



Apprendre à Donner et Recevoir

Toi : C'est pour toi que je faisais ça, pour te faire plaisir.

Moi : Moi, je laissais faire parce que j'ai toujours cru que toi, ça te faisait plaisir ... Tu sais, moi je n'aime pas trop...

Ça vous parle ?

Ce n'est qu'un exemple d'une des **incompréhensions sur lesquelles trébuchent nos relations**. Ici, deux personnes croient donner quelque chose à l'autre mais aucune ne reçoit de cadeau.

La pratique du consentement, comme **approche douce pour se mettre d'accord** sur ce que l'on veut faire ensemble, nous aide à éviter ces cadeaux perdus.

Deux questions simples, issues de La Roue du Consentement (B. Martin) invitent à clarifier nos échanges :

- Qui fait l'action ?
- Pour qui est l'action ?

D'apparence simple, cette approche invite à **revisiter radicalement nos conditionnements**, questionne et renforce notre capacité à recevoir et demander ce que l'on veut, à offrir quelque chose que l'autre désire vraiment et à **poser nos limites** pour que cet échange se fasse **de bon cœur**, à l'abri de toute rancœur.

Des relations riches et épanouissantes (qu'elles soient intimes ou professionnelles) nécessitent que chacun sache naviguer entre ces différentes postures. Ainsi, les cadeaux ne se perdront plus et la **confiance en sortira renforcée**.

A la clé ? Plus de clarté, de liberté et de joie.

Ateliers animés par Magali Rozec

Cet atelier est influencé et inspiré par la Roue du Consentement® telle que développée par le Dr Betty Martin. Magali a suivi une formation à la School of Consent, mais n'est pas une animatrice certifiée. Pour plus d'informations, visitez www.schoolofconsent.org.

Magali est aussi facilitatrice certifiée de Cuddle Party, praticienne en Approche neurocognitive et comportementale et en cours de formation à l'Éducation à la vie affective, relationnelle et sexuelle. Elle lance *Oasis Tactile* en 2021 pour promouvoir ces approches du consentement en France.

Une approche expérientielle, douce, bienveillante, non genrée et non stigmatisante

- ✓ Jeux autour du oui, du non, du peut-être
- ✓ Pratique de la demande et de la clarification
- ✓ Exercices d'éveil à l'écoute du corps
- ✓ Echange de toucher à 2, habillé
- ✓ Eclairage sur les dynamiques relationnelles
- ✓ Partages en groupe
- ✓ Sensibilisation sur les freins au consentement

Déroulé

- Percevoir dans le corps ce que l'on veut et notre capacité à choisir
- Stimuler notre capacité à recevoir et à faire pour notre plaisir
- Clarifier les limites, droits et responsabilités de chacun dans l'échange
- Distinguer les différentes postures dans l'échange
- Mettre en lumière les zones d'ombre dans l'échange, par exemple quand on n'ose pas demander directement ce que l'on veut
- Identifier la présence de mécanismes de défense dans les relations



Une approche par le corps

- ✓ Certains exercices invitent à un contact physique entre les participants avec la possibilité de toucher ou d'être touché physiquement.
- ✓ Comment votre corps souhaite-t-il être touché ou toucher ? Cela permet d'éclairer plus profondément nos dynamiques relationnelles.
- ✓ Les prises de conscience et apprentissages acquis de cette manière sont ensuite facilement transposables dans l'ensemble des interactions humaines, au travail ou en famille.
- ✓ Aucun toucher à caractère sexuel. Aucune nudité.

Informations pratiques

- ✓ **Date** : 26 et 27 août 2023
- ✓ **Horaire** : 9h30 – 17h30
- ✓ **Accueil** : à partir de 9h15
- ✓ **Tarif** : participation en conscience
- ✓ **Lieu** : Château d'Argy, 9 place de la Mairie, 36500 Argy
- ✓ **Hébergement** : possibilité de manger et loger sur place. Contactez Thomas (thomas@argy.fr) pour vous inscrire.
- ✓ **A apporter** : Tenue souple et confortable, de l'eau, de quoi noter.

Témoignages de participants aux ateliers Oasis Tactile

“ En début de session, je ne savais pas où j'allais. Puis, l'atelier a pris sens en moi. C'est parce que j'avais envie de dire "oui" à tout que j'ai pu formuler une ou deux fois un vrai "non", pour moi et pas contre l'autre. Pour résumer cet atelier, j'écrirais "Ose demander". Bravo et merci.

“ J'ai aimé la bienveillance et l'ambiance ouverte, la délicatesse de chacun(e) dans les différentes interventions.

Magali Rozec - Oasis Tactile, Initiation au consentement

www.oasistactile.fr | admin@oasistactile.fr | 06.50.31.36.20 | Orléans (45)
Code APE : 8559A | SIREN : 843 803 479 | N° TVA intracom : FR91843803479
Oasis Tactile est une marque de Good Learning (www.goodlearning.fr)

