

### PLUS JE ME CONNAIS PLUS MA VIE ME RESSEMBLE ET PLUS JE ME SENS BIEN DANS MES BASKETS !



Développer l'épanouissement personnel

Développer l'estime de soi et la connaissance de soi

Prendre soin du vivre-ensemble



- **Accueil**

- **Conte du soleil qui permet d'éveiller sur le concept de l'estime de soi...**

- **Conte "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.

- **Présentation du concept des deux forces à partir de l'expérience des deux pommes pour éveiller sur le pouvoir de nos mots et de nos gestes.**

Note : pour les enfants je l'appelle "Bisous/Cailloux", pour les ados je l'appelle "Force qui nourrit/Force qui pourrit".

- **Témoignage** de mon histoire personnelle qui fait le lien avec le sujet de l'estime de soi...

- **Conte "le secret de la fleur"**

Cette histoire parle du sujet de la comparaison qui est un poison ! Elle rappelle que nous sommes tous différents et c'est cela qui nous rend tous importants, car chacun a quelque chose à apporter sur cette planète... Mais est-ce que seulement avons-nous appris à découvrir nos richesses ? Si tel n'est pas le cas, pas de panique ! Ce conte vous invitera à le faire...

- **Conte de L'ours et l'iceberg**

Il s'agit d'une histoire qui invite à développer l'estime de soi par la branche de la connaissance de soi, avec le partage d'exercices pour explorer ce domaine...

- **Le monde de Etie**

Il s'agit d'une histoire qui sensibilise sur l'impact des étiquettes que l'on peut nous coller ou se coller; heureusement une étiquette ça se décolle ! Et oui, chacun peut choisir qui il veut être et ne pas s'enfermer dans cette étiquette...

- **Pistes pour développer l'estime de soi...**

- **Mot de fin**, questions et présentation du "buffet cadeaux" qui permet à chacun de se servir en supports (cartes A5,A6, posters, livrets A4 illustrés en couleurs, fiches A4, etc.) pour garder la trace de l'animation, des conseils, outils et astuces, afin de poursuivre la sensibilisation.



### L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE AU SERVICE DU VIVRE-ENSEMBLE



Développer la compétence psychosociale "communiquer de façon positive".

Développer l'intelligence émotionnelle au service du vivre-ensemble, l'auto-empathie et l'empathie

Découvrir des astuces de communication pour dire ce qui me dérange et stopper une situation qui ne me convient pas

- **Accueil, présentation + (si de nouvelles personnes se sont ajoutées à cette séance je repartage je conte du bonheur en basket et leur donnerai le livret).**

- **Conte de la planète Descartine**

Cette histoire illustre l'importance et le rôle des 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 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 défouler 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 camarade, un collègue, est la clé de la régulation émotionnelle et de l'empathie.

- **Partage d'outils et anecdotes de communication :**

Si on utilisait les mots plutôt que les poings ? Et que l'on apprenait à nommer ce qui se passe en nous, plutôt que de refouler dans la marmite qui va bien finir un jour ou l'autre par déborder et tous nous brûler !

- **Présentation de pistes, astuces pour mieux communiquer avec les autres et se sentir bien dans ses baskets...**

- **Mot de fin**, questions et présentation du "buffet cadeaux".

# Je veux ces deux séances pour une jauge de:

## 70 PERSONNES MAX

### Infos :

- Séances à réaliser dans un lieu fermé permettant d'accueillir ce public.
- Je n'installe pas un grand décors scénique comme pour les animations familles avec les enfants, mais je viens accompagner de mes panneaux et outils utiles la transmission.



1 séance **“Plus je me connais plus ma vie me ressemble et plus je me sens bien dans mes baskets !”** 290 Euros

1 séance **“L’intelligence émotionnelle au service du vivre-ensemble”** 290 Euros

2 buffets cadeaux (livrets reliés A4, posters, cartes A5, cartes A6...) 100 x 2 = 200 Euros

### **Budget total du projet :**

580 + 200 = 780 Euros

+ ajouter le budget pour 2 forfait déplacement à déterminer

## 35 PERSONNES MAX

### Infos :

- Séances à réaliser dans un lieu fermé permettant d'accueillir ce public.
- Je n'installe pas un grand décors scénique comme pour les animations familles avec les enfants, mais je viens accompagner de mes panneaux et outils utiles la transmission.



1 séance **“Plus je me connais plus ma vie me ressemble et plus je me sens bien dans mes baskets !”** 290 Euros

1 séance **“L’intelligence émotionnelle au service du vivre-ensemble”** 290 Euros

2 buffets cadeaux (livrets reliés A4, posters, cartes A5, cartes A6...) 50 x 2 = 100 Euros

### **Budget total du projet :**

580 + 100 = 680 Euros

+ ajouter le budget pour 2 forfait déplacement à déterminer

Autres demandes ? sur devis