



## **PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT**

« Restaurer la confiance, réduire le stress, retrouver équilibre et autonomie, avec une approche sociale, pédagogique et humaine. »

### **CONSTAT**

---

Les personnes en situation de précarité ou d'exclusion sociale cumulent souvent plusieurs fragilités : isolement, perte de repères, difficultés matérielles et souffrance psychique. Selon la DREES, 67 % des bénéficiaires du RSA, de l'ASS ou de l'AAH déclarent rencontrer des freins importants dans leurs démarches de recherche d'emploi (DREES, Études & Résultats, 2022). Parmi ces freins, l'état psychologique et le manque de confiance en soi constituent des obstacles majeurs, souvent invisibles mais déterminants.

La précarité induit une dévalorisation progressive de soi, un sentiment d'exclusion et une augmentation du stress chronique. Ces éléments nourrissent des croyances négatives « je n'y arriverai jamais », « je n'ai pas ma place » qui entretiennent le repli sur soi et rendent plus difficile l'insertion sociale et professionnelle.

### **LE YOGA COMME OUTIL**

---

Le yoga, reconnu par de nombreuses études scientifiques, agit simultanément sur le corps et l'esprit. Il contribue à la réduction du stress en régulant le système nerveux et en diminuant les niveaux de cortisol (Streeter et al., J. Alt. Complement. Med., 2010). Des revues systématiques (Cramer et al., Frontiers in Psychiatry, 2018) démontrent également son efficacité dans la diminution de l'anxiété et l'amélioration de l'estime de soi.

Par la respiration, le mouvement et la concentration, le yoga favorise la détente, la conscience corporelle et la régulation émotionnelle. Ces pratiques permettent de restaurer la confiance en soi, d'améliorer la motivation et de recréer du lien social. En offrant des outils concrets d'ancrage et d'équilibre, le yoga devient un levier complémentaire pour lever les freins psychologiques et soutenir la remobilisation des publics fragilisés.

### **PROPOSITION**

---

Quelques modifications du mode de vie, permettent de retrouver la motivation, de retrouver la force physique et la santé psychique, des facteurs qui contribuent inévitablement à faciliter le retour à l'emploi

Il est ainsi conseillé pour optimiser sa réussite :

- de pratiquer une activité physique régulière et de limiter au maximum la sédentarité
- de renforcer la confiance en soi, la gestion du stress et des émotions pour retrouver une pleine motivation

C'est sur ces points essentiels que notre association intervient.

## **PUBLIC CONCERNE**

---

Ce programme s'inscrit comme action d'aide à la réinsertion sociale et professionnelle des publics en situation de fragilité de dépendance à travers l'accompagnement à la connaissance de soi, la gestion émotionnelle (stress, confiance en soi) et au bien-être général. Plus particulièrement sur les dispositifs de mobilisation socio-professionnelle, pour favoriser l'insertion professionnelle et l'inclusion sociale des publics éloignés de l'emploi par un accompagnement adapté visant la levée des freins sociaux.

Nos interventions se déroulent sur la région Occitanie, à travers un accompagnement collectif, ou individuel, ce programme se dessine dans une volonté de réhumanisation, de mobilisation et d'autonomisation des bénéficiaires pour optimiser l'insertion sociale ou la recherche d'emploi et permettre un réel nouveau départ dans la vie.

## **OBJECTIF**

---

Éveiller et développer des compétences personnelles, afin d'améliorer la connaissance de soi, la gestion des émotions, du stress et le bien-être général de l'individu.

Libérer les blocages, croyances et conditionnements liés au passé, qui maintiennent la personne dans des comportements toxiques inconscients, et empêchent la personne d'être motivée et à son plein potentiel, pour retrouver un emploi stable et durable.

Explorer, développer voire stabiliser les stagiaires sur les différents plans, émotionnel, cognitif, physique et relationnel. Prendre conscience de ses facilités et développer ses perceptions. Comprendre, identifier et s'approprier des outils d'équilibrage, d'autonomisation et de redynamisation personnelle.

## **POURQUOI ?**

---

Amélioration des potentiels :

Concentration, apprentissage, analyse intuitive, gestion émotionnelle, force mentale, gestion du stress, confiance en soi, créativité, fluidité relationnelle, autonomie, libération des automatismes conditionnés...

Remobilisation existentielle :

Mal-être et dégradation personnelle, victimisation, dévalorisation personnelle et professionnelle, perte de confiance et d'estime de soi, perte d'intérêt et d'utilité sociale, peur de l'échec, peur de l'avenir...

