

Rejoindre la personne dans la profondeur et la singularité de ce qu'elle vit, en articulant perception sensible, chaleur relationnelle et discernement, et mettre des mots ajustés sur son expérience et sur les élans de vie qui la traversent.

5. Accompagner l'émergence de l'élan de vie

Développer la capacité à mettre en relation l'intensité ou la profondeur du sentiment avec l'importance de l'élan de vie qui lui est associé, qu'il soit nourri ou qu'il cherche à l'être, et accompagner la personne à rejoindre pleinement cet élan.

6. Soutenir le passage de l'expérience intérieure vers une mise en mouvement ajustée dans la réalité

Accompagner la personne à tenir ensemble la profondeur de ce qui compte pour elle et la réalité de son contexte, afin de faire émerger une demande ou un mouvement concret ajusté à sa situation.

7. Soutenir la régulation et le soulagement lorsque l'expérience le nécessite



Reconnaître les moments où la personne a besoin d'être soutenue dans la régulation ou le soulagement de ce qu'elle traverse, et ajuster sa présence, son rythme et ses propositions afin de favoriser un retour vers davantage de stabilité et de disponibilité.

3. Objectifs pédagogiques

À l'issue du Cycle 1, le/la participant·e sera progressivement capable de :

- s'appuyer d'abord sur une perception globale, sensible et corporelle de l'expérience, puis la mettre en relation avec le discernement du/de la praticien·ne, en vérifiant dans l'expérience corporelle la justesse de ce qui émerge ;
- identifier ce qui s'active en lui/elle et retrouver une disponibilité intérieure lorsque son propre processus interfère avec l'accompagnement ;
- distinguer ce qui appartient à sa propre expérience de ce qui se manifeste chez la personne accompagnée ;
- percevoir les mouvements de l'expérience de la personne à travers les variations de tonalité, de rythme, de posture, d'intensité et les manifestations corporelles ;
- rester en relation avec les différentes expressions du vivant en offrant une présence stable, contenant et empreinte de compassion ;
- ralentir et laisser l'expérience se préciser avant de chercher à la comprendre ou à l'interpréter ;
- développer une empathie incarnée et mettre des mots ajustés sur l'expérience de la personne ;
- mettre en relation l'intensité ou la profondeur d'un sentiment avec l'importance de l'élan de vie qui lui est associé ;
- accompagner la personne à rejoindre et à éprouver pleinement l'élan de vie qui se révèle au cœur de son expérience ;
- reconnaître les moments où un soutien à la régulation ou au soulagement est nécessaire et ajuster l'accompagnement en conséquence ;
- accompagner les processus de transformation de la colère et de la culpabilité à partir des repères proposés en UI ;
- prendre en compte le contexte et la réalité de la personne afin de soutenir l'émergence d'une demande ou d'un mouvement concret ajusté.

4. Contenus pédagogiques du Cycle 1

1. Habiter l'expérience avant de la nommer

Développer une relation directe à l'expérience vécue telle qu'elle se manifeste avant les mots et les interprétations. Apprendre à ralentir, à orienter l'attention vers ce qui est présent de manière globale, implicite et corporelle, et à reconnaître l'expérience sensible comme un point d'appui essentiel de l'accompagnement.

Le travail s'appuie notamment sur le Focusing et sur l'exploration du *Felt Sense* et du *Bodily Felt Sense*. Il permet d'expérimenter le passage d'une perception globale à une expression possible de l'expérience, puis d'en vérifier la résonance dans le corps.

2. Développer la présence et la disponibilité intérieure du/de la praticien·ne

Apprendre à prendre appui sur sa propre présence corporelle et intérieure dans la relation d'accompagnement. Repérer ce qui s'active en soi, distinguer son propre processus de celui de la personne accompagnée et retrouver suffisamment de disponibilité lorsque ses propres réactions ou parts sont mobilisées.

Développer progressivement une présence stable, contenant, ouverte et empreinte de compassion, capable de rester en relation avec les différentes expressions du vivant et avec des expériences d'intensités variées.

