# Initiation à la relation d’aide

Avec Élaine Bourque, psychologue

2, 3 et 4 mars 2012

Vendredi soir de 19 h à 21 h 30, samedi de 9 h à 18 h et dimanche de 8 h à 16 h 30 (total 18 h)

Cadre intime : maximum de 12 personnes, minimum de 8

Coût : 275 $ + taxes

L’empathie est votre objectif comme professeur de yoga ? Vous trouvez le rôle émotionnellement exigeant? Certains de vos élèves sont « difficiles »? Vous cherchez des moyens pour retrouver le plaisir de partager votre expérience du yoga? Joignez-vous à nous, car nous vous offrons une précieuse boîte à outils!

Selon *Les Yoga-sûtra* de Patañjali, le professeur de yoga accompagne ses élèves dans le processus pour éliminer l’indésirable (*tapas*), dans l’étude de soi (*svâdhyâya*) et dans l’apprivoisement du lâcher prise (*îsvarapranidhâna*). Il est donc activement engagé dans une relation d’aide avec ses élèves. Vu que la clarté de l’esprit de toute personne, le professeur inclus, est parfois affectée par une compréhension erronée (*avidyâ*), il serait prudent de fonctionner selon des barèmes qui contribuent à prévenir et à révéler les moments où la clarté est voilée. L’approche appelée « relation d’aide », qui se base sur certains principes de la psychologie moderne, offre des outils accessibles et pratiques au professeur de yoga pour l’aider à créer et à maintenir un cadre professionnel dans sa relation avec ses élèves.

Élaine Bourque, psychologue spécialisée dans les approches psychocorporelle et relationnelle, enseigne la relation d’aide depuis cinq ans aux professeurs de yoga au Centre de Yoga Québec. Et nous l’aimons beaucoup! Être de cœur, Élaine a le don d’enseigner cette matière, qui peut être émotionnellement chargée, dans un climat de confiance et d’acceptation de soi, sans jugement. Elle travaille avec de petits groupes pour respecter l’intimité de chacun et chacune, et pour soutenir une certaine croissance personnelle.

La formation se donne en trois étapes. Dans la première partie, Élaine traite de l’attachement, du lien et de l’établissement d’une relation de confiance. L’estime de soi et le narcissisme sont explorés dans la deuxième partie, alors que l’éthique est abordée dans la dernière.

Vous pouvez vous attendre à recevoir un enseignement théorique, à faire du travail en équipe avec d’autres professeurs de yoga et à vivre des « expérientiels ».

Quelques semaines avant la formation, vous recevrez un document contenant des réflexions que vous aurez à faire pour vous préparer à la formation.

**Préalables :** être professeur certifié de yoga et enseigner.

## Première partie: L'attachement, le lien, l'établissement d'une relation de confiance.

- Définitions

- La relation d'aide dans un contexte pédagogique versus dans un contexte thérapeutique

- Conditions favorisant le déploiement de la relation d'aide

- La présence à soi

- La présence à l'autre

- Techniques d'entrevue

- Effets sur les élèves d'une relation d'aide ajustée

- La classe de yoga... une possibilité développementale vue à la lumière des théories  de l'attachement

## Deuxième partie: L'estime de soi et le narcissisme

- Définitions

- Narcissisme sain et narcissisme malade

- Conditions favorisant une bonne régulation de l'estime de soi

- La situation d'apprentissage et le réveil des vulnérabilités de l'estime de soi

- La situation d'enseignement et le réveil des vulnérabilités de l'estime de soi

- La classe de yoga... une possibilité développementale vue à la lumière des théories de l'estime de soi

## Troisième partie: l'éthique

- Définitions

- Le développement éthique dans un contexte pédagogique. Pour les élèves, pour le professeur

- Le cadre et les limites, les bris de cadre, la posture d'autorité bienveillante

- L'exigence de la relation d'aide

- Exploration des racines du choix professionnel

- Hygiène mentale du professeur

La formation prendra la forme d'enseignement théorique, de travail en petit groupe et d'expérientiels. Un document préparatoire sera transmis aux élèves quelques semaines avant le début de la formation.

**L’intervention individuelle dans un cours de groupe :**

**L’accompagnement et le perfectionnement par les mots et par le toucher**

Avec Annette Kerckhoff, Ph. D., formatrice de professeurs, yogathérapeute

17 et 18 septembre 2011 -195 $ + tx

Même si les élèves s’inscrivent dans un cours collectif de yoga, la plupart aiment obtenir une attention personnalisée pour augmenter leur confiance, pour pouvoir s’installer avec plus de confort dans une posture ou pour faire évoluer leur attitude. De plus, l’intervention individuelle est une façon d’approfondir l’impact de votre enseignement lors de vos cours collectifs. Si vous aimeriez aiguiser vos outils d’intervention individuelle dans les cours de groupe, cet atelier est pour vous.

Vous apprendrez deux niveaux d’intervention auprès de vos élèves : l’accompagnement et le perfectionnement technique dans l’exécution des *âsana, prânâyâma* et dans les *bhâvana*. Vous aurez l’occasion d’expérimenter différentes façons d’aborder un élève, soit verbalement, soit par le toucher.

Cet atelier vous offre un cadre peu commun, une sorte de terrain de jeu entre professeurs de yoga où vous pourrez explorer, oser, rire et apprendre avec vos collègues. Quelle belle occasion de développer vos outils de pédagogue!