



Académie de **coaching**

LA DIMENSION NON VERBALE ET LA PRESENCE CORPORELLE

Jeannine Gillessen

**Avenue Gribaumont 153 – 1200 Bruxelles – tél 02 770 50 48 –
www.cfip.be**



COMPETENCES ICF VISEES PAR CE MODULE:

C3 : Etablir la confiance et particulièrement l'intimité avec le client.

C4 : Présence de coaching. Plus particulièrement le niveau de l'énergie et de l'empathie dite « tonique ».

C5 : Ecoute active. Et plus particulièrement l'observation du niveau non-verbal et l'exploration des émotions.

C7 : Communication directe. Et plus particulièrement l'aptitude à communiquer ses propres commentaires, observations, intuitions, sentiments.

C8 : Conscientisation et élargissement de la conscience. Et plus particulièrement la capacité d'élargir sa propre conscience pour ensuite aider le client à prendre conscience de sa progression et à améliorer la conscience qu'il a de lui-même.

I. INTRODUCTION

*Toute communication ouverte comporte deux niveaux : le verbal et le non-verbal. Le corps exprime la qualité de notre présence à nous-mêmes, aux autres, au monde : **le corps sait des choses que la tête ne sait pas encore.** (Jacques Lecoq)*

*Le niveau **non-verbal** est primordial dans la mise en **relation** avec l'autre ainsi que pour le **processus de communication**. Parfois nous exprimons malgré nous des choses qui viennent « parasiter » la recherche de « lien » à l'autre, de reconnaissance, de réalisation d'un but.*

Travailler avec le corps et les micromouvements vise à augmenter la présence à soi et à l'autre au travers de ce que se fait et exprime, et de ce qui se nomme à partir de la perception pour aider le coaché à mieux ancrer son (re)positionnement.

La présence du coach est liée d'abord à la capacité d'observation de l'expérience sans interprétation ni réaction immédiate aussi bien par rapport à soi que par rapport au coaché.

L'ÉCOUTE :

***Le silence c'est l'écoute,
L'écoute c'est le respect,
Le respect c'est le dialogue. (Dominique Lawalrée)***

Les 3 niveaux d'écoute (selon Berne par Bill Cornell)

1. Social : verbal, comportement directement accessible au cognitif
2. Psychologique (affectif) : pré/inconscient, à l'extérieur de la conscience et peut être amené à la conscience avec un peu de travail
3. Tissulaire : transporté par le corps, inconscient

Dans le niveau 1, les changements sont plus faciles (cortex)
Les niveaux 2&3 se situent dans des zones émotionnelles et corporelles (cerveaux limbiques et reptiliens), les *changements sont plus difficiles, se font seulement par l'expérience différente* de soi-même, de l'autre, de la manière d'être en relation.

L'empathie, c'est la capacité de *communiquer* à autrui ce que nous captons de son vécu, de ses sentiments, de ses émotions. Cette communication présente un aspect verbal (le discours que l'on tient, les mots qu'on utilise) et une dimension non-verbale (l'attitude corporelle, les gestes, l'intonation de la voix) et de ce qui « fait résonance ».

L'EMPATHIE

Ecouter l'autre, accueillir ce qui s'exprime, cela ne veut pas dire l'approuver ni le juger.

Entendre c'est recevoir les mots et le langage non-verbal. Ce que nous entendons n'est pas nécessairement ce que l'autre exprime. Il est important de reformuler, de vérifier, d'émettre des hypothèses (« Et si... »), d'être curieux pour aider l'autre à avoir une meilleure conscience de ce qu'il vit.

L'observation m'aide à comprendre ce que l'autre me dit de ce qu'il vit ici et maintenant. Il est important de respecter le monde de l'autre avec beaucoup d'ouverture.