3. Développer une écoute sensible du vivant

Apprendre à écouter au-delà du seul contenu verbal et à percevoir l'expérience de la personne à travers les mouvements internes, les micro-sensations, les changements de tonalité, de rythme, de posture, de regard, de distance ou d'intensité.

Développer la capacité à rester simultanément en lien avec sa propre résonance corporelle et avec le vivant de la personne accompagnée, en laissant la compréhension sensible émerger avant toute recherche d'explication ou de formulation.

4. Respecter le rythme de l'expérience et soutenir les conditions de sécurité

Apprendre à reconnaître les moments où il est ajusté de ralentir, de prendre de la distance, de suspendre une exploration ou de revenir aux appuis présents. Soutenir la liberté de la personne, sa capacité à dire non, à ne pas savoir et à s'arrêter.

Développer une posture dans laquelle la sécurité, la qualité de présence et le respect du rythme du vivant orientent les propositions du/de la praticien·ne.



5. Passer de la perception sensible à une empathie incarnée

Apprendre à laisser progressivement les mots émerger de la qualité de présence et de la perception sensible. Refléter l'expérience vécue de la personne avec précision, en proposant les formulations comme des hypothèses qu'elle peut confirmer, préciser ou transformer.

Développer une empathie qui rejoint d'abord la manière dont la personne vit son expérience, avant de chercher ce qu'elle aimerait profondément vivre.

6. Rejoindre l'élan de vie au cœur de l'expérience

Approfondir la compréhension des besoins comme expressions d'une orientation du vivant, et explorer les différentes profondeurs auxquelles ils peuvent conduire.

Apprendre à mettre en relation l'intensité ou la profondeur du sentiment avec l'importance de l'élan de vie qui lui est associé, que cet élan soit nourri ou qu'il cherche à l'être. Accompagner la personne à rejoindre et éprouver cet élan, puis à le mettre en relation avec sa réalité et son contexte.

7. Soutenir les premiers processus de régulation et de soulagement

Apprendre à reconnaître lorsque l'intensité de l'expérience nécessite d'abord un soutien à la régulation ou au soulagement. Ajuster la présence, le rythme et les propositions afin que la personne puisse retrouver davantage de stabilité et de disponibilité.

Développer la capacité à rester en relation avec des vécus émotionnels intenses et à accompagner certains mouvements de transformation à travers l'empathie et des processus spécifiques de soulagement.

Apprendre à accompagner la colère en aidant la personne à identifier la pensée qui alimente son expérience, à percevoir son lien avec ce qu'elle ressent et à rejoindre l'élan de vie qui demande à être pris en compte.

Apprendre à accompagner la culpabilité en distinguant les besoins présents au moment de l'action de ceux qui apparaissent dans le regard rétrospectif, afin de soutenir une compréhension plus complète de l'expérience et l'émergence d'une responsabilité ajustée.

5. Progression pédagogique du Cycle 1

Le Cycle 1 se déploie en trois modules immersifs de cinq jours.

La progression pédagogique conduit progressivement le/la participant·e de l'écoute de sa propre expérience vers la perception du vivant de l'autre, puis vers sa mise en mots et les premiers gestes d'accompagnement.

Les apprentissages développés dans chaque module restent mobilisés et approfondis dans les suivants.

Module 1 — Habiter l'expérience

Intention pédagogique

Développer une orientation intérieure sensible et corporelle permettant au/à la futur·e praticien·ne de prendre appui sur son expérience vécue avant de chercher à la comprendre ou à la nommer.

Le module s'appuie notamment sur le Focusing pour développer une relation directe à l'expérience implicite et au ressenti corporel porteur de sens. Le Focusing y constitue un support d'apprentissage de la posture et de l'écoute du vivant plutôt qu'un protocole à reproduire.

