

- Développer son **épanouissement personnel au service du vivre-ensemble**
- Développer son **intelligence émotionnelle**
- Développer sa **communication au service de ses relations**



Les histoires de mauricette

Contes et outils

Plan de la séance interactive

1H30

par Amandine Lefrançois

Le budget de l'animation est déterminé selon la jauge.

Jauge minimum 3 personnes

Jauge maximum 70 personnes

Le groupe est petit, plus cela permet des échanges intimistes de qualité.

Accueil

Conte d'introduction "Le bonheur en baskets !"

Objectifs : éveiller sur les sujets du regard des autres, de l'affirmation de soi et apporter des pistes pour se sentir bien dans ses baskets.

Note : Chaque participant bénéficiera d'un livret A4 illustré en couleurs de 8 pages pour continuer la réflexion de ces sujets en vue de développer son bien-être.



Conte de la planète Descartine

Cette petite histoire illustre l'importance et le rôle de nos émotions.

Elle parle de l'erreur de Descartes "qui pensait et à fait croire que la raison était séparée et supérieure aux vécus émotionnels et corporels. Les études scientifiques démontrent aujourd'hui que cette conception est erronée. Cependant cette erreur est encore peu mise en avant et pas intégrée dans la culture et dans la vie de tous les jours." *

Conte "La sirène des émotions" Cette histoire éveille sur deux points :

Le prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres, notamment de ses enfants...

L'importance d'écouter nos émotions, afin de s'occuper d'elles et ainsi éviter que ça ne soit elles, nos émotions, qui s'occupent de nous mais d'une manière qui ne nous conviendra pas ! Car tout ce qui est refoulé tôt ou tard reviendra pour se dévouer mais d'une manière qui ne nous conviendra pas...



Partage de l'astuce de la douche émotionnelle de l'outil de la respiration :

Comprendre ses pensées et les sentiments d'autrui exige que nous soyons réellement présents, en éloignant les distractions pour écouter véritablement. Enseigner à chacun à faire une pause avant de réagir, que ce soit lorsque l'on écoute un ami ou lors d'un désaccord avec un collègue, son enfant, son conjoint... est la clé de la régulation émotionnelle et de l'empathie.



Concept imagé des deux pommes au service de nos relations :

Partage d'un conte de sagesse amérindienne pour sensibiliser à mon concept "Bisous/Cailloux" concernant la force qui nourrit et la force qui pourrit en vue d'éveiller sur le pouvoir de nos mots et de nos comportements, dans le but d'encourager ceux qui prennent soin du lien du "nous"...



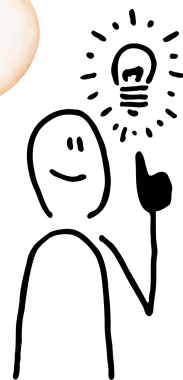
Astuces pour nourrir sa relation à "soi-m'aime" et sa relation aux autres !

• Dans notre communication avec autrui évitons autant que possible le « tu qui tue » et priorisons...

• Evitons les interprétations et les ruminations qui nous nuisent à tous :

écoutez le partage de ces anecdotes qui ne manquera pas de faire écho à votre vécu...

• Partage d'astuces pour communiquer avec les enfants.



Présentation des supports offerts, échanges, aurevoir

* LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES, BÉATRICE LAMBOY, REBECCA SHANKLAND, MARIE-ODILE WILLIAMSON P.11, ÉDITION DEROBECK SUPÉRIEUR

Un buffet "cadeaux" sera installé : A la fin de la séance chaque participant aura la possibilité de se servir en supports (cartes A5, A6, posters, livrets) pour garder la trace de l'animation et poursuivre la sensibilisation.