Nommer les sensations aidera à prendre conscience de ce qui se passe dans le processus interne et de rester « ici et maintenant » (à l'instar de l'approche de la « Pleine conscience » ou « Mindfulness »)

II. BUT SPECIFIQUE

DANS LA PRISE EN COMPTE DE LA DIMENSION CORPORELLE DE L'ÉCOUTE, IL S'AGIT DE :

- * Développer la qualité de présence du coach pour établir le lien
- * Améliorer l'accueil et la compréhension des émotions
- * Ouvrir le cadre de référence en élargissant l'expérience corporelle
- * Élargir la conscience concernant les notions de transfert et contre-transfert

III. LA METHODE

La méthode est essentiellement expérimentale : oser expérimenter et nommer

Le travail se fait en deux étapes :

(1) Donner la parole au corps pour se mettre en contact avec son vécu ici et maintenant, ses sensations, états et émotions : par un travail corporel nous allons vers l'intériorité, vers la présence à soi, à l'autre à la relation et au contexte.

(2) Donner du corps à la parole pour chercher la congruence entre le verbal et le non-verbal, à habiter la parole, à lui donner le ton et l'énergie justes par rapport à ce que l'on veut exprimer.

IV. L'ÉTHIQUE ET LE CORPS

Une des tâches du coach est de faciliter la verbalisation pour sortir des blocages de toutes sortes (émotionnels, physiques, relationnels, psychosociaux...)

Cependant, le travail corporel, le regard d'autrui et le toucher peuvent provoquer des invasions de la zone privée, et souhaitant respecter au mieux l'intimité des participants, il est de la responsabilité de chacun d'être très à l'écoute, très présent et respectueux face à la limite d'autrui, et également responsable en pensées, actes et sentiments de ce qu'il exprime ou non.

La prudence

Il est important, et c'est là tout l'art du coach, d'activer le travail tout en évitant des interprétations et confrontations prématurées, qui risqueraient d'avoir un effet destructeur pour le coaché, pour la relation ou l'objet ! C'est donc une question de bonne distance dans la relation et de bon moment pour

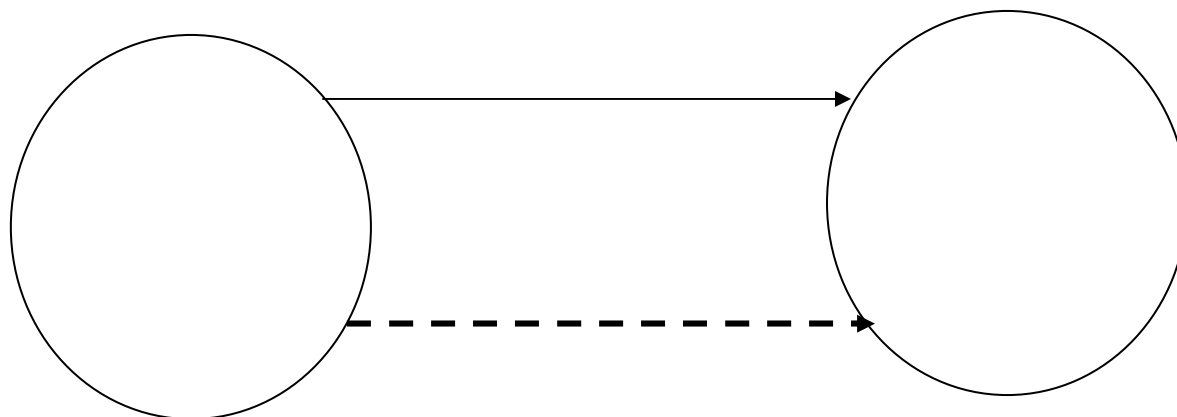
« laisser parler le corps et donner du corps à la parole »

Cultivez l'observation sans interpréter ni réagir directement est une bonne protection !

Accepter ce qui vient avec bienveillance, inviter, solliciter sans obliger permet de reconnaître ce qui est tout en laissant chacun responsable de soi et de ses limites.

V. LES DEUX NIVEAUX D'UN MESSAGE

Toute communication ouverte comporte deux niveaux : le verbal et le non-verbal. Si les deux niveaux sont « congruents », la communication est ouverte, nous avons alors des indices d'authenticité, de respect de soi.



Dans un message à plusieurs niveaux, un niveau est *social* (ce qui peut être observé), un autre est *psychologique* et « *tissulaire* » (ce qui est « caché » et « espéré, induit, projeté, interprété... »)

Le niveau social est donné par les mots et l'action!!!

