



Programme d'accompagnement

« Retrouver bien être et confiance en soi
pour optimiser le retour à l'emploi »

à destination des publics aux minimas sociaux

RSA – ASS - AAH – jeunes en décrochage – milieu carcéral

BATAILLE CHRISTELLE

CHRISTELLE.B.CONTACT@GMAIL.COM

Constat

Les bénéficiaires des minimas sociaux peinent à trouver du travail

Une étude de la Drees indique que 67% des bénéficiaires du RSA – ASS ou AAH se disent freinés dans leurs démarches de recherche d'emploi. En cause, des obstacles logistiques comme des difficultés à se déplacer, la garde d'enfant et autres problématiques matérielles.

Mais il est une autre raison qui est parfois le plus grand frein au retour à l'emploi, c'est l'état d'esprit. La santé psychique est un des freins majeur au retour à l'emploi des bénéficiaires de minimas sociaux. Sans motivation pas de retour à l'emploi possible !

Se retrouver en situation précaire induit au fil du temps, une dévalorisation de soi, voir une déshumanisation. Se sentir hors société, avec des moyens restreints agit sur la santé psychique. La confiance et l'estime de soi chutent et crée beaucoup de stress et de pensées négatives. Ce qui augmente la perte de motivation, la peur d'échouer, la perte d'intérêt à retrouver un emploi. Cela renforce les croyances négatives, je suis nul, je n'y arriverait jamais ...

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 se libérer des toxicités relationnelles et d'objet afin d'avancer concrètement
- de renforcer la confiance en soi, la gestion du stress et des émotions pour retrouver une pleine motivation

C'est sur ces 3 points que ce programme intervient.

Publics concernés

Ce programme souhaiterait s'inscrire comme **action d'aide à la réinsertion des publics bénéficiaires de minima sociaux (RSA-ASS-AAH)** à travers l'accompagnement à la connaissance de soi, la gestion émotionnelle (stress, confiance en soi) et au bien-être général. Plus particulièrement sur le **dispositif Pôle de mobilisation socio-professionnelle (PMSP)**, 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**.

Ce programme se déroulerait sur le département des Pyrénées Orientales, à travers un accompagnement collectif, ce programme se dessine dans une **volonté de réhumanisation, de mobilisation et d'autonomisation des bénéficiaires pour optimiser la recherche d'emploi et permettre un réel nouveau départ dans la vie active**.

Objectifs

- ▶ **Eveiller 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.**

Les outils proposés

Le Hatha Yoga

Le Hatha yoga est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques. Les techniques employées utilisent des postures physiques, des pratiques respiratoires et de méditation, ainsi que la relaxation profonde. Ses différentes techniques aident à mieux se connaître, à libérer les tensions, le stress, aident à une meilleur gestion des émotions pour retrouver confiance, paix et sérénité.

La relaxation

La relaxation est un élément vital pour garder le corps et l'esprit en bonne santé. Elle libère d'immenses ressources d'énergie, elle rafraîchit le système. Quand le corps est détendu il se recharge plus efficacement.

Les stressés et les défis de la vie moderne rendent la relaxation difficile. Nous gaspillons une énorme quantité d'énergie sur des tensions physiques et mentales inutiles. Pendant la journée, notre corps produit toutes les substances et les énergies nécessaires pour le jour suivant, mais celles-ci sont souvent dissipées en quelques minutes par des accès d'émotions négatives comme la colère, le chagrin, la jalousie, etc.

Pendant la relaxation profonde, seule une petite partie de l'énergie est utilisée afin de maintenir les activités métaboliques importantes. Quelques minutes de relaxation profonde peuvent nous recharger plus efficacement que des heures d'un sommeil agité.

La respiration

La respiration, recharge la batterie du corps au niveau du plexus où d'énormes réserves d'énergie peuvent être stockées et récupérées. Cette énergie peut être libérée par les exercices de respiration. Contrôler consciemment notre respiration, permet d'emmagasiner et d'accéder à une plus grande quantité d'énergie vitale.

La plupart des gens respirent superficiellement, et le manque d'oxygène entraîne des tensions dans le haut du dos et la nuque. La respiration abdominale profonde du yoga peut libérer les anciennes toxines et tensions, parfait pour les sujets sensibles à la dépression ou au burn out.

La respiration augmente la vitalité et permet de la contrôler. En contrôlant la respiration, nous contrôlons l'esprit (les pensées négatives). Toutes les maladies du corps peuvent être détruites à la racine par le contrôle de l'énergie vitale, véritable secret de la guérison.

