



Conditions d'utilisation et de partage du document : de type CC-by (Attribution) (ok de l'utiliser, à condition de citer la source/me citer)

[en cours d'écriture] Déroulé - Atelier "Le toucher dans tous ces états" - par Auréole

Pensé dans le cadre de l'association Agentivae, écrit courant septembre-octobre 2025.

Animé le 19 octobre 2025.

Playlist "Facilitation Auréole"

-<https://open.spotify.com/playlist/6wN7XpgpZ7K5wu7xQ5ug9H?si=OwSaaj5VS-iBjTHbA0zKRg>

1) **Bienvenue** 5' - 14h00 - 14h05

- "Bienvenue !"

- dans le cadre de l'association Agentivae

- Je vous présente tout de suite l'appartement et les **espaces** pour que vous puissiez vous repérer, ainsi que leurs **règles** (dire de se référer à la signalétique si besoin)

- déroulé

- **Prix Libre et Conscient**

2) **Petite méditation guidée** 5' - 14h05-14h10

3) **Présentation** 10' - 14h10-14h20

Prénom / pronom / météo intérieure

Nous = facilitateur.ices et pas participer

4) **Check émotionnel** 12' - par 3 - 14h20-14h35

- **3 min par personne** pour partager **comment on se sent** /ce qu'on veut
- **écoute active**, ne pas rebondir, chacun son tour 3 min (je dirai quand on passe à la personne suivant)
- **ok le silence** - expérimenter le malaise

5) **Cadre** 8' - 14h35-14h50

A) Bienveillance + Non Jugement

B) Soins individuels et collectifs : Émotions, soutien émo +OK partir/pas participer

Potentiellement ça peut être **un espace où vous ne vous sentez pas à votre place**, où vous avez l'impression que l'espace ne vous prend pas en compte. C'est douloureux, ça arrive (**surtout dans le sexpo, où on brandit à tort et à travers la possibilité d'une inclusivité** immédiate de toutes, comme si on n'avait intériorisé aucune oppression). Et ce n'est pas intentionnel de notre part.

Ce serait hyper **précieux et bienvenu si vous vous sentiez à l'aise de venir nous le dire**, par exemple pendant l'atelier, que vous ne vous sentez pas bien (parce qu'on a toutes des oeillères sur qui on exclut inconsciemment, par nos biais racistes, classistes, grossophobes, validistes, et j'en passe). J'ai **conscience que c'est très compliqué** de venir parler à la personne qui ne nous accueille pas, et qu'on a **envie de fuir** sans être vus (ce que vous



Conditions d'utilisation et de partage du document : de type CC-by (Attribution) (ok de l'utiliser, à condition de citer la source/me citer)

pouvez faire si vous avez besoin), j'en ai fait les frais dans un événement sexpo la semaine dernière. Prenez soin de vous avant tout

C) Confidentialité : pas de photo, anonymiser si on parle de l'événement

D) Signe : maison

Maintenant = la pause !! vous pouvez en profiter pour

-> prendre connaissance des visuels sur les BILLES du consentement si vous n'avez pas eu le temps de lire ceux envoyés par mail

-> regarder la liste des **triggers**

-----**PAUSE** -14h50-15h00 -----

8) Partie guidée

1- 15h00-15h10- (3x2 min + explications) Je vous propose d'emblée de faire connaissance différemment avec l'autre...

en **[se regardant dans les yeux] en binôme pendant 3 min**

Explorer, goûter cette rencontre

Accueillir la personne, son univers

Être en vulnérabilité, si on le souhaite

2- 15h10-15h20 [La Rencontre tactile] 5min

Ajuster pour poser mes limites dans mes propositions; ou **doubles tapes et redirections [à montrer]**

Par 2, la personne qui reçoit a les yeux fermés, l'autre touche avec lenteur

Mini-négociation : zones ok/pas ok du tout?

-> introduire les doubles tapes pour poser ses limites en terme de touchers au sein de ce qu'on a dit ok

Doucement, entrer en contact

Sentir, goûter ce contact

Une rencontre

Sentir et donner de la profondeur à ce contact

Une coloration qui est propre au moment

Puis progressivement s'éloigner, doucement, en laissant dans ce dernier contact le goût de ce qu'on a traversé ensemble

Finir par un **toucher fixe. Y mettre de la profondeur.**

15h20-15h23 - Garder ce modèle dans l'exploration ciblée. On va décortiquer tout ce qu'est le toucher => Explorations en changeant plusieurs paramètres :

- la taille du groupe : à chaque fois, faire la même chose à 2, puis à 3-4, puis tout le groupe
- la manière de toucher avec la main /la zone de la main, la zone du corps qui touche
- l'intention



Conditions d'utilisation et de partage du document : de type CC-by (Attribution) (ok de l'utiliser, à condition de citer la source/me citer)

3- Farandole de touchers 1 : variations sur le degré de fermeté/effleurement (45min)

- a) 15h23-15h38 - **15min** max - En binôme, dans un sens, puis l'autre. 2x3 min
- D'abord, explorer un toucher léger, effleurement
 - puis tendre vers un toucher ferme
 - puis revenir vers un toucher léger, effleurement

Débrief en binôme 2 min

b) 15h38-15h53 - **15min** max - Par groupe de 3-4 (10min) :
S'écouter. Voir une personne qui lance, une seule, qui fait une proposition précise sur la fermeté ou la légèreté. Les autres peuvent proposer du contact aussi, mais l'idée, c'est vraiment d'être à l'écoute du groupe, pour qu'il y ait toujours une seule personne, un seul toucher qui domine (les autres sont en toile de fond, c'est-à-dire soit existants, ou très très lents par rapport à celui dominant, qui s'efface, ou fixes (ne pas bouger)).
Quand une personne propose un toucher qui prend de l'ampleur, on peut lui laisser la place progressivement de prendre son envol, son ampleur : le toucher dominant diminue, et laisse l'autre prendre le lead. Et ainsi de suite. Pas obligé.e d'avoir un lead tout le temps.

Débrief en petit groupe 3 min max

c) 15h53-16h08 - **15min** max - En grand groupe (8 min) :
[se positionner comment ??? allongés en tas ?]
Idem. Attention plus forte encore sur l'écoute des autres. Explorer les variations. Sentir le groupe, les fluctuations, dans leur finesse.

Débrief en grand groupe 5min

N'oubliez pas d'aller explorer les zones du corps de l'autre qui vous intriguent, qui vous tentent. S'il y en a certaines de zones que vous n'avez pas explorées, ça peut être le moment de le faire. Qu'est-ce qui vous intéresse là, avec cette personne précisément. Qu'est-ce qui vous rend curieux. Ça peut être n'importe quoi.

4- Farandole de touchers 2 : variations sur l'intention (45min) 16h08-16h53

- d) En binôme, dans un sens, puis l'autre. **15min max**

Débrief en binôme

e) Par groupe de 3-4 : **15min max**
Toujours l'écoute et un quel toucher qui domine

Débrief en petit groupe

f) En grand groupe : **15min max**
[se positionner comment ??? allongés en tas ?]



Conditions d'utilisation et de partage du document : de type CC-by (Attribution) (ok de l'utiliser, à condition de citer la source/me citer)

Idem encore

Débrief en grand groupe

5- Farandole de touchers 3 : variations sur la manière de positionner la main (45min)

16h53-17h38

- g) En binôme, dans un sens, puis l'autre. **15min max**
- le bout des doigts
 - puis l'entière de la main
 - puis toucher wifi = à distance = expérimenter la sensation et la connexion du toucher... sans le toucher physique, réel
 - d'autres partie du corps (choix libre)

Débrief en binôme

- h) Par groupe de 3-4 : **15min max**
Toujours l'écoute et un quel toucher qui domine

Débrief en petit groupe

- i) En grand groupe : **15min max**
[se positionner comment ??? allongés en tas ?]
Idem encore

Débrief en grand groupe

6- Le final : la partie semi-guidée 17h38-17h45

Vous pouvez vous mettre par le nombre de personnes que vous souhaitez (2, 3, 4, tout le groupe...) -> proposer à chaque personne séparément + la méthode pour rejoindre un groupe. Potentiellement demander ou préciser les envies d'exploration (type de toucher et intention si c'est fixé, pour que la personne qui rejoint soit ok avec ça)

La proposition, c'est de faire une négociation au sein du groupe constitué : quels types de toucher vous voulez explorer; quelles intentions ; si tout le monde touche en même temps, ou seulement une partie du groupe, et qui (qui veut être touché.e et qui non)

Vous pouvez bien-sûr faire ce que vous voulez d'autre si vous préférez, y compris du sexe génital ou de la lecture de philo à voix haute à deux.

9) Cercle de clôture 17h45-18h00

- partages de vécus possibles (orienter vécus et non retours, surtout si on n'a pas l'espace de les recevoir à ce moment-là)
- il y aura un mail de retour
- prenez soin de vous : émotionnellement parfois fort, possible de drop émotionnel
- animer dans Agentivae et prêter un lieu