

# Consentir commence par sentir



## **DIRE OUI, DIRE NON, SAVOIR CE QU'ON VEUT ET LE DEMANDER**

C'est la base du consentement et plus largement de relations claires, créatives et équilibrées. Et c'est aussi très difficile car cela va à l'encontre de notre éducation et nous rend vulnérable. Pour éviter cet inconfort, on laisse souvent passer les choses, au risque d'accumuler de la frustration, qui finira par peser sur notre niveau d'énergie, notre humeur et la qualité de nos relations. Développons en douceur la capacité à nous positionner et à aider l'autre à le faire pour des relations plus sereines.



## **OBJECTIFS**

- S'appuyer sur les ressentis du corps pour mieux percevoir nos envies, nos limites et les freins à leur expression
- Apprendre à exprimer nos envies et nos refus, avec bienveillance et clarté
- Gagner en attention aux envies de l'autre et laisser la place à son refus



## **DEROULE**

- Ressentir les différentes sensations physiques liées au oui et au non pour renforcer notre capacité à savoir ce que l'on veut
- Retrouver la dynamique de nos envies profondes et spontanées
- S'entraîner à demander ce que l'on veut vraiment
- S'entraîner à accueillir les demandes et les réponses de l'autre avec bienveillance, que ce soit oui ou non
- Repérer le langage non verbal de l'autre



## **METHODES PEDAGOGIQUES et EVALUATION**

- Exercices pratiques, réflexion personnelle, partages en sous-groupe, questions-réponses, exposé théorique illustré de cas réels



Oasis  
Tactile

**Pour qui :** Toute personne désirant gagner en clarté dans ses relations

**Nb de participants :** 8 à 12

**Prérequis :** Aucun

**Durée :** 2 heures

**Tarif :** 300€ HT + TVA 20%

**Formatrice :** Magali Rozec  
Praticienne certifiée en approche neurocognitive et comportementale  
Animatrice certifiée de *Cuddle Party*®  
Alumni de la *School of Consent*

**Contact :**  
06.50.31.36.20- admin@oasistactile.fr