

Les ateliers « A la rencontre de la bientraitance »

- **Atelier 1 : « entrer en relation avec soi / à la rencontre de soi »**

Prendre soin de soi c'est aussi se rendre plus disponible et donner un terrain plus favorable au comportement bientraitant. Le stress, la fatigue...sont autant de sources possibles qui peuvent influencer la relation à autrui. Se sentir apaisé, en harmonie avec soi-même et ancré dans l'instant présent permet de favoriser une relation positive. Dans cet atelier nous vous proposons de prendre conscience de votre état corporel, de relâcher les tensions éventuelles et de découvrir quelques outils de détente pour se préserver.

L'atelier durera 45mm, se déroulera en groupe fermé d'environ 10personnes sur inscription.

- **Atelier 2 : « entrer en relation avec l'autre / à la rencontre de l'autre »**

Le Contexte de la rencontre, les représentations que l'on se fait de celle-ci et de l'interlocuteur sont autant de facteurs qui influence la qualité de l'interaction entre soi et autrui. Dans cet atelier nous vous invitons à expérimenter et ressentir des situations permettant d'aller à la découverte de l'autre.

L'atelier durera 45mm, se déroulera en groupe fermé d'environ 10personnes sur inscription.

- **Atelier 3 : « à la rencontre de l'autre dans la relation d'aide »**

Etre bienveillant avec une personne en situation de handicap n'est pas forcément aisé. Parfois nous souhaitons bien faire et pour autant, notre aide n'est pas toujours ressentie comme bienveillante par la personne aidée.

Dans cet atelier, nous vous proposons de découvrir à travers un parcours, le rôle de l'accompagnant et celui de la personne en situation de handicap.

Ainsi, il vous permettra de vivre/ressentir les différentes situations et peut être d'appréhender la relation d'aide différemment.

- **Atelier 4 : « Le toucher massage relaxation »** Un bénéfice pour le patient, Un bénéfice pour le soignant

Le toucher est le fait d'être en contact physique avec quelqu'un ou quelque chose.

Le toucher-massage, différent du massage pratiqué par le kinésithérapeute, se définit comme une manière d'être lors des soins quotidiens et dans la vie de tous les jours.

Moyen de communication non verbal, le toucher-massage s'inscrit dans le rôle propre du soignant et procure un élargissement du champ d'expertise avec la possibilité de développer un sens additionnel au prendre soin.

Le toucher-massage apporte au patient apaisement, réconfort et détente. Il peut également réchauffer, stimuler, relier.

L'essentiel dans la pratique du toucher massage relaxation est que tous les gestes soient basés sur l'écoute active, la perception des réactions et le respect.

C'est en tout cela qu'il participe à l'instauration de la Bienveillance et bienveillance tant pour le patient que pour le soignant.

Toucher c'est être touché

L'atelier Toucher Massage relaxation qui vous est proposé aujourd'hui vise à vous permettre une expérience sensorielle au service du Mieux-Etre / Bien Etre

Deux Touchers Massages laissés à votre choix :

- Toucher Massage du dos se réalise en 5 à 10 minutes, sans déshabillage ou à peau nue selon votre demande
- Toucher Massage des mains se réalise de 15 à 30 minutes

Ces deux ateliers vous proposent un accompagnement musical participant à une ambiance relaxante

- **La fresque**

L'environnement nous impact directement : chacun est sensible à sa manière aux ambiances, à ce qu'il voit, aux mots entendu... et cela également de façon inconsciente. Ainsi lorsque nous percevons images et mots agréables cela nous remplit d'onde positive.

L'idée de cette fresque est de construire une « œuvre » collective, sur le sujet de la bienveillance. Chacun viendra y ajouter une image, un mot, une phrase qui l'inspire, qui correspond à sa représentation de la bienveillance (une façon également symbolique de s'impliquer positivement et individuellement). Pour ce faire, chacun peut venir avec son image, ses mots déjà écrits, ses dessins... ou trouver sur place des supports qui pourront l'inspirer.

Cette fresque viendra égayer le quotidien et sera porteuse d'un message positif dont chacun pourra se nourrir.