Principaux apprentissages

- s'installer dans une présence corporelle et intérieure ;
- ralentir et orienter son attention vers l'expérience vécue ;
- percevoir ce qui est présent avant les mots, les interprétations et le récit ;
- expérimenter le *Felt Sense* et le *Bodily Felt Sense* ;
- laisser émerger une image, un mot, un geste ou une « prise » à partir de l'expérience ressentie ;
- vérifier dans le corps la résonance et la justesse de ce qui émerge ;
- distinguer la perception sensible de l'élaboration mentale ;
- reconnaître et respecter le rythme propre de l'expérience ;
- ralentir, prendre de la distance ou suspendre une exploration lorsque cela est nécessaire ;
- reconnaître ce qui s'active en soi et retrouver davantage de disponibilité intérieure.

Mouvement pédagogique du module

Sentir → laisser émerger → discerner → vérifier dans le corps.

Module 2 — Rencontrer le vivant de l'autre

Intention pédagogique

Développer la capacité à percevoir le vivant de la personne accompagnée à partir d'une présence profondément incarnée, avant toute mise en mots.

Le/la participant·e apprend à rester en lien avec son propre ressenti tout en ouvrant son attention à l'expérience de l'autre. L'empathie est d'abord explorée comme une expérience perceptive et relationnelle : les mouvements perçus peuvent être exprimés par le geste, le mime, la posture ou le mouvement afin d'en vérifier la résonance chez la personne accompagnée.

Principaux apprentissages

- rester simultanément présent·e à soi et disponible à l'autre ;
- écouter à partir de sa propre résonance corporelle et de son *Felt Sense* ;
- percevoir le vivant de la personne au-delà du seul contenu de son récit ;
- repérer les micro-sensations, micro-mouvements et variations de l'expérience ;
- percevoir les changements de tonalité, de rythme, de posture, de regard, de distance ou d'intensité ;
- exprimer corporellement ce qui est perçu et vérifier si cette perception rejoint l'expérience de l'autre ;
- distinguer ce qui appartient à son propre processus de ce qui est perçu dans la relation ;
- rester avec ce qui se manifeste avant de chercher à le comprendre ou à le formuler ;
- développer une présence suffisamment stable pour rester en relation avec le silence, la confusion, l'émotion et différentes intensités ;
- ajuster continuellement sa posture intérieure à ce que nécessite la relation.

Les trois axes d'ajustement de la posture

Le module propose un travail expérientiel autour de trois axes permettant au/à la praticien·ne d'affiner sa manière d'être présent·e dans la relation :

Bassin — cœur — tête

Explorer et ajuster les différentes qualités associées à ces trois sièges : présence et ancrage ; proximité, chaleur humaine et compassion ; clarté et compréhension.

Intérieur — extérieur

Apprendre à régler son attention entre l'expérience intérieure et l'ouverture à ce qui se manifeste chez l'autre et dans la relation.

Gauche — droite / yin — yang



Explorer deux qualités complémentaires de présence et apprendre à ajuster leur équilibre en fonction de ce qui se vit dans l'accompagnement.

Ces trois axes sont utilisés comme des repères d'ajustement dynamique. Le/la praticien·ne apprend progressivement à sentir où se placer et à modifier son positionnement intérieur en fonction du processus.

Mouvement pédagogique du module

Être présent à soi → ajuster sa posture → percevoir le vivant de l'autre → l'exprimer corporellement → vérifier la résonance.

Module 3 — Quand les mots prennent vie

Intention pédagogique

Intégrer progressivement les mots à la qualité de présence et de perception développée dans les deux premiers modules, afin de rejoindre avec précision l'expérience de la personne et de commencer à accompagner les processus de soulagement.

La parole empathique prend appui sur ce qui est préalablement senti et perçu. Les mots deviennent ainsi une manière de mettre en forme le vivant et de vérifier avec la personne la justesse de ce qui est rencontré.