## **COMMENT ?**

---

Grâce à des outils performants au service de l'humain, ce programme permet d'aller chercher avec chacun les solutions et les pratiques les plus appropriées aux problématiques en s'engageant sur des résultats individuels.

Les interventions s'appuient sur des disciplines qui ont fait leurs preuves: Le Haha yoga, la méditation, la sophrologie et des outils de psychologie afin d'englober la totalité de la personne, corps et esprit.

Le programme respectera la ligne suivante : Alternance de disciplines, temps d'intégrations, cas pratiques, partages interactifs, autodiagnostic, temps d'écoute, accompagnement collectif et personnalisé, objectifs et suivis.

Le programme n'est pas standardisé, il est unique et s'adapte à la personne.

# DÉROULÉ DU PROGRAMME

## 1ère partie La Pratique

**TOUTES LES POSTURES S'ADAPTENT SUR CHAISE ET FAUTEUIL**

### 1. LA RELAXATION

Chaque séance débute et se termine avec une relaxation

La posture de relaxation, Śavāsana (ou posture du cadavre), est l'une des plus importantes en yoga. Allongé sur le dos, le corps détendu et immobile, elle permet une relaxation profonde après la pratique.

• RELAXATION / SAVASANA



Elle favorise le lâcher-prise et réduit le stress en calmant le système nerveux.

Elle aide à intégrer les bienfaits des postures précédentes et à harmoniser le corps et l'esprit.

Elle améliore la respiration consciente, apaise le mental et diminue l'anxiété.

Elle procure une sensation de repos complet, comparable à une méditation guidée.

C'est une posture simple mais essentielle, qui agit à la fois sur la récupération physique et la sérénité psychique.

### 2. LE PRAṆĀYĀMA – LA RESPIRATION CONSCIENTE

En yoga, le prāṇāyāma désigne l'ensemble des techniques de respiration qui visent à réguler le souffle. Le mot vient du sanskrit :

prāṇa = l'énergie vitale, le souffle de vie, yāma = expansion, contrôle.

Pratiquer le prāṇāyāma, c'est donc apprendre à maîtriser et élargir sa respiration pour agir sur le corps et le mental.

• RESPIRATIONS / PRANAYAMA

Bienfaits Physiques : améliore l'oxygénation du corps, stimule la circulation, renforce la capacité pulmonaire, apaise le rythme cardiaque.

Bienfaits Psychiques : régule le système nerveux, diminue le stress, favorise la concentration, aide à gérer les émotions.

Bienfaits Énergétiques : redonne vitalité, équilibre les énergies internes et crée une sensation d'ancrage.



Le prāṇāyāma est un outil accessible à tous, qui peut être pratiqué assis, même sans condition physique particulière. C'est une clé essentielle pour retrouver calme, énergie et clarté d'esprit.

### L'AUTO-MASSAGE COMME ÉCHAUFFEMENT

L'auto-massage est une pratique simple et accessible qui consiste à stimuler différentes parties du corps avec ses mains, avant une séance de yoga ou toute autre activité. En tant qu'échauffement, il a pour objectif de réveiller le corps en douceur, d'activer la circulation sanguine et de préparer les muscles et les articulations à l'effort.

Par pressions légères, tapotements ou frictions, on vient relâcher les tensions accumulées et améliorer la conscience corporelle. Cette pratique favorise également la détente mentale : en se concentrant sur les sensations, chacun entre progressivement dans un état de présence et de disponibilité.

L'auto-massage offre ainsi une transition idéale entre le quotidien et la séance de yoga, en apportant chaleur, énergie et recentrage.

## LES 12 POSTURES DE BASE DU YOGA

La pratique du yoga repose sur une série de 12 postures fondamentales, conçues pour agir sur l'ensemble du corps et de l'esprit. Ces postures, pratiquées dans un ordre précis, travaillent à la fois la souplesse, la force, l'équilibre et la concentration. Elles stimulent la circulation, tonifient les organes internes et renforcent la colonne vertébrale, tout en favorisant une respiration profonde et régulière. Associées à des temps de relaxation et de conscience du souffle, elles permettent d'apaiser le système nerveux, de réduire le stress et de restaurer l'énergie vitale. Ensemble, elles offrent une pratique complète qui favorise l'harmonie physique, mentale et émotionnelle

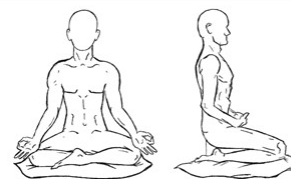


## LA MÉDITATION

---

La méditation est une pratique d'attention et de présence à soi. Elle consiste à orienter son esprit vers l'instant présent, en observant la respiration, les sensations corporelles ou le flux des pensées sans chercher à les contrôler. Loin d'être une "absence de pensée", elle est au contraire un entraînement de l'esprit qui permet de développer la clarté, le calme intérieur et la stabilité émotionnelle.

### . MEDITATION / DHYANA



Pratiquée régulièrement, la méditation réduit le stress et l'anxiété, améliore la concentration, renforce la capacité à gérer les émotions et favorise un sentiment de paix intérieure. Accessible à tous, quelques minutes suffisent pour ressentir ses bienfaits et instaurer un espace de ressourcement dans le quotidien.

## DÉROULÉ DU PROGRAMME

### 2eme partie les ateliers pédagogiques

#### LES ATELIERS PÉDAGOGIQUES

---

En complément des pratiques corporelles et respiratoires, notre programme propose un cycle de 20 ateliers pédagogiques. Chaque atelier aborde une thématique spécifique autour du bien-être, de la connaissance de soi et de la gestion de la vie quotidienne : compréhension du stress, initiation à la sophrologie, outils de psychologie (triangle de Karpman, pyramide de Maslow), découverte des huiles essentielles, cours sur la méditation, alimentation, respiration, etc.

Ces ateliers sont conçus comme des espaces interactifs et pratiques. À l'issue de chaque rencontre, un défi personnel est proposé aux participants afin de les aider à intégrer progressivement les outils dans leur quotidien. L'objectif est de favoriser l'autonomie et la souveraineté émotionnelle, physique et psychique, pour retrouver une meilleure santé globale et un quotidien plus équilibré et harmonieux.

THÉMATIQUES DES ATELIERS	THÉMATIQUES DES ATELIERS
Le stress, comment le reconnaître et le gérer	Tout savoir sur la respiration
Le yoga histoire, pratique et bienfaits	Tout savoir sur la méditation
Connaître et appréhender la gestion des émotions	La cohérence cardiaque
Travailler la confiance en soi	Initiation aromathérapie et les huiles essentielles
Bilan de vie les 10 piliers	Introduction à l'ayurvéda médecine indienne
Le triangle de Karpman	Introduction à la médecine traditionnelle chinoise
La pyramide de Maslow	Les 5 blessures qui empêchent d'être soi même
Tout savoir sur l'automassage	Le système immunitaire

Introduction au Qi-Gong	Une alimentation saine et équilibrée
Travailler l'image de soi	Bilan et programme personnalisé
Les 12 postures de base de Yoga, pratique et bienfaits	Tableau de vision

## **LES INTERVENANTS**

---

Les ateliers sont animés par des bénévoles, les intervenants sont diplômés et qualifiés dans leurs domaines (yoga, sophrologie, psychologie, accompagnement social, santé). Au-delà de leurs compétences techniques, ils partagent des valeurs communes : bienveillance, respect, écoute et engagement au service des personnes accompagnées. Leur rôle est de transmettre des outils pratiques et accessibles, tout en créant un climat de confiance qui favorise la participation et l'autonomie de chacun.

## **IMPORTANT**

---

Les différentes interventions proposées par ce programme ne sauraient se substituer à un suivi médical, elles viennent plutôt en complémentarité, et plus généralement en réponse à un besoin de retour à soi, de renforcement personnel et de bien-être, des outils pour optimiser l'insertion sociale et/ou professionnelle.

## **INFORMATION GÉNÉRALE**

---

Se présenter 10 min avant afin de débiter l'atelier à l'heure.

Prévoir :

- . Une tenue souple et confortable pour la pratique du yoga
- . Un plaid pour vous couvrir
- . Un cahier dédié aux ateliers pour prendre des notes
- . Une bouteille d'eau
- . Un tapis de yoga (fourni par l'association)

## **PROGRAMME & TARIFS**

---

Plusieurs formules sont possibles :

**Cours + Atelier 3h**

**Cours de yoga uniquement 1h30**

**Atelier pédagogique uniquement 1h30**

Les tarifs varient entre 30 et 80 euros de l'heure, ils sont dégressifs selon le nombre d'atelier sur l'année. Tarif valable pour une cession individuelle ou des groupes de 2 à 12 personnes. Tarif à définir pour des groupes au-delà de 12 personnes. Demandez votre devis.

## **CONTACT**

---

Mail : [chris.lejardindesophia@gmail.com](mailto:chris.lejardindesophia@gmail.com)

Site internet : [www.lejardindesophia.com](http://www.lejardindesophia.com)