

Formation

La Présence thérapeutique : *du soin de soi, au geste juste*

par Eugénie Vitse



Un voyage intérieur pour incarner une posture alignée, humaine et consciente. Du soin de soi, au geste juste

« La qualité de notre présence est parfois le soin le plus puissant que nous puissions offrir. »

Ce parcours unique s'adresse à tous les professionnels du soin et de l'accompagnement qui souhaitent retrouver **du sens, de la justesse et de la fluidité** dans leur pratique, à travers **des exercices pratiques et introspectifs**.

Ce parcours se construit comme un **voyage** en trois temps :

- **Un retour à soi** pour (re)découvrir qui vous êtes en tant que soignant·e, écouter votre corps, vos émotions, vos limites.
- **Une ouverture à la relation**, pour poser un cadre sécurisé, ajuster votre posture professionnelle, affiner votre écoute.
- **Une exploration sensible du toucher**, pour en faire un acte thérapeutique conscient, respectueux et incarné.

↳ Dans un quotidien souvent rythmé par la technique ou la performance, cette formation propose de retisser un lien essentiel : **celui du soin vivant, enraciné dans la présence, la conscience, et le respect du corps comme lieu d'écoute et de transformation**.



Module 1 - Présence à soi

Se retrouver pour mieux se soigner

Un voyage de 3 jours pour ralentir, ressentir, écouter. Se retrouver en tant qu'humain, avant d'être soignant. Revenir à l'origine de la posture, du souffle, de la présence. Avant d'accompagner l'autre il est essentiel de se rencontrer soi.

→ 3 jours : 5, 6, 7 Décembre 2025

OBJECTIFS :

- **Se (re)découvrir en tant que soignant·e**, en questionnant ses motivations profondes, son parcours et ses valeurs.
- **Développer une conscience corporelle fine**, en apprenant à reconnaître et écouter les signaux du corps.

- **Identifier les liens entre émotions, corps et esprit**, à travers les apports de la théorie polyvagale et des mémoires corporelles.
 - **Mettre en place des outils de régulation émotionnelle**, pour cultiver l'ancrage et prévenir l'épuisement.
 - **Apprendre à s'écouter et se respecter**, en identifiant ses besoins fondamentaux pour un équilibre durable.
-

Module 2 - Présence à l'autre

Danser dans la relation avec l'autre : émotions, ajustement, posture

Explorer la résonance, les émotions partagées, les dynamiques relationnelles. Déployer une posture juste dans le lien thérapeutique, sans s'épuiser.

→ 3 jours : 9,10,11 Janvier 2026

OBJECTIFS :

- **Adopter une posture de neutralité bienveillante**, favorisant la sécurité émotionnelle du patient.
 - **Renforcer sa capacité à poser des limites claires**, pour préserver l'équilibre entre vie personnelle et pratique professionnelle.
 - **Maîtriser les outils d'écoute active**, comme la reformulation, la validation émotionnelle et la synchronisation.
 - **Repérer les signes de surcharge émotionnelle ou physique**, et mobiliser des techniques concrètes de régulation au service de la relation.
 - **Éclairer les enjeux relationnels inconscients**, en observant les dynamiques à l'œuvre (transfert, positionnements, etc.).
-

Module 3 - L'art du geste juste

Vers un toucher conscient

Un voyage au coeur du toucher thérapeutique, où respect, sécurité, et consentement guident chaque geste, afin de créer une présence alignée, intuitive et juste dans l'accompagnement du corps.

→ 3 jours : 6, 7, 8 Février 2026

OBJECTIFS :

- **Renforcer sa présence corporelle et émotionnelle**, pour rester stable, neutre et ancré pendant le soin.
- **Éveiller son ressenti et affiner son intuition**, pour un toucher ajusté, sensible et respectueux.
- **Approfondir la compréhension du toucher thérapeutique**, dans ses dimensions techniques, relationnelles et symboliques.
- **Intégrer les notions de cadre et de consentement**, pour garantir un espace de soin sécurisant et éthique.
- **Préserver son intégrité émotionnelle**, grâce à des ressources d'auto-régulation et de protection.
- **Explorer l'intimité relationnelle du soin**, là où le toucher devient un langage profond entre deux êtres.
- **Pratiquer des exercices concrets**, pour affiner sa perception tactile et adapter son geste aux besoins spécifiques du patient.

