

## ATELIER BIEN-ETRE

« Comprendre mes émotions et apprendre à les gérer au quotidien.  
Me détendre pour mobiliser mes compétences. »

---

### Genèse du projet

Les jeunes de 10 à 18 ans ont été particulièrement impactés par cette crise sanitaire. En tant que thérapeute, éducatrice spécialisée et praticienne certifiée en psycho-pédagogie positive, nous sommes quotidiennement en contact avec ces jeunes et leurs familles.

Que ce soit au niveau scolaire, familial ou encore amical, toutes ces sphères de vie ont été bouleversées provoquant chez de nombreux jeunes une sensibilité accrue, une perte de repères et de sens.

Il nous apparaît primordial de leur proposer un espace privilégié à l'expression de leur ressenti, de leur vécu de ces derniers mois afin de les accompagner à (re)trouver un certain équilibre de vie dans leur quotidien.

C'est pour cette raison que nous vous proposons cet atelier qui s'appuie sur une approche holistique de l'individu qui prend en compte sa dimension corporelle, cognitive et émotionnelle.

---

### Objectifs principaux

- S'assurer du bien-être physique et psychique des jeunes au regard de cette crise sans précédent pour les 10/18 ans.
- Offrir un espace de partage et un accompagnement ludique pour leur permettre de se ressourcer et de renforcer leur confiance.
- Favoriser leur disponibilité aux apprentissages scolaires grâce aux outils de la psychologie positive et de la pédagogie positive.
- Développer l'autonomie de chacun en ce qui concerne son propre bien-être grâce à la mise en pratique d'outils simples et concrets.

## Moyens :

---

- **Une méthode douce et innovante**

Auto-observation par l'expérimentation :

- Gestion mentale
- Intelligence corporelle
- Expression sensitive
- Par l'échange et le partage ; poser des mots sur ses maux pour mieux se connaître et trouver les solutions adaptées.

- **Une méthode ludique et concrète**

- Approche par le jeu pour encourager la dynamique et la cohésion du groupe ainsi que pour favoriser une expérimentation personnelle propice à l'appropriation des concepts abordés.
- Transmission d'outils de gestion du stress, issus de la Brain Gym et de la PNL associés à la pratique de la relaxation et de l'expression corporelle et sensitive.

**A noter** : la pratique en groupe constitue **une expérience à part entière de l'apprentissage de la communication bienveillante envers soi et les autres**, notamment au travers de l'écoute active, sans jugement, et l'apprentissage de la formulation de messages positifs et constructifs, encourageant le progrès et favorisant la confiance en soi.

## Bénéfices pour le public

---

- Se détendre et **libérer ses tensions** ce qui favorise un bien-être immédiat.
- Comprendre le langage des émotions** en lien avec celui des besoins pour mieux se connaître, s'accepter et renforcer l'estime de soi.
- Se sentir rassuré, soutenu et **développer la confiance en soi** par la mobilisation de ses forces, de ses ressources et de ses compétences.
- Trouver sa place au sein d'un groupe par le fait d'**oser prendre la parole** et se positionner. Étape importante pour trouver plus aisément sa place au sein de notre société.
- Tester et pratiquer des outils** de gestion des émotions et du stress, réutilisables dans son quotidien. **Développer leur autonomie** en ce qui concerne leur bien-être.
- Mise en lien des jeunes et de leur famille avec un lieu ressource local** : le cabinet paramédical de La Bulle où plusieurs professionnels pluridisciplinaires de la santé et du bien-être exercent.

## **Bénéfices pour la structure qui soutient le projet de mise en place de cet atelier**

---

- ❑ Être reconnu comme partie prenante du bien-être des jeunes habitants de votre commune à la fois sur le volet de prévention et de soutien.
- ❑ Être perçu par les habitants à la fois comme :
  - un acteur de proximité engagé aux côtés de ses habitants et des structures locales telle que La Bulle.
  - un acteur novateur par l'ouverture à de nouvelles pratiques.

## **Déroulé et modalité de l'atelier**

---

L'atelier se compose **de 2 modules de 3H.**

Idéalement pour que le jeune bénéficie pleinement de l'ensemble des savoirs proposés, l'inscription aux 2 modules est préférable.

Chaque module de l'atelier est ouvert à **8 participants.**

L'atelier s'inscrit dans **un cadre sécurisant** propice à l'échange constructif, bienveillant, sans jugement, respectueux de la confidentialité des échanges.

### **Descriptif des modules**

#### ❑ **Module 1 – Comprendre et apprivoiser ses émotions.**

Chaque participant expérimente le fait de se détendre et de libérer ses tensions.

L'alternance de mises en situations ludiques, de temps d'échanges et d'apports théoriques, permet à chacun de mieux comprendre ses émotions ainsi que leurs utilités au quotidien.

#### ❑ **Module 2 – Se constituer sa boîte à outils par l'apprentissage d'outils simples et concrets.**

Chaque jeune teste différentes pratiques de détente, de libération et de gestion des émotions. Ensuite, nous accompagnons chacun à constituer sa propre boîte à outils afin de mobiliser ses ressources au quotidien de manière simple et concrète.

### **Tarifs**

Le tarif d'un module est de 55€ par participant.

Si l'inscription initiale comprend l'inscription aux deux modules, le tarif de l'atelier (soit les 2 modules) est de 100€.

## Proposition de soutien à la mise en place de cet atelier

---

La mise en œuvre d'un atelier comme celui-ci peut faire l'objet de différentes contributions, comme par exemple :

- La mise à disposition d'une salle.
- L'utilisation des moyens de communication pour informer et offrir de la visibilité au projet et permettre aux familles et aux jeunes d'en avoir connaissance.
- Offrir un soutien financier au projet pour rendre celui-ci accessible au plus grand nombre.

Si ce projet vous intéresse, c'est avec plaisir de vous rencontrer afin d'échanger et d'envisager ensemble la mise en œuvre de cet atelier.

### **Fanny BRETTE & Eliza MARQUEZ GARRIDO**

*Consultantes à La Bulle à Pontoise*

<https://www.cabinet-labulle.fr/>

#### **Fanny BRETTE**

Thérapeute psycho-corporelle

Médiatrice artistique en relation d'aide par l'expression sensitive

Educatrice spécialisée

06.16.53.13.63

#### **Eliza MARQUEZ GARRIDO**

Praticienne certifiée en psycho-pédagogie positive

Spécialiste des apprentissages, de la gestion des émotions et de la relation à l'Autre

06.72.52.98.22