La méditation

La pensée positive et la méditation sont des clés importantes pour atteindre la paix de l'esprit. La méditation est l'art de ralentir et concentrer l'esprit.

La pratique régulière aide à un bien-être mental et physique . Afin de bien méditer, nous devons d'abord calmer l'esprit à l'aide de techniques de concentration et de pensée positive.

Un esprit rempli d'émotions négatives et de pensées dispersées ne peut pas être apaisé, concentré et efficace. Grâce aux techniques de concentration, les vagues de pensées négatives sont remplacées par des images positives et les autosuggestions conduisent l'esprit dans un état calme et paisible, pour une meilleure concentration et efficacité au quotidien.

La salutation au soleil

La Salutation au Soleil, est un enchaînement d'une série de 12 mouvements, à exécuter de façon fluide et soutenu par la respiration, chaque ouverture du corps appelle à une inspiration et chaque fermeture du corps à une expiration . Cette routine fait partie intégrante du Hatha yoga traditionnel et permet de travailler le corps dans son ensemble. Le haut comme le bas du corps sont sollicités et pratiquée régulièrement, la Salutation au Soleil assouplit la colonne vertébrale et les articulations. Ici, la force, la flexibilité, la détente physique et mentale sont réunies. En effet, elle agit à plusieurs niveaux : musculaire, articulaire, respiratoire, digestif, les organes internes et les glandes sont également stimulés positivement. Ainsi, l'énergie vitale s'accroît énormément.

Les 12 postures de base

Les postures sont soutenues et faites avec conscience, procurant une sensation de bien-être et améliorant les capacités de concentration et de méditation.

Les postures : lubrifient tout le système corporel - stimulent la circulation - améliorent la souplesse - massent les organes internes - développent la concentration mentale - apaisent l'esprit - flexibilité de la colonne vertébrale.

Celle-ci contient le système nerveux central, le système de communication du corps, dont dépend la santé du corps tout entier.

La souplesse et la force de la colonne vertébrale étant entretenues par des exercices adéquats, la circulation est améliorée, les nerfs assurés d'un meilleur approvisionnement de nutriments et d'oxygène et le corps garde longtemps sa jeunesse. De plus, les postures activent les points de pression qui, stimulés, augmentent le flux de vitalité dans le corps.

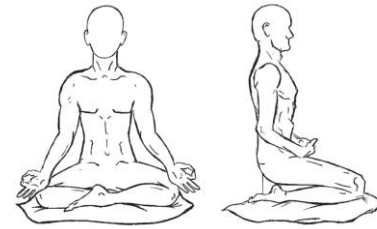
. RELAXATION / SAVASANA



. RESPIRATIONS / PRANAYAMA



. MEDITATION / DHYANA



. SALUTATION AU SOLEIL / SURYA NAMASKAR



. LES POSTURES DE BASE



1. Posture sur la tête
shirshasana



2. Le Demis Pont
Ardha-setu-bandhāsana



3. Flexion avant assise
Paschimottāsanā



4. Demi-Torsion vertébrale
Ardha Matsyendrasana



5. Le Bateau
Navasana



6. Le Papillon
Baddha-Konāsana



7. Etirement flancs
Sukhasana variation



8. Le Cobra
Bujangāsana



9. L'Arc
Dhanurasana



10. L'Arbre
Vrikshasana



11. Guerrier II
Virabhadrasana II



12. Triangle
Trikonāsana

Le Jardin de Sophia - Bataille Christelle

www.lejardindesophia.com

Le travail en psychologie

Mieux se connaître pour mieux vivre sa vie. La Psychologie a pour but de comprendre la structure et le fonctionnement de l'activité mentale et des comportements qui lui sont associés.

Le travail de profondeur sur les toxicités relationnelles et les toxicités d'objets, permet de bien repérer les problématiques, de les comprendre, pour mieux s'en libérer.

Savoir qui je suis donne un sens à ma vie et permet d'accepter les épreuves. Me libérer des toxicités diverses permet de retrouver confiance en moi et de retrouver tout mon potentiel, pour agir à la construction d'une vie équilibrée afin de retrouver une sécurité tant émotionnelle que matérielle.

La sophrologie

La sophrologie est une méthode psychocorporelle. Méthode exclusivement verbale, la sophrologie aide à mieux gérer les émotions, le stress, l'anxiété mais aussi certaines douleurs.

Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (ou visualisation). Toutes ces techniques permettent de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel.

La sophrologie permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité. Retrouver une santé psychique. Renforcer la confiance en soi. Construire un parcours cohérent réaliste et réalisable. S'ouvrir aux possibilités d'évolution. Concrétiser une vie qui nous ressemble.

Les ateliers

Chaque atelier a pour objectif de rendre le stagiaire autonome dans son évolution, sa pratique, des supports seront délivrés pour faciliter le travail et l'appropriation de l'outil abordé (audio, vidéo, papier). A la fin de chaque atelier sera établi un contrat d'objectif hebdomadaire et mensuel avec chaque stagiaires.

Chaque atelier est composé de : 1 temps de théorie, 1 temps de pratique, 1 temps de retour et d'échanges.

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 le retour à l'emploi.

Programme sur 1 an

40 ateliers d'une demi-journée (3h)

1 fois par semaine hors vacances scolaires

Les principaux axes du programme

▶ Le Hatha yoga – cours et formation

La Relaxation

La salutation au soleil

La respiration – Cohérence cardiaque

Les 12 postures de base

La méditation – méditation de pleine conscience

▶ Travail en psychologie - les toxicités relationnelles et d'objets

▶ La Sophrologie – gestion des émotions, du stress, de l'anxiété


Programme des Ateliers

► Déroulé des ateliers

- . Cours complet de Hatha yoga - 1h30'
- . Pause – 10'
- . Atelier thématique – 1h
- . Partages – retour questions réponses - 10'
- . Objectifs – définir pour chaque participant une feuille d'objectifs mensuelle à tenir jusqu'au prochain atelier - 10'

Les ateliers thématiques (40 cours)

- . **Atelier connaitre, comprendre et maitriser les techniques de respiration**, utiles dans la gestion du stress des émotions et des pensées - respiration – cohérence cardiaque.
- . **Atelier connaitre, comprendre et maitriser les techniques de méditation**, utiles dans la gestion du stress des émotions et des pensées - méditation de pleine conscience.
- . **Atelier connaitre, comprendre et maitriser la salutation au soleil + les méridiens + les centres énergétiques**, utile dans la gestion du stress - le renforcement du corps – la circulation des énergies – calme le mental – fait grandir la confiance et l'estime de soi.
- . **Atelier connaitre, comprendre et maitriser les 12 postures de base du yoga**, utile dans la gestion du stress - le renforcement du corps – la circulation des énergies – calme le mental – fait grandir la confiance et l'estime de soi.



. **Atelier travail sur les toxicités dans les relations** (parent, conjoint, enfant, professionnel). Le travail de profondeur sur les toxicités relationnelles, permet de bien repérer les problématiques, de les comprendre, pour mieux s'en libérer.

. **Atelier travail sur les toxicités avec les objets** (argent, tabac, alcool). Le travail de profondeur sur les toxicités d'objets, permet de bien repérer les problématiques, de les comprendre, pour mieux s'en libérer.

. **Séance de sophrologie libérer les toxicités relationnelles.** libérer les schémas toxiques qui empêchent la personne d'avancer positivement. Lever les blocages et croyances négatives cristallisées dans l'inconscient et en créer de nouvelles positives. Cela va permettre à la personne d'utiliser son plein potentiel, au lieu de le limiter, dans la vie de tous les jours.

. **Séance de sophrologie libérer les toxicités d'objets** libérer les schémas toxiques qui empêchent la personne d'avancer positivement. Lever les blocages et croyances négatives cristallisées dans l'inconscient et en créer de nouvelles positives. Cela va permettre à la personne d'utiliser son plein potentiel, au lieu de le limiter, dans la vie de tous les jours.

Yoga- Gestion du Stress- Confiance et Estime de Soi- 2023-2024

COURS	DATE
1. Qu'est-ce que le stress + outils	
2. Introduction qu'est-ce que le yoga	
3. Introduction respiration + respiration carrée	
4. Introduction + la salutation au soleil détaillée	
5. Introduction qu'est-ce que la méditation + pratique	
6. Yoga décomposition des postures 0-1-2-3-4	
7. Les méridiens en médecine traditionnelle chinoise	
8. L'auto massage + vidéo	
9. Respiration Ama audio	
10. Projection film	
11. Méditation guidée être conscient d'être conscient	
12. Yoga décomposition des postures 5-6-7-8	
13. Les 7 centres énergétiques principaux + harmