



LE CORPS COMME BOUSSOLE : INITIATION AU TEST MUSCULAIRE DANS L'ACCOMPAGNEMENT

Durée : 14 h sur 2 jours

Format : présentiel

Nombre de stagiaires

3 à 8 personnes

Prix

600 €

Objectif de la formation

Découvrir et expérimenter le test musculaire comme outil d'écoute et de communication avec le corps, afin d'enrichir sa pratique professionnelle et d'affiner sa posture d'accompagnement.

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Comprendre les fondements du test musculaire
- Mettre en œuvre un test musculaire simple dans un cadre d'écoute
- Identifier les conditions de fiabilité du test
- Intégrer le test musculaire dans sa pratique d'accompagnement

Public

Accompagnants non kinésilogues (thérapeutes, coachs, praticiens en énergétique, sophrologues, etc.)

Prérequis

Exercer une activité d'accompagnement ou être en cours de formation dans ce domaine

Cette formation peut être adaptée pour les personnes en **situation de handicap**. Pour toute demande en ce sens, merci de nous contacter

Modalités pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques, de démonstrations, de pratiques guidées et de retours d'expérience
- Observation et analyse de cas concrets.
- Feedback individualisé sur la posture et la pratique

Evaluation

- Évaluation des acquis par les ateliers pratiques
- Validation des acquis par un questionnaire de fin de formation
- Attestation individuelle d'assiduité
- Questionnaire de satisfaction à la fin de la formation

Compétences professionnelles développées

- Observer et interpréter les réponses corporelles sans projection
- Utiliser le test musculaire comme outil d'ajustement dans la relation d'aide
- Favoriser une meilleure communication entre le corps et le mental du client
- Adopter une posture professionnelle centrée, neutre et éthique

Formateur

Formation animée par Laure Letenneur, kinésilogue, formatrice et coach professionnelle

Renseignements complémentaires

- Laure@ll-accompagnement.fr
- 06 82 02 62 64



LE CORPS COMME BOUSSOLE : INITIATION AU TEST MUSCULAIRE DANS L'ACCOMPAGNEMENT

Programme détaillé

Jour 1 – Comprendre et ressentir le langage du corps

Matin - Fondements et posture

Comprendre les fondements du test musculaire

- Accueil et intentions du groupe
- Présentation, attentes, cadre éthique et objectifs
- Le corps comme système d'information
 - Brève introduction à la kinésiologie et à ses principes
 - Le lien entre corps, émotions et énergie
- Le test musculaire, qu'est-ce que c'est ?
 - Définition et principes de fonctionnement
 - La notion de réponse binaire du corps (oui/non, stress/équilibre)
 - Conditions pour un test fiable : intention, neutralité, posture
- Exercice pratique
 - Mise en présence et ancrage
 - Pratique de tests simples (balancement du corps).
 - Expérimentation de la différence entre "centré" et "décalé".

Après-midi - Expérimentation du test musculaire

Mettre en œuvre un test musculaire simple dans un cadre d'écoute

- Démonstration du test musculaire
 - Précautions, posture et éthique
 - Lecture des réponses musculaires : ce que le corps dit... et ne dit pas
- Pratiques guidées en binômes ou trinômes
 - Test musculaire de base sur le bras
 - Ajustements posturaux et ressenti
 - Observation : fiabilité, ancrage, influence du mental
- Débrief collectif
 - Partages d'expériences
 - Ressentis, questionnements

Jour 2 - Intégrer le test dans sa pratique

Matin - Exploration des applications possibles

Identifier les conditions de fiabilité du test

- Revue rapide des fondamentaux du jour 1
 - Réponse aux questions
- Applications concrètes du test musculaire
 - Clarifier une intention ou un objectif
 - Identifier un stress ou une résistance
 - Repérer les biais ou interférences possibles (fatigue, stress, mental, etc.)
- Exercices pratiques
 - Travail en trinôme : un testeur, un testé, un observateur
 - Choix guidé : "ce qui me met en énergie / ce qui m'en enlève"
 - Lecture du langage corporel associé aux réponses
- Mise en conscience des limites
 - Respecter l'éthique et les limites de cet outil dans un cadre non thérapeutique.
 - Responsabilité du praticien

Après-midi - Intégration, posture et mise en pratique

Intégrer le test musculaire dans sa pratique professionnelle

- La posture juste : écouter sans interpréter
 - Distinguer l'information du corps et l'interprétation mentale
 - Respect du rythme et de l'autonomie du client
 - Neutralité et centrage pour éviter la projection
- Mise en pratique globale
 - En binômes : mini-séance d'écoute guidée utilisant le test comme fil conducteur
 - Débrief : comment l'accompagnant a ajusté sa présence
- Synthèse et intégration finale
 - Retours d'expériences, questions
 - Plan d'intégration dans sa pratique
 - Clôture : partage des prises de conscience