



**Atelier d'éducation thérapeutique
en groupe (5 personnes)**

MAINTIEN DE L'EQUILIBRE PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL

les jeudi de 9h30 à 12h

à la Maison des associations de Nogent-sur-Marne

Intervenants

Nathalie Uzan, psychothérapeute agréée par l'Agence régionale de santé

Carole Fournaise, conseillère agréée en fleurs de Bach et artiste collagiste
formée à l'Activation du développement personnel et vocationnel

Margaux Honoré, chiropracteur et docteur en sciences du sport et du mouvement humain

Béatrice Wencław, sophrologue et praticienne en méditation de pleine conscience MBCT
(Thérapie Cognitive basée sur la Pleine Conscience) et MBSR (Réduction du Stress basée sur la Pleine Conscience)

Emelyne Humez, professeur de Yoga

**Si les symptômes apparaissent trop envahissants, il est nécessaire, en première intention,
de faire appel à un médecin spécialisé.**

1^{er} jour : Psychologie et fleurs de Bach

-Qu'est-ce que l'épuisement au travail ? Savoir détecter les premiers symptômes :

Nous allons avant tout définir et comprendre ce que l'on appelle « le syndrome d'épuisement au travail », apprendre à identifier les premiers symptômes et déterminer les changements nécessaires à adopter dans sa vie, sans attendre que les symptômes s'aggravent et avant de ne plus être en mesure de prendre des initiatives.

Vos notes :

-Découverte des élixirs floraux du Dr Bach pour vous accompagner dans l'harmonisation de vos émotions :

Les fleurs de Bach sont des élixirs floraux élaborés par le Dr Edward Bach, médecin homéopathe, en Angleterre, dans les années 30. Elles ne s'adressent pas directement aux symptômes physiques mais aux composantes émotionnelles et mentales qui les accompagnent. Elles facilitent un dialogue corps-âme-esprit dans un but d'harmonisation. Elles permettent de répondre aux besoins exprimés par l'âme : besoins intérieurs non satisfaits, qui se manifestent à l'extérieur, à travers nos émotions, nos blocages et nos négativités. A l'issue du conseil, à partir d'un kit comprenant les 38 flacons de fleurs de Bach, vous constituerez vous-même votre flacon personnalisé pour une cure de trois semaines, renouvelable ou pas, selon votre désir.

Vos notes :

2^e jour : Psychologie et chiropraxie

-Quels sont les outils de gestion du stress ?

Le terme « stress » provient de l'anglais « *strain* », qui veut dire « contraintes » ou « tensions ». Le stress devient un problème lorsque nous ne savons plus comment aborder une situation, un événement sans en souffrir, l'inquiétude entre en jeu et un stress plus ou moins intense apparaît. Prendre conscience de ses pensées et de ses besoins particuliers, savoir comment gérer nos réactions face à un événement et adopter des stratégies d'apaisement dans les situations difficiles. Nous allons pour cela vous expliquer les méthodes à utiliser en prévention comme en situation d'urgence.

Vos notes :

-Découverte de postures spécifiques et d'exercices afin de soulager les douleurs physiques :

La chiropraxie est une thérapie manuelle, non médicamenteuse, non invasive, cousine de l'ostéopathie, dont l'objectif est de soulager mais aussi prévenir les douleurs de dos, des articulations, des muscles et des nerfs. C'est une profession reconnue et réglementée en France. Les techniques utilisées sont variées et sécuritaires.

Vous recevrez des conseils et serez sensibilisés à la prévention des troubles musculo-squelettiques (ergonomie du travail, exercices physiques, étirements, soins du corps).

Enfin, vous bénéficierez d'une analyse posturale, debout, assis et en mouvements.

Vos notes :

3^e jour : Psychologie et yoga

-Apprendre à mieux se connaître, à définir ses propres limites, à maintenir sa sphère privée.

Il s'agit de vous accompagner dans votre cheminement personnel afin de retrouver goût à ce que vous aimiez faire jusqu'alors, et de découvrir, peut être autrement, de nouvelles perspectives.

