

L'IMAGERIE MENTALE ET LE YOGA COMME ACCÉLÉRATEURS DE MIEUX-ÊTRE

Module de formation en co-animation pour expérimenter des techniques permettant de se recentrer, de gagner en énergie et en vitalité : se ressourcer dans son corps, dans sa respiration, et dans sa tête. Cette approche bénéficiera déjà au personnel soignant qui pourra en vérifier l'intérêt auprès des patients en les aidant à retrouver autonomie, confiance et sérénité en se détachant plus vite des conduites addictives.

- DURÉE :** 2 journées espacées d'un temps d'expérimentation d'un mois environ
- PUBLIC :** Personnel soignant des personnes dépendantes à l'alcool, aux médicaments, drogues ou présentant des troubles alimentaires.
- OBJECTIFS :**
- Comprendre ce qui favorise la vitalité et ce qui la bloque, ces blocages pouvant mener à des conduites addictives
 - Prendre le temps de recontacter ses ressources intérieures, porteuses d'énergie, pour soi et pour les autres
 - Rétablir un sentiment de bien être. Se sentir réel et vivant parce que en mouvement.
 - Expérimenter des outils pratiques en ce sens afin de transmettre par la suite son savoir-faire aux patients pour qu'ils optimisent leur récupération
- MOYENS :**
- La pédagogie est active et participative. La formation propose d'aborder des exercices corporels, respiratoires et un travail sur l'imagerie mentale permettant de se recentrer et de retrouver de la vitalité.
- Des temps de réflexion personnelle ou par deux alternent avec le travail de groupe. Des apports sont faits au fur et à mesure des besoins. Ils sont repris, ainsi que les outils présentés, dans un document écrit remis aux stagiaires.
- A la fin du stage, chaque participant élabore et repart avec sa « feuille de route » qui lui servira de guide dans les engagements qu'il s'est assigné.
- CO-ANIMATION :** Par deux intervenantes dont l'approche est complémentaire :
- **Nicole Buisson**, consultante en ressources humaines, coach et psychothérapeute, formée à la psychologie eidétique (imagerie mentale). L'appel à des images intérieures donne à vivre à la personne des expériences profondes et expansives, des sensations intenses, porteuses de signification. Il lui devient alors possible de résoudre des conflits intérieurs et de progresser vers un état de santé et de bien être.
 - **Nathalie Héraud**, professeur de yoga et formatrice en gestion du stress. La présence au corps et à la respiration, celle-ci étant étroitement liée à l'état émotionnel de la personne, permet de rester en possession de ses moyens, de retrouver confiance et sérénité lorsque l'on se sent fragilisé par des circonstances externes ou internes.
- Cette intervention co-animée met l'accent sur une approche pratique qui colle à la réalité des personnes formées, afin qu'elles puissent réutiliser les outils proposés dans leur quotidien de travail et en faire bénéficier les patients pour accélérer leur état de santé et d'autonomie personnelle.
- Nicole Buisson et Nathalie Héraud ont l'expérience de la gestion du stress et des situations difficiles dans les hôpitaux ou auprès de particuliers et d'entreprises.
- Groupe :** Minimum 8 personnes, maximum 15