

Catherine Boutinaud

07 70 59 41 33

catherine.boutinaud@laposte.net

catherineboutinaud.com



**Accompagnement à la mise en
mouvement corporel et créatif**

**Approche psychocorporelle et
interculturelle**



**Ateliers et
Formations**

2026/2027

SOMMAIRE

MA PRATIQUE 3

OBJECTIFS ET BIENFAITS 4

LES VALEURS 4

LES PUBLICS 5

EXEMPLES D'ATELIERS 6

EXEMPLES DE FORMATIONS 7

TARIFS 8

L'INTERVENANTE 9

ILS M'ONT FAIT CONFIANCE 10

MA PRATIQUE

Prendre en compte les différentes intelligences humaines.
Utiliser le mouvement et l'expression des ressentis
afin de favoriser un équilibre global.



Dialogue des mots et des corps

Temps de parole (en individuel ou en groupe).
Observation de la posture, de l'intention de langage, du champ lexical.
Travail en miroir non jugeant et bienveillant.
Techniques d'animations adaptées comme le photolangage.

Expression créative

Créations plastiques, crayonnage en miroir, photographie, lecture, écriture.
Mouvements corporels de Brain Gym ou spontanés.
Mises en situation à l'aide d'objets ou de scénettes.
Jeux mobiles pour se positionner dans l'espace et par rapport aux autres.

Relaxation

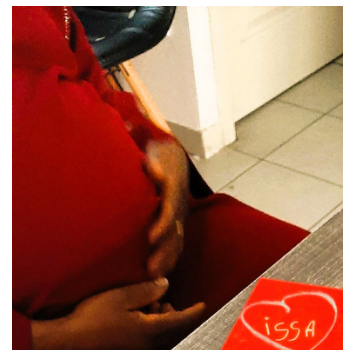
Massage ou accompagnement à l'automassage.
Respiration consciente et visualisation guidée.



Photolangage



Crayonnage en miroir



Respiration

OBJECTIFS ET BIEN-FAITS

S'écouter et s'observer avec neutralité
et bienveillance.

Aider à poser des mots sur ses ressentis.

Favoriser l'estime et l'expression de soi.

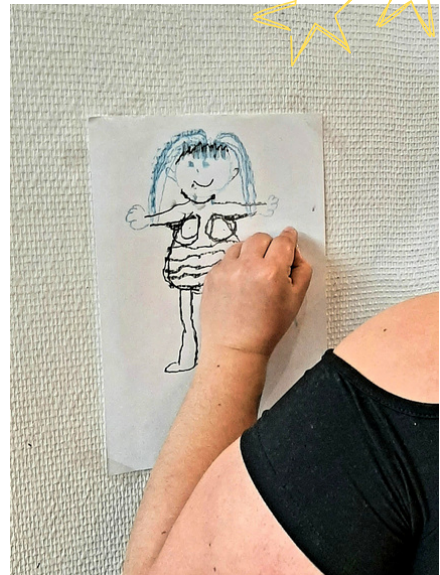
Faire sortir pour laisser la place et ainsi :

S'apaiser et se détendre.

Appréhender et vivre sa situation
sous un autre angle.

Permettre de ressentir ses
ressources internes.

Se sentir en lien avec son environnement.



VALEURS

Je mets tout en œuvre pour que les espaces de partages que
j'ouvre et co-crée avec les participants, respectent l'unicité de
chacun dans ses limites corporelles, mentales et émotionnelles.

Les premières règles du groupe sont la bienveillance, la
discrétion, le non-jugement.

Chaque participant arrive avec son vécu et sa posture du
moment. Tous sont guidés par des outils d'animation et
d'accompagnement solides et sécurisés.

LES PUBLICS

Les bénéficiaires de structures sociales et médico-sociales :

centres d'hébergement , d'accueil de jour, CHU, cliniques, maisons de santé, EHPAD, associations, etc.

Les usagers de lieux et organismes socio-culturels :

bibliothèques, centres d'animation, associations, etc.

Les personnes en formation, en parcours d'insertion sociale et professionnelle :

Maison du Département des Solidarités, centres de formation, associations, Missions locales

Interventions en ateliers collectifs ou séances individuelles.

Les professionnels de toutes ces structures (salariés, bénévoles, etc.)

Interventions en :

Ateliers collectifs de relaxation, cohésion d'équipe, communication bienveillante, gestion des conflits, compétences fines et gestion émotionnelle.

Séances individuelles d'accompagnement à la vie professionnelle

En lien avec la prévention des risques psychosociaux professionnels.

Formations (découverte et avancée)

sur une technique psychocorporelle et/ou
une technique d'animation dans un contexte interculturel,
afin de pratiquer avec les bénéficiaires, les usagers et/ou ses collègues.

EXEMPLES D'ATELIERS

Mes ateliers sont basés sur l'écoute et l'expression de soi, où différentes activités/pratiques peuvent se combiner.

Ateliers adolescents, adultes, parents-enfants, couples.

Ateliers sur l'estime de soi Centres d'hébergements de Gironde

Mise en situation par la représentation à l'aide d'objets divers. / Relaxation-Massage

Atelier écoute de soi CHU Charles Perrens - Addictologie

Mouvements favorisant la relaxation et la concentration. Cercle de parole autour d'un photolangage



Atelier auprès de femmes en burn-out, Les Burn'ettes Bordeaux

Expression, Image et estime de soi. Mouvements corporels de relaxation et de respiration. Crayonnage en miroir et autoportrait

Atelier vivre-ensemble et différences Classes CLIS /ULIS - Bordeaux Métropole

Autour d'une exposition photographique, expression des ressentis et des représentations.



Atelier répit parental Centres d'animation de Gironde

Jeux d'expression orale et de positionnement corporels
Temps de relaxation

Médiation sociale et expression créative en partenariat avec le CAPC Bordeaux

avec un groupe de femmes victimes de violence, sans domicile ou hébergées.

EXEMPLES DE FORMATIONS

Une formation en approche interculturelle et psychocorporelle amène à prendre en compte et à ressentir différentes dimensions qui nous traversent et nous composent, telles que notre intelligence émotionnelle, nos idées préconçues parfois limitantes, nos capacités corporelles, etc. Tout ceci pensé dans une interaction à l'Autre ou à un groupe, qui lui-même a ses propres caractéristiques.

Cette approche facilite la conscience de soi et des facteurs environnants qui nous influencent ou avec qui nous interagissons. Elle facilite également la conscience de nos ressources intérieures et leur mobilisation,

**Formation en approche interculturelle
auprès d'animateurs de la ville de
Bordeaux et des membres du RADSI**
(Réseau Associatif pour le Développement
et la Solidarité Internationale)

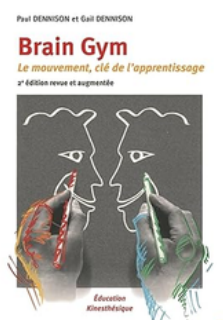
**Apports théoriques, Débat mouvant.
Réalisation d'affiches afin d'illustrer la
déconstruction des a priori et la
construction du message à l'Autre.**



Formation cursus ESS en gestion des conflits

**Formation en image et valorisation de soi à travers son CV
et la préparation à un entretien d'embauche.**

**Mises en situation. Travail sur les ressentis et les postures.
Maison de la Promotion Sociale Artigues-près-Bordeaux**

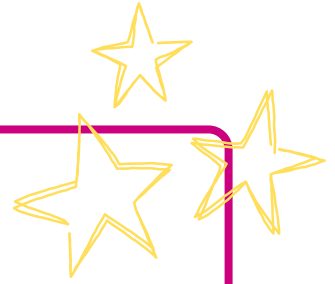


**Formation Brain Gym(R)
BG104 Initiation aux 26 mouvements**

**26 mouvements et observations pour plus de
bien-être et de stabilité au quotidien.**

Fascicule fourni.

TARIFS



Ateliers

2 à 8 personnes.

160 euros TTC

(1h30 à 2h animation et logistique)

Sont compris : réunion téléphonique
de préparation (45mn à 1h) et/ou échanges mails,
temps de conception et de bilan, matériel.
+ frais de déplacement en sus.

Séances individuelles

Permanence de **60 euros/heure TTC**

+ frais de déplacement en sus.

Formation

Pour un groupe de 2 à 10 personnes

100 euros de l'heure TTC

ou **500 euros TTC la journée** (6 heures).

Matériel de formation inclus.

+ frais de déplacement en sus.

***Les tarifs sont adaptés en fonction des conditions
et de la régularité des interventions..***

Catherine Boutinaud

Après 20 ans d'expériences professionnelles plurielles dans le journalisme, la coopération internationale, l'animation et la formation interculturelles, la vie m'a un jour demandée de revenir à mon corps, son écoute, ses émotions, son mouvement.

J'ai continué d'aller à la rencontre des personnes avec mes outils acquis et une nouvelle approche, plus consciente de l'unicité de chacun, en apportant un regard, une posture, un mieux-être.



Mes Formations

Je continue de me former.

Formation Massage seniors et personnes à besoins spécifiques - Azenday 2025

Formation sur les violences conjugales
APAFED Bordeaux 2024

Kinésiologie du développement : la conception et la grossesse - IKL Kinesiologie - 2023-2024
Certificat en Education kinesthésique et Brain Gym
CFK Bordeaux et Brain Gym France 2020

Formation interculturelité et genre
Formations en Education A la Citoyenneté et à la Solidarité Internationale
RADSI - 2011-2013

.DU Coopération internationale
Université Complutense Madrid - 2006
Master développement local
Sciences Po Aix-en-Provence - 2006
Maîtrise Communication/Journalisme
Université Lumière Lyon 2 - 2001
Science Po Lyon - 2000

Exemples d'expériences à l'international

APROSERS - coopération internationale et médiation sociale auprès des femmes immigrées en risque de prostitution - Madrid 2006

Equateur : travail socio-culturel avec les enfants des rues de Quito - 2006

Pharmaciens sans Frontières France et Cambodge
Reporting Prévention VIH, Risque prostitution - 2007-2008

Mes outils

Relationels

Rédaction - Ecriture
Interview - Dialogue - Son
Photographie

Créatifs

Crayonnage en miroir
Création d'affiches

d'Animation

Création d'espaces d'écoute, de réflexion et d'expression
Education populaire

Corporels

Brain Gym
Expression libre

Linguistiques

Français Anglais Espagnol

CONTACTS

07 70 59 41 33
catherine.boutinaud@laposte.net
catherineboutinaud.com

ILS M'ONT FAIT CONFIANCE



Maison de la Promotion Sociale
Artigues-près-Bordeaux
aujourd'hui Léo Lagrange Formation



Perla



Amicale laïque de Bacalan