Il est important dans ce processus de limiter les sources de stress au maximum et de donner une orientation constructive à vos pensées. Il s'agit également de s'autoriser à dire « non » à ce qui ne fait plus sens, et à ce qui a un impact négatif sur nous.

Vos notes :

-Découverte de techniques pour étirer et assouplir le corps, apprendre à mieux respirer, se détendre, réduire le stress, mieux gérer ses émotions et reprendre confiance en soi.

Vous seront présentées quelques-unes des techniques qui peuvent être utilisées au quotidien pour vous aider à mieux appréhender votre vie au travail. L'attention sera portée sur votre respiration et votre concentration, la synchronisation entre le mouvement et votre respiration.

Vos notes :

4^e jour : Psychologie et sophrologie/méditation de pleine conscience MBSR et MBCT

-Comment retrouver un engagement possible au travail dans le respect de ses propres valeurs ?

Vous serez accompagnés vers une poursuite de votre activité ou un retour au travail. Si le retour au travail est souvent indispensable pour guérir, il ne peut néanmoins pas se faire n'importe comment, ni n'importe quand, car il y a risque de rechute et de découragement.

Il faut y aller progressivement et en douceur. Et parfois, il est nécessaire de ne pas tout recommencer comme avant.

Vos notes :

-Découverte de deux techniques spécifiques aidant à éradiquer le stress et la frustration :

La sophrologie se base sur un entraînement personnel construit autour de techniques de relaxation et de prise de conscience du corps et de l'esprit, pour mobiliser vos ressources et les adapter à vos besoins et objectifs.

Le programme de Méditation de Pleine Conscience MBSR (en français « Réduction du stress basée sur la pleine conscience ») est un protocole clinique de régulation du stress. Le programme de Méditation de Pleine Conscience MBCT (en français « Thérapie Cognitive basée sur la Pleine conscience ») est, quant à lui, conçu pour la prévention de rechute dépressive.

La Méditation de Pleine Conscience consiste à prêter attention à l'instant présent, en accueillant les pensées, émotions et sensations corporelles qui se présentent, en les acceptant avec bienveillance, sans se laisser captiver par elles. Elle se pratique les yeux fermés, silencieusement ou en répétant un mot, l'esprit concentré sur une image, sur sa respiration. La Pleine Conscience c'est orienter volontairement son attention sur son expérience présente et l'explorer avec ouverture et tolérance. Par rapport aux ruminations, aux anticipations, aux idées ressassées du passé, la proposition est de revenir dans le réel, de façon épurée et simple. Cette technique permet ainsi de prendre du recul sur les événements, de combattre le stress, d'aider à la prise de décision, de mieux dormir...

Vos notes :

5^e jour : Psychologie et collage

-La parole soulage la souffrance et entraîne un mieux-être. Apprendre, donc, à dire les choses c'est faire l'expérience d'une parole qui guérit. Lorsque cette parole est libérée, il est possible, par la suite, d'oser la reconnaissance quel qu'en soit le regard, l'opinion des autres et on se sent en mesure de se « réconcilier » avec le travail.

Vos notes :

-À partir d'un choix d'images de magazines, vous composez/imaginez en toute liberté inspirante un collage artistique à même de refléter, par ses signes et symboles, vos talents potentiels et vocations, vos freins possibles à leur développement. Lors de ce processus créatif et constructif, vous serez guidé vers le meilleur de vous-même sur le plan artistique et intuitif.

Il s'agit d'une expérience sensorielle pour retrouver vitalité, créativité, joie, sens, goût et estime de soi.

Au cœur de cette expérience, vous apprendrez à mobiliser les quatre fonctions de votre âme : intuition, sensation, sentiment et pensée, pour réveiller et goûter vos sens, intégrer et dynamiser votre essence et vos ressources propres. Vous accueillerez votre vocation singulière alors reconnue et retrouverez ainsi votre énergie singulière, votre confiance en vous.

Vos notes :