

Nouveau cycle de formation à

# LA TECHNETHESIE



**Présentation :** La parole n'est pas naturelle. Elle est principalement le résultat d'un apprentissage par imitation. Elle est devenue rapidement automatique, habituelle. Aussi, quand il s'agit de rendre cet acte volontaire : « prendre la parole », un malaise l'accompagne le plus souvent.

La Technesthésie propose un entraînement simple permettant de retrouver en soi les points d'appuis nécessaires à l'action.

La reprise de sa propre parole se fait d'abord à partir de la fonction sensorielle et motrice. Le corps entier est concerné, la sensation (esthésie) redevient le guide. Parler, en effet est un acte musculaire d'où le plaisir et le bien-être sont loin d'être exclus. Pour y parvenir il est nécessaire de redécouvrir les quatre mécanismes premiers du langage verbal. Confondus dans la parole habituelle, ils sont ici étudiés séparément grâce à des exercices, puis à nouveau réunis. Par ce travail, de nouvelles facultés se développent rapidement : pouvoir de la parole, énergie neuve, plaisir d'être, autorité naturelle, volonté, concentration, écoute, gaieté, etc...

La fonction émotionnelle, le plus souvent, perturbe le flux de notre énergie, inhibe l'action ou l'emballe, les mots ne viennent plus ou trop vite. N'étant plus en phase avec soi-même la relation ne peut être pleinement efficace. Elle coupe l'homme de son moteur (é-motion).

En prenant appui sur la fonction sensorielle et motrice, le sujet parlant conduit mieux ses actes : il peut alors non pas abolir le trac, mais s'en servir.

Dans cet état de plus grande harmonie, la fonction intellectuelle peut s'ouvrir à ses capacités latentes sans plus de gêne : temps de réflexion, clarté d'esprit, organisation et production d'idées plus riches, créativité...

En rééquilibrant les fonctions de la vie de relation la Technesthésie induit un mode relationnel nouveau. Chaque instant, étant perçu pleinement, redonne du corps à la parole et la parole au corps. Redevenu témoin de lui-même, chacun peut développer au quotidien, grâce à sa parole, un art de vivre.

Présentation co-rédigé par le groupe des formateurs en TECHNETHESIE et validé par l'IUT de Montpellier

**Prévoir 4 samedis matin, un par moi de Janvier à Avril 2018.**

**Inscription : être adhérents aux CEMEA Occitanie  
par mail : [alemonnier@cemea-occitanie.org](mailto:alemonnier@cemea-occitanie.org),**

tél : 06 14 74 37 97