Principaux apprentissages

- conserver la qualité de présence et de perception développée dans les modules précédents lorsque les mots apparaissent ;
- laisser émerger les mots à partir de l'expérience sensible plutôt que de les rechercher mentalement ;
- proposer un reflet empathique ajusté ;
- considérer chaque reflet comme une hypothèse que la personne peut confirmer, préciser ou transformer ;
- rejoindre la manière dont la personne vit son expérience avant d'explorer ce qu'elle aimerait vivre ;
- introduire le JSd comme une manière de mettre en mots cette expérience vécue ;
- approfondir la compréhension des besoins comme orientations du vivant ;
- explorer différentes profondeurs d'un besoin jusqu'à rejoindre l'élan de vie qui le sous-tend ;
- mettre en relation l'intensité ou la profondeur du sentiment avec l'importance de l'élan de vie qui lui est associé ;
- accompagner la personne à éprouver pleinement cet élan de vie ;
- prendre en compte son contexte et sa réalité afin de soutenir l'émergence d'une demande ou d'un mouvement concret ajusté ;



- reconnaître les moments où la personne a principalement besoin de régulation ou de soulagement ;
- utiliser l'empathie au service de ce soulagement ;
- rester présent·e face à des vécus émotionnels intenses ;
- accompagner la colère en identifiant la pensée qui l'alimente et en rejoignant l'élan de vie qu'elle révèle ;
- accompagner la culpabilité en distinguant les besoins présents au moment de l'action de ceux qui apparaissent dans le regard rétrospectif, afin de soutenir l'émergence d'une responsabilité ajustée.

Le JSd est introduit dans ce module à partir de l'expérience concrète de la personne. Son utilisation comme repère approfondi de discernement, ainsi que l'exploration des différents niveaux de désaccordage, seront développées au Cycle 2.

Mouvement pédagogique du module

Percevoir → mettre en mots → rejoindre le vécu → rejoindre l'élan de vie → soulager → soutenir une mise en mouvement ajustée.

6. Modalités pédagogiques et travail intermodules

La pédagogie du Cycle 1 est principalement expérientielle. Les repères théoriques sont introduits à partir de l'expérience et viennent soutenir, éclairer et structurer ce qui a d'abord été vécu et observé.

L'apprentissage alterne plusieurs modalités complémentaires :

- **explorations expérientielles**, individuelles, en binômes ou en petits groupes, permettant d'éprouver directement les notions abordées ;
- **démonstrations d'accompagnement** réalisées par le/la formateur·rice, suivies de temps d'observation et d'explicitation des choix effectués ;
- **mises en pratique progressives**, dans lesquelles les participant·es expérimentent successivement les différentes capacités travaillées avant de les mobiliser dans des accompagnements plus complets ;
- **pratiques observées et retours pédagogiques**, permettant d'identifier les appuis, les points de vigilance et les axes de progression ;
- **temps d'intégration et de partage d'expérience**, afin de mettre en relation l'expérience vécue avec les repères proposés ;
- **apports théoriques et repères UI**, introduits au fur et à mesure qu'ils deviennent utiles à la compréhension et à la pratique ;
- **travail personnel**, permettant à chaque participant·e d'expérimenter également les processus depuis la place de la personne accompagnée.



Entre les modules

L'intégration se poursuit entre les trois modules à travers des temps de travail en visioconférence et des pratiques entre pairs.

Ces temps peuvent comprendre :

- des **pratiques coachées**, permettant aux participant·es de pratiquer en présence du/de la formateur·rice ou d'un·e assistant·e et de recevoir un retour précis sur leur accompagnement ;
- des **exercices expérientiels** prolongeant les apprentissages du module précédent ;
- des **temps de transmission et d'approfondissement**, destinés à reprendre certaines notions, répondre aux questions issues de la pratique et préparer progressivement les apprentissages suivants ;
- des **groupes de pratique entre pairs**, permettant de maintenir une pratique régulière et de consolider les compétences entre les modules.

Le travail intermodules fait ainsi partie intégrante du processus d'apprentissage. Il permet de laisser les compétences se construire dans la durée, de confronter les repères à l'expérience réelle et d'arriver au module suivant avec une pratique déjà nourrie par l'intégration.

7. Modalités d'évaluation des acquis du Cycle 1

L'évaluation des acquis du Cycle 1 s'inscrit dans le processus même de formation. Elle vise à permettre au/à la participant·e de situer progressivement ses compétences, d'identifier ses appuis et de repérer les dimensions qui demandent encore de la pratique.