Le niveau psychologique et tissulaire est déterminé par le langage non verbal c.à.d. les gestes, mimiques, postures, intonations, et de manière plus subtile par la respiration, la tension musculaire, la dilatation de la pupille, la transpiration, l'orientation du regard.

Le comportement qui résulte d'un message à plusieurs niveaux est déterminé par le niveau psychologique et non par le niveau social.

Dans la mise en relation, le non verbal prime souvent sur le verbal :

<p>10% du message passe par les mots 30% du message passe par le ton 60% du message passe par le corps (communication non-verbale)</p>
--

Quand les niveaux sont concordants, le message est CONGRUENT et EFFICACE.

VI. LA PRESENCE ET L'EXPERIENCE

La présence est une attention soutenue à son expérience, sans dissociation (absence, se sentir ailleurs)

Un des besoins fondamentaux en tant qu'être humain est d'être
VU – ENTENDU – RECONNU

Toutes les expériences de vie sont enregistrées dans le corps
L'expérience de soi est une expérience de continuité et d'identité ressentie dans le corps : toute émotion commence par une sensation. Dans notre monde on apprend souvent à « geler » le ressenti avant d'accueillir l'expérience.

La conscience corporelle amène la transformation de l'expérience et l'augmentation de la vitalité : je peux me fier à l'expérience de mon corps.

La « présence » du coach rassure, montre qu'il y a du respect, du temps, du non-jugement, de l'authenticité, de la sécurité.

*La présence à soi permet **d'observer ce que je perçois**, sens, pense, vis comme mouvement intérieur face à un comportement, une attitude, des dires. Si je peux nommer ce vécu, j'accède aux attitudes activantes : la spécificité, la confrontation, l'immédiateté.*

Cela aide particulièrement lors des 5 premières minutes de contact avec le coaché : en effet, c'est là que les informations essentielles par rapport au travail à faire sont données plus ou moins consciemment. C'est donc intéressant et utile d'apprendre à les décoder en tant qu'écouter.

De plus, en travaillant la présence à soi à partir des perceptions et sensations corporelles, le coach peut affiner la conscience de ce qui est à lui ou au coaché dans la relation, et plus particulièrement sur le plan du sentiment et de l'émotion (E = vers l'extérieur, motion = mouvement, I.Filliozat, « Que se passe-t-il en moi », JC Lattès.)

La qualité de la présence à soi-même et à l'autre, résonner avec lui, évite de se perdre et de s'identifier à lui, à son histoire (piège **de la sympathie**, qui amène l'échange dans le monde du coach). Rester « avec » l'autre et non glisser dans « la fusion » facilite la prise de conscience, une exploration profonde de son vécu, ce qui permet d'enclencher un changement « en pleine conscience ».

VI. LA RELATION

Lors de la rencontre entre deux personnes il y a ce qui appartient à chacun et il y a ce qui est propre à cette rencontre spécifique dans un espace-temps déterminé. Et il n'est pas simple de reconnaître cela : est-ce que le coach entend et écoute ce qu'il veut bien ? Est-ce qu'il est capable de tout entendre ? Peut-il accueillir sans vouloir trouver une solution pour l'autre ?

Tentatives d'éclairage :

1. Éléments du passé de chacun : transfert et contre-transfert:

Lorsqu'il y a transfert (client sur professionnel) ou contre-transfert (professionnel sur client) il y a toujours un élément du passé qui est rejoué dans la relation actuelle et ce phénomène est souvent considéré comme « défensif ».

Transfert : d'après le Petit Larousse

Notion de la psychanalyse : substitution d'une personne à une autre, plus ancienne et plus fondamentale, dans le changement des attachements affectifs ou amoureux du sujet
 En psychologie : phénomène par lequel une activité intellectuelle ou manuelle modifie une autre activité qui la suit, soit en la rendant plus facile (*transfert positif*), soit en la troublant (*transfert négatif*)

On pourrait dire que le transfert est un processus par lequel les décisions et/ou désir anciens inconscients du coaché s'actualisent sur le coach dans la relation. Le coaché va utiliser la relation pour donner des informations de toutes sortes (verbale et non-verbales) sur ce qu'il veut régler et il transfère sur le coach. Ceci sera d'autant plus vrai quand le coaché ne va pas bien, est sous stress, en difficulté...et le processus est quasi toujours actif en début de rencontre.

Contre-transfert : d'après le Petit Larousse

Notions de psychanalyse : ensemble des réactions inconscientes de l'analyste à l'égard du patient et qui peuvent interférer avec son interprétation

D'une certaine manière, le coach réagit inconsciemment à ce que le coaché transfère inconsciemment sur lui. Il s'agit ici du contact intuitif. Si le coaché est dans une problématique personnelle que le coach a réglé pour lui-même, il pourra faire du meilleur travail.

2. Éléments du présent :

Dans une relation il y a aussi des choses qui sont en lien avec « l'ici et maintenant ». Il y a d'autres manières de voir l'interaction entre le coach et le coaché liées à l'émergence, à la « co-création » : c'est une autre manière de comprendre l'attitude « d'authenticité ou d'immédiateté ». (Cette partie s'inspire du travail de Bill Cornell, Analyste Transactionnel, psychothérapeute américain spécialisé dans le travail corporel)

Les phénomènes de « **résonance** » montrent que des aspects du comportement du vis à vis affectent l'autre au niveau émotionnel et corporel, pas seulement au niveau intellectuel. Et une compréhension émotionnelle aide à comprendre quelque chose de la complexité du vécu de l'autre.

Il se peut que le coach soit en résonance « somatique » avec une émotion « inconsciente » du coaché qui soit *approprié à la situation* dont ils parlent, et vérifier cela, ouvre un espace et peut permettre au coaché de prendre conscience de quelque chose qui lui échappe.

Exemple :

- C'est étrange, il y a 5 minutes je me sentais enthousiaste et là je ressens de la peur, et je ne vois vraiment pas d'où cela peut me venir. Est-ce que cela te dit quelque chose ?

- Quand je t'écoute j'éprouve de la tristesse, et je sais pourquoi (par rapport à ce que j'ai écouté)...et toi tu n'as pas l'air triste...

Lorsqu'on écoute, on travaille à un niveau cognitif et conscient et aussi à des niveaux pré- ou inconscients qui sont plutôt émotionnels et corporels. Il est difficile, subtil de savoir ce qui se passe à ces niveaux-là, même si cela fait partie du contrat. Il peut être aidant d'utiliser des mots qui questionnent les sensations, les intuitions, des mouvements... ***Il est important de les amener sous forme d'hypothèse, de proposition et d'offrir toujours un espace pour y réfléchir.***

3. Déductions :

Les informations in- et préconscientes nous sont données par le non-verbal : le regard, les gestes, les attitudes, l'énergie, le ton de voix. Nous pouvons les observer, les voir, les entendre. Nous pouvons également observer ce qui se passe au niveau des perceptions proprioceptives et kinesthésiques (tensions, raideurs, chaleur, mouvement intérieur...) et nous fier à ces informations plus corporelles.

Il est donc utile pour le coach d'être ouvert et sensible aux indices non verbaux et corporels, d'abord chez lui-même, ensuite chez le coaché. Cela lui évitera de se « mélanger » au vis à vis et de rester allié à le coaché. Percevoir et nommer l'expérience est une excellente façon de rester à la bonne distance et chacun à sa place ! Cela permet de développer l'empathie tonique, c'est à dire l'empathie qui s'appuie sur le synchronisme des expressions, attitudes, gestes entre écoutant et écouté.

VII. LE DEVELOPPEMENT DE LA CONSCIENCE EMOTIONNELLE : POUR RESTER EN PLEINE CONSCIENCE

1. Quelques définitions:

Le Petit Larousse 1992

EMOTION = trouble subit, agitation passagère causée par un sentiment vif de peur, de surprise, de joie...

SENTIMENT

= connaissance plus ou moins claire donnée d'une manière immédiate ; sensation, impression

= état affectif complexe et durable lié à certaines émotions ou représentations

= manifestation d'une tendance, d'un penchant

= disposition à être facilement ému, touché

= *Litt.* Manière de penser, d'apprécier (*exprimer son sentiment*)

SENSIBILITE = aptitude à réagir à des excitations externes ou internes, aptitude à s'émouvoir, opinion, tendance, courant politique

SENSUALISME = (lat. *sensualis*, qui concerne les sens) *Philos.* doctrine selon laquelle nos connaissances proviennent de nos sensations

PROCESSUS = enchaînement ordonné de faits ou de phénomènes, répondant à un certain schéma et aboutissant à un résultat déterminé ; marche, développement

I. Filozat in « Que se passe-t-il en moi ? », (p 11, 20-24) :

L'expression émotionnelle est socialisée. Le ressenti est universel.

Nos émotions veillent à notre conservation et orientent notre croissance.

Emotion = une réponse physiologique à un stimulus. E-motion : E = vers l'extérieur, motion

= mouvement. C'est un mouvement qui sort.

Les émotions font partie de notre équipement de survie. Leur fonction biologique est double :

Produire une réaction spécifique à la situation déclencheuse

Réguler l'état interne de l'organisme pour maintenir son intégrité.

L'émotion est une information transmise par le corps. Nos sensations internes nous renseignent sur nos émotions.

Le sentiment est une construction, une élaboration de notre lien à autrui, une orientation psychique lié à un besoin psychologique.

(p ; 22, in « Que se passe-t-il en moi ? »)

Sentiment un état affectif complexe, combinaison d'un mélange d'éléments émotifs et imaginatifs, plus ou moins clair, stable, qui persiste en l'absence de tout stimulus.

(*dictionnaire Larousse de la psychologie*)

«Le mot sentiment ne convient qu'aux émotions sauvées par la pensée » Alain, *Préliminaires à la mythologie*, 1941

2. **Les émotions et les 3 cerveaux** (inspiré de G.Kohlrieser « Négociations sensibles », la technique de négociations de prises d'otages appliquées au management p 17)

« Cogito ergo sum – je pense donc je suis ».

Cette phrase de Descartes est la maxime depuis longtemps de l'homme raisonnable qui espère contrôler le monde avec la pensée logique. Cependant, de nombreuses occasions montrent que l'intuition, l'irrationnel, l'inconscient déterminent notre pensée et notre agir, et particulièrement dans des situations complexes.

Les recherches actuelles en neurobiologie dans le travail avec des nourrissons ouvrent de nouvelles perspectives.

Rappelons d'abord que l'intuition est un savoir qui se construit par l'expérience et est suscitée dans la relation par le « contact sensoriel » sans savoir consciemment ce qui se passe si nous ne sommes pas entraînés à cela. Les approches de méditation, de pleine conscience facilitent la perception « fine ».

Le contact sensoriel a un effet inter-psychique sur la communication. Le bébé vit les expériences relationnelles sur un niveau sensoriel et émotionnel. Dans le développement du bébé, cette « expérience primaire » joue un rôle central dans le développement cognitif et émotionnel.

La phrase de Damasio « Je sens donc je suis » renvoie à la nécessité d'accorder une attention plus grande, au ressenti bien que la pensée et le ressenti n'existent que de manière reliée.

Même adulte nous gérons notre réalité avec nos 3 cerveaux :

- A. **Le cerveau reptilien** : son anatomie élémentaire se retrouve chez les reptiles et son unique préoccupation est la survie. Au niveau le plus élémentaire, le cerveau humain est « câblé » pour l'attaque ou la défense. Le réflexe « fuir ou se battre » est contrôlé par le cerveau reptilien qui ne pense pas en termes abstraits, rationnels et ne ressent pas non plus d'émotions complexes. Il est responsable de pulsions élémentaires (lutte, faim, fuite, peur), est non-verbal (physiologie – sensations) et rempli de réactions programmées (réflexes conditionnés). Il est toujours actif et en permanence aux aguets.
- B. **Le cerveau limbique** : il est partagé avec les autres mammifères et traite les émotions et sentiments. Pour lui tout est soit agréable soit désagréable, et la survie dépend de l'évitement de la douleur et de la répétition du plaisir. Le système limbique est le premier siège de l'émotion, de l'attention et des souvenirs affectifs et il s'exprime uniquement sous forme d'émotions (processus primaire) qui sont éprouvées par tous les êtres humains (4 familles de sentiments de base : peur, colère, tristesse, joie). Il se comporte en juge vis-à-vis du néocortex.
- C. **Le néocortex** : c'est celui que nous partageons avec les singes supérieurs. Il permet de traiter la pensée abstraite, le langage, la logique et le temps. Il comporte deux hémisphères, la droite (plutôt spatial et artistique) et la gauche (plutôt rationnel et verbal). Les neurobiologistes parlent de processus secondaire : émotion accompagnée d'une pensée (mise en mots) = ce que généralement on appelle « sentiment ». Le néocortex peut l'emporter sur les deux autres cerveaux.

3. Les quatre dimensions de la conscience émotionnelle

1° Dimension sensorielle: le corps qui permet d'observer les sensations et de prendre en compte

Par la vue

Par l'ouïe

Par la peau (toucher)

Par le goût

Par l'odorat

Par les récepteurs proprioceptifs et kinesthésiques (sensations dans les muscles, les articulations, les organes internes...)

2° Dimension psychologique: les 4 sentiments de base

La peur liée à une perception de danger et un besoin d'être rassuré

La colère liée à une perception de non-respect et un besoin de limites, de réparation

La tristesse liée à une perception de perte(deuil) et un besoin d'empathie

La joie liée à une perception de plaisir et un besoin de partage

3° Dimension cognitive : la pensée et les croyances

Nommer les besoins

Relève les croyances sur soi – l'autre – le monde : (se) nommer, verbaliser

Donne des indications concernant le cadre de référence, sa carte du monde

Recherche de solutions, stratégies

Ce que je décide de faire

4° Dimension comportementale :

Projet d'action : quel est le mouvement intérieur(micro mouvements) ?

L'action posée

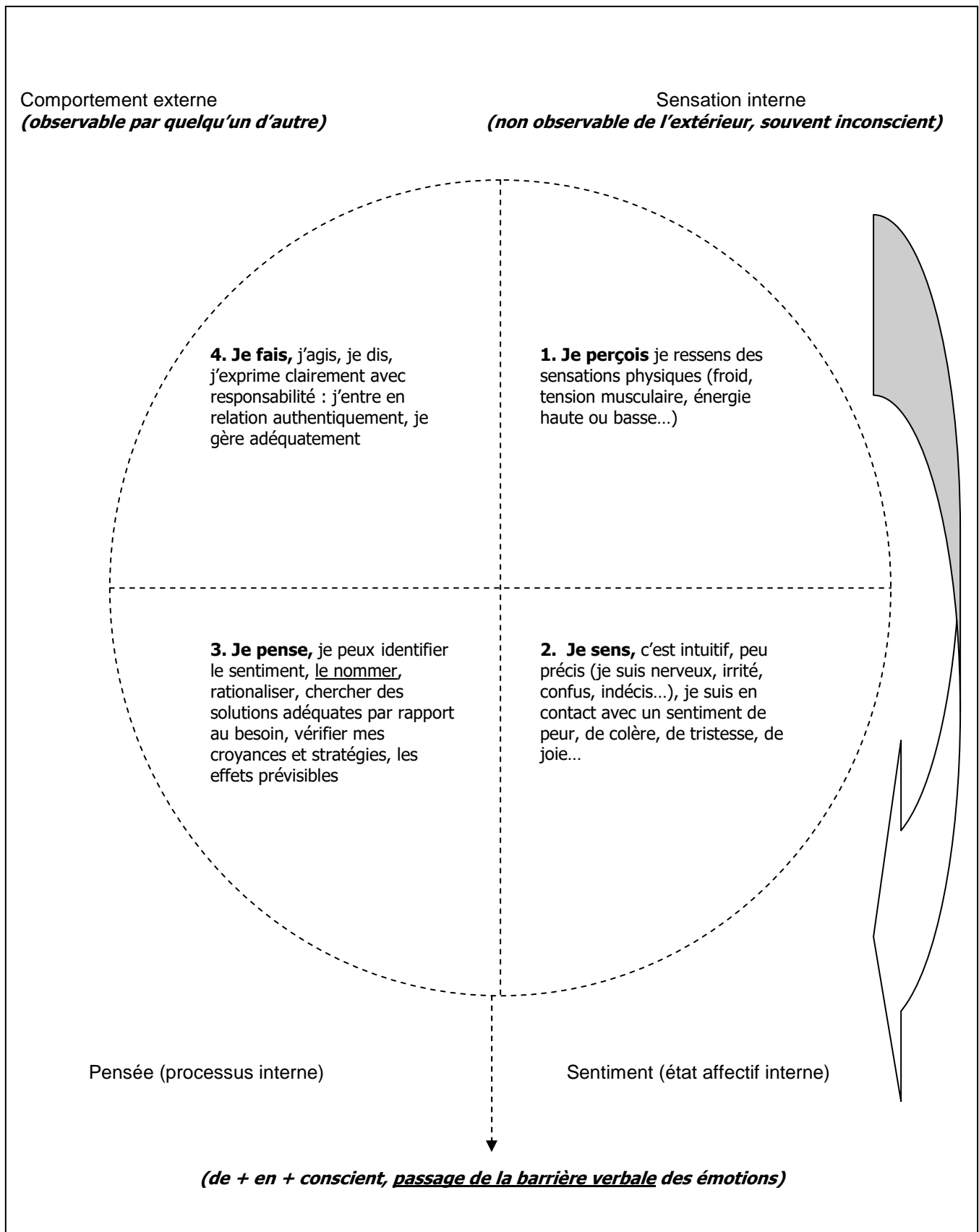
Le comportement conscient et inconscient

