

Retrouvailles BMC France -  
Été 2021 à la Fohardière – Montfort/Meu - Iffendic  
du 15 au 18 juillet 2021

7 participantes – 3 annulations juste en amont –  
Organisation permanente et réorganisation jusqu'à la dernière minute – Accueil souple et chaleureux du propriétaire qui n'a pas exigé les sommes imparties suite aux annulations.

A noter / – Arrivées des participantes échelonnées sur tout l'après-midi et la soirée.  
Les temps d'accueil (logistique) et de retrouvailles (arrivées ensemble) ainsi que le premier atelier de cette journée en ont été affectés. Les rencontres démarrent véritablement le 16 juillet.

### ***Déroulé des journées/***

#### **Le 15 juillet**

Atelier de pratique – Evelyne Le Pollotec  
Sous forme de 2 séries de 3 phases / méditation - mouvement – écriture –  
Guidé par la voix – Sur la peau – l'enveloppe – la membrane – espace de transition - contact externe /interne –  
Puis sur l'os – la structure profonde - puis sur la relation de l'un à l'autre – le soutien – le dialogue – l'ancrage –  
Une série de 15 minutes puis une seconde de 9 minutes  
Echanges, partages, découvertes en fin d'atelier.

#### **Le 16 juillet**

Atelier de pratique – Marie Foulatier  
Sur le placenta – somatisation  
L'embryon et le fœtus  
Soutenu par le mouvement authentique - Ecriture

Atelier de pratique – Alice Browaeys –  
Sur le contenant et les directions – la peau  
Liquide interstitiel  
Sol – gravité – contact – matière

CA juillet de BMC France

Promenade somatique de la forêt environnante - le chêne –

#### **Le 17 juillet**

Atelier performance – Alice Browaeys  
Écoute en mouvement du discours « De l'érotisme comme puissance » de Audre Lorde –  
poétesse américaine – 2 versions – Lecture par Alice dans un premier temps – puis diffusion dans un second temps du discours dit par l'autrice.

Table ronde – Cornelia Lincke  
BMC Ethique et politique

1)

- Où se situons-nous dans le contexte actuel sociétal – politique – culturel ?
- Quels sont les principes qui nous traversent (« nous » en tant que communauté) ?
  - Quelles éthiques/valeurs nous en déduisons ?
  - Qu'est ce qui est fondamental (« non-négociable ») pour nous au niveau de ces valeurs ?
  - Comment les communiquons-nous ?

2)

A - Qu'est ce qui nous relie par rapport à ces valeurs-là, à travers nos différences de pratique, travail, à travers nos différents backgrounds ?

- Comment cela apparaît dans notre pratique et comment cela se manifeste dans le contact et la communication/avec l'environnement ?

B - Où se situons-nous par rapport aux méthodes de bien-être, etc ?

- Qu'est ce qui nous différencie par rapport à cela ?

3)

Quels sont les croisements avec les mots méthodologiques' tels qu'ils sont publiés sur notre page fb ?

4)

Peut-être dans un premier temps rassembler des mots autour desquels nous allons construire des arbres (racines – tronc – branches) qui nous ancrent et nous enrichissent.

Atelier toucher – Rozenn Dubreuil

Proposition à 2 ou en trio – possibilité à 4 -

Demande faite au partenaire en fonction de ses besoins.

En 3 temps – Formulation de la demande - Réponse par le toucher – Retour verbal de la personne qui a reçu – Echanges.

Promenade dans les environs – Lac -

## Le 18 juillet

Pratique du matin : Atelier collectif sous forme de cadavre exquis/

Marie F. – la peau et le sol – la peau du sol – le sol de la peau

Evelyne L. – sous la peau, les os

Cornelia L. – les petits espaces

Alice B. – les muscles qui font l'expression de soi

Rozenn D. – les muscles qui font bouger les os - les fascias

Libre - Chacun pour soi – pour clore

Bilan – guidé par Alice Browaeys

Ce qu'il en ressort/

Les années précédentes, il y avait davantage d'ateliers planifiés en amont . Cette année, plusieurs personnes ayant prévu de participer n'ont pu être là in fine, ce qui a engendré des créneaux libres, plus d'espace dans l'emploi du temps. Pour l'avenir, il serait bon d'avoir de garder ce principe, d'avoir des temps organisés, planifiés, tout en gardant d'autres créneaux libres.

Le temps, on pourrait avoir une affiche au mur ou les horaires seraient inscrits –

Dans la fiche d'inscription, demander les inspirations de chacune.

Tâches (définir au début des retrouvailles – Qui fait quoi ?)

- Ranger la salle chaque jour
- Gardienne du temps
- Prendre des notes
- Gardienne de la fluidité
- Une personne garante de la vision méta.

Propositions d'écrire de 1 à 3 « pépites » et 1 à 3 « râteaux » pour chacune :

**Les pépites/** Pratique à partir d'un document sonore – temps d'échange/brainstorming – La structure de l'emploi du temps (espaces, contenant) – ouvrir du construire commun – Les repas ( délice que quelqu'un s'occupe de moi) – ajustement – le partage des tâches – la fluidité de l'organisation – le partage des ateliers – la fluidité entre les différentes intervenantes – l'atelier sur

le toucher/recevoir et donner – Cadre/lieu/accueil -Se rencontrer/ pratiquer ensemble /tisser des liens cellulaires – Rencontres – Ateliers bien timés /confiance à se laisser guider, porter, suivre – variété humaine/engagement – Atelier pratique équilibré entre mouvement et parole – belle alternance des temps de pratique et des temps de réflexions – la transversalité/ le partage – faire un CA pendant ces retrouvailles – Guidance mutuelle -

**Les rôles**/ gérer la logistique dans les temps de contenus – Les temps de parole inégaux pour chacune dans la parole – la brutalité de certaines remarques parfois – Temps trop court/ souhaiterais 4 à 5 jours – plus de temps de toucher et de somatisation – garder le temps/ distribué le cadre – flous/ mal cadrages parfois – Démarrage de l'édition avec arrivées morcelées des participantes – comment fluidifier, alléger, simplifier l'organisation administrative et la logistique ? -

Pistes pour la suite...

- Prévoir un temps formel au début avec tout le monde (difficile à mettre en place cette année avec un démarrage complexe)
- Temps : mettre un réveil  
A l'issue de chaque temps, on définit l'heure de la reprise du temps suivant avec un réveil (si chacun.e n'est pas suffisamment autonome ou rigoureux avec elle-même)
- Comment et quoi faire pour avoir davantage de personnes aux Retrouvailles ? Cette année, aspect conjoncturel particulier, lié à la reprise des activités.  
Beaucoup de personnes visiblement n'ont pas eu l'info....Faut-il que chacune envoie l'info des Retrouvailles à sa promo ?  
Communiquer davantage sur la démarche en re soulignant le fait qu'elles sont dans l'état d'esprit d'une « Auberge espagnole » (on y trouve ce que l'on y apporte).  
Demander à SOMA de diffuser l'info avec les dates ?
- Conserver un CA pendant les retrouvailles.
- Dans la forme  
La présence de chacune est-elle nécessaire à chaque atelier, si l'on est un grand groupe ( genre 20 personnes)  
Quelle place pour le ou la cuisinière pendant les repas? ( cela a pu paraître inapproprié à certaines qu'elle soit présente).