Elle s'appuie principalement sur les mises en situation réalisées pendant les modules, les pratiques coachées intermodules, les retours pédagogiques du/de la formateur·rice et des assistant·es, ainsi que sur l'auto-évaluation du/de la participant·e.

Compétences particulièrement observées

Au cours du Cycle 1, l'observation porte notamment sur la capacité du/de la participant·e à :

- s'installer dans une présence corporelle et intérieure avant et pendant l'accompagnement ;
- reconnaître ce qui s'active en lui/elle et retrouver une disponibilité suffisante lorsque son propre processus interfère ;



- distinguer ses propres résonances de ce qui se manifeste chez la personne accompagnée ;
- prendre appui sur son ressenti corporel et sa perception sensible sans se laisser guider trop rapidement par l'analyse ;
- percevoir les mouvements et micro-mouvements de l'expérience de la personne ;
- ajuster sa posture intérieure et relationnelle à ce qui se manifeste ;
- rester en relation avec des expériences d'intensités et de formes différentes ;
- respecter le rythme de la personne et reconnaître quand il est ajusté de ralentir, de prendre de la distance ou de suspendre une exploration ;
- laisser les mots émerger à partir de l'expérience perçue et proposer des reflets empathiques comme des hypothèses à vérifier ;
- rejoindre le vécu de la personne avant d'explorer son élan de vie ;
- mettre en relation le sentiment et l'importance de l'élan de vie qui lui est associé ;
- reconnaître lorsqu'un soutien à la régulation ou au soulagement est nécessaire et ajuster son accompagnement en conséquence ;
- mobiliser de manière ajustée les repères enseignés pour accompagner un processus de colère ou de culpabilité.

Une évaluation à partir de situations réelles de pratique

Les compétences sont observées dans des situations d'accompagnement, des exercices ciblés et des pratiques coachées.

Une même situation n'a pas vocation à permettre l'observation de l'ensemble des compétences du Cycle 1. Le regard pédagogique porte sur ce qui est effectivement mobilisé par la situation et sur la capacité du/de la participant·e à ajuster son accompagnement à ce qui se présente.

Les retours permettent de préciser :

- ce qui constitue déjà un appui dans la pratique ;
- ce qui est en cours d'intégration ;
- ce qui nécessite davantage d'expérience, d'entraînement ou d'accompagnement pédagogique.

Auto-évaluation

La grille d'auto-évaluation des compétences accompagne cette progression. Elle permet au/à la participant·e de situer ses apprentissages et de suivre leur évolution au cours du cycle.

Les compétences peuvent être situées selon les trois niveaux prévus dans la grille :



1 — Je n’y arrive pas encore

2 — En voie d’intégration

3 — Intégré

L’auto-évaluation est mise en relation avec les observations et retours reçus au cours des pratiques. Elle soutient ainsi le développement d’une capacité essentielle à la pratique professionnelle : porter progressivement un regard précis sur sa propre manière d’accompagner.

8. Acquis à l’issue du Cycle 1

À l’issue du Cycle 1, le/la participant·e a développé les fondements d’une posture d’accompagnement profondément incarnée.

Il/elle est capable de prendre appui sur une présence intérieure plus stable et de rester en relation avec les différentes expressions du vivant, y compris lorsque l’expérience est intense, confuse, silencieuse ou émotionnellement chargée.

Il/elle a développé une écoute sensible et une empathie incarnée lui permettant de percevoir avec finesse ce qui se manifeste chez la personne, de mettre des mots ajustés sur son expérience et de rejoindre progressivement l’élan de vie qui se révèle en profondeur.

Il/elle dispose également de repères pour accompagner certains processus de soulagement, notamment à travers l’empathie et l’accompagnement de la colère et de la culpabilité.

Le Cycle 1 construit ainsi la qualité de présence, d’écoute et de relation à partir de laquelle l’accompagnement UI pourra progressivement se développer. Le Cycle 2 viendra y adjoindre les capacités de discernement nécessaires pour comprendre avec davantage de précision ce qui se joue dans l’expérience et orienter l’accompagnement.