Ce qui est exprimé verbalement ou non-verbalement et donc observable

On pourrait parler *de conscience émotionnelle* dans le cas où il y a *cohérence* entre toutes les dimensions.

Le schéma ci-dessous montre cela plus visuellement.

Les quatre Portes d'entrée et la conscience émotionnelle



La Porte d'entrée préférentielle

Chaque personne a une porte d'entrée préférentielle selon son histoire.
Toutes les portes sont bonnes, aucune porte n'est meilleure que l'autre.
Plus notre conscience se développe, plus nous reconnectons la porte des perceptions, et plus nous augmentons notre capacité de présence.

Les quatre portes d'entrées signifient que nous avons tous notre « porte d'entrée » préférentielle dans le processus émotionnel : certains gèrent l'émotion en ayant besoin de sentir et d'en parler, d'autres pensent et parlent de ce qu'ils pensent, encore d'autres agissent de suite pour s'en sortir et peuvent parler de ce qu'ils ont pensé ou senti plus tard. Pour certains encore le ressenti peut être tellement fort que cela les freine dans la pensée et l'action, d'autres pensent tellement qu'ils n'arrivent ni à sentir, ni à agir, et vous connaissez aussi ceux qui passent à l'action de manière intuitive parfois dans la précipitation.

Toute stimulation émotionnelle est le signal d'un changement dans le vécu interne de la personne.

Mal comprendre ou méconnaître l'émotion, c'est se priver d'une source inestimable d'informations sur sa propre réalité psychologique et sur les comportements qui ont toute chance d'en découler.

Il est intéressant de bien connaître ses propres modes de gestion émotionnelle.
Ensuite, on peut s'entraîner à percevoir celles du vis à vis pour entrer en relation avec lui à partir de sa porte privilégiée: c'est « s'ajuster » au vécu de l'autre. A partir de là, on peut apprendre à « contenir » et maîtriser, soit à « ouvrir » au vécu ou au dialogue intérieur. Cela est possible seulement si j'accepte au préalable de me rendre présent à ce qui se passe et de le décoder rapidement et le plus justement. Ainsi, je peux percevoir quelque chose des motivations profondes d'un comportement et comprendre ce qui est caché derrière ce dernier.

4. Les sentiments

Psychologiquement nous allons bien lorsque nous savons exprimer les états émotionnels que nous traversons. Lorsque vous riez de bon cœur, vous montrez votre **joie** et avez **besoin** de la **partager**. Lorsque vous êtes **triste**, vous **pleurez** et avez besoin d'être **consolé**. Lorsque vous vous **fâchez**, l'expression de la **colère** montre que vous avez besoin d'être **respecté** dans vos limites. Lorsque vous êtes **angoissé**, vous montrez par votre **peur d'agir** que vous avez besoin d'être **rassuré**.