PROMO BÊTA TEST : 1110€ - au lieu de 2350€



Un accompagnement dans la durée !

À l'issue des trois modules, **un cycle de supervision** en visioconférence vous sera proposé, à raison d'une session par mois pendant 3 mois.

Ces rendez-vous permettront de :

- **Mettre en pratique les apprentissages au cœur de votre quotidien professionnel**
- Bénéficier d'un **espace de partage**, de questionnement et d'intégration
- **Ancrer les évolutions** dans une dynamique de groupe soutenante et bienveillante

Méthode et technique pédagogique

Cette formation s'appuie sur mon expérience de nombreuses formations, retraites, et stages où j'ai exploré le corps, la conscience et différentes approches d'état de trans.

J'y ai rassemblé les outils les plus pertinents pour vous transmettre **des pratiques simples, puissantes et réutilisables** dans votre vie personnelle et professionnelle.

La pédagogie est résolument expérientielle : on apprend en explorant, en testant, en ressentant.

Au programme :

- Exercices pratiques seul, en binôme ou en groupe
- Techniques de régulation, respiration, mouvement, introspection
- Mises en situation, partages et intégration collective
- Outils concrets pour le soin et pour soi

Un apprentissage vivant, incarné, qui passe par le corps... pour faire évoluer durablement votre posture et votre pratique.

Public

- La formation est destinée aux professionnels du soin ayant une formation initiale dans le domaine de la santé et/ou du toucher thérapeutique.

Ex: kinésithérapeute, ostéopathe, ergothérapeute, masseur, kinésiologue, podologue, psychomotricien...

Modalité et délais d'accès

- Les inscriptions pour la bêta test sont ouvertes jusqu'à la constitution d'un groupe de **8 participants maximum**. Une fois le groupe formé, les inscriptions sont clôturées.
- Inscription via un formulaire en ligne. Un échange préalable par téléphone est possible pour répondre aux questions afin d'évaluer les attentes et la compatibilité avec la formation.

Lieu de la formation :

Bois Grenier, salle 521 (59)

Contact :

Eugénie VITSE

07 85 34 64 60

vitse.eu@gmail.com

Qui suis-je ?

Eugénie VITSE

Ostéopathe D.O

Spécialisée en Biodynamie, en Périnatalité
et en Ecoute psycho-corporelle

Cabinet installé à Hazebrouck
Professeure d'Anatomie
Formatrice en Santé et Bien-être



Je suis Eugénie, une femme en mouvement, une âme curieuse et passionnée avec toutes mes couleurs. J'aime vivre pleinement, vibrer, explorer, créer. J'ai mille idées, milles rêves et milles projets.

Je crois en un monde plus doux, plus respectueux, où l'on prend le temps de s'écouter, de se comprendre, de se révéler et de se libérer.

Je suis aussi maman d'un incroyable petit garçon, Oscar. La maternité a bouleversé ma vie. Elle m'a montré la puissance du corps, du féminin, du vivant. Elle m'a ouvert a un nouveau champs de conscience et de connaissance, à une nouvelle dimension de moi-même, que je chérie chaque jours un peu plus.

Pourquoi cette formation ?

Parce qu'on a trop longtemps séparé le corps et l'esprit... alors qu'ils ne vont pas l'un sans l'autre.

Parce que dans le soin, on apprend plein de techniques, mais rarement à prendre soin de soi. À écouter vraiment. À toucher avec conscience.

Et pendant ce temps, l'épuisement s'installe, le burn-out devient courant, et le sens se perd.

Les soignants s'usent. Les patients ne se sentent pas toujours entendus, ni respectés.

Cette formation, je l'ai créée pour remettre du vivant, du lien, de l'humanité.

Pour ouvrir des espaces où on peut revenir à soi, à l'autre, à la présence, au respect, au geste habité.

Des espaces pour retrouver ce qui fait du bien, profondément, dans la relation de soin.