Lorsque l'expression s'enrichit d'affectivité, d'une vie qui va être présence et communication d'idées, de sentiments et d'actes, on avance vers le développement de l'affirmation de soi dans le respect de l'autre.

La gestion des émotions permet une meilleure gestion des facteurs stressants, une identification des émotions « contaminantes ».

En général les sentiments peuvent être

- *Naturels ou authentiques : ils sont en rapport avec l'ici et maintenant*
- *Parasites ou dramatisés : ils ont rapport avec autre chose que l'événement vécu*
- *Repris : les émotions peuvent être envahissantes, nous pouvons « être pris » dans une émotion « générale » ou dans l'émotion de l'autre (phénomène de refiler et/ou « prendre la patate chaude »).*

BREVES CONCLUSIONS GENERALES

La qualité de la communication et de la relation interpersonnelle, mais aussi le « cheminement » de chacun dans la relation, sont influencés par les conditions de « l'écoute », par la mise en œuvre de « l'assertivité » et par ce qu'on pourrait appeler la « conscience de l'expérience corporelle ».

Ces conditions déterminent l'efficacité des interactions, quel que soit le cadre professionnel – ou privé – dans lequel elles se produisent.

La formation aux « habiletés relationnelles » a pour objet de rappeler les ingrédients principaux constitutifs de la communication inter-humaine, en tenant compte des contextes particuliers dans lesquels elle s'exerce.

Nous avons tenté de montrer qu'un certain nombre d'aptitudes personnelles avaient pour effet de faciliter la relation, l'expressivité et la résolution des problèmes.

La dimension corporelle de la relation et la prise en compte des émotions constituent des axes majeurs de cette approche de la communication inter-humaine.

Au-delà – ou en deçà - des prestations à caractère technique, bien nécessaires, la qualité de la relation peut s'avérer déterminante quant à l'issue des situations traitées. En tout état de cause, c'est l'accent que nous avons voulu donner au contenu de cette formation.

Bibliographie :

Jean-Pierre Barral, « Comprendre les messages de votre corps », Albin Michel

Danis Bois, « Un effort pour être heureux », point d'appui

Danis Bois, « Le moi renouvelé », introduction à la somato-psychopédagogue, point d'appui

Cécile Bolly&Véronique Grandjean, « L'éthique en chemin », Weyrich Edition

Corcus Gilles, « Développez vos compétences émotionnelles », Eyrolles

Fanita English, « Analyse Transactionnelle et émotions », Desclée Debrouwer

I.Filiozat, « Que se passe-t-il en moi ? », JC Lattès

Georges KOHLRIESER, « Négociations sensibles », la technique de négociations de prises d'otages appliquées au management, Village Mondial 2007

Jacques LECOCQ, « Le corps poétique »,.

Jeannine GILLESSEN, « AUGMENTER LA CONSCIENCE ÉMOTIONNELLE POUR FRANCHIR LA BARRIÈRE VERBALE : UNE 4E PORTE D'ENTRÉE » © Jeannine GillesSEN Institut français d'analyse transactionnelle | « Actualités en analyse transactionnelle » 2020/1 n° 169 | pages 29 à 47 ISSN 1377-8935 Article disponible en ligne à l'adresse <https://www.cairn.info/revue-actualites-en-analysetransactionnelle-2020-1-page-29>.

Peter Levine, « Réveiller le tigre qui est en vous », Socrate Editions

Edel Maex, "Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience", éditions De Boeck-Larcier

Jon Kabat-Zinn, "Au cœur de la tourmente, la pleine conscience - MBSR, la réduction du stress basée sur la mindfulness : programme complet en 8 semaines" éditions De Boeck-Larcier

Jack Lee Rosenberg, « Le corps, le soi et l'âme », Quebec Amérique

Segal, Williams et Teasdale, "La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression" – éditions De Boeck-Larcier

C.Steiner, « L'ABC des émotions », InterEditions

Eckhart Tolle, « Le pouvoir du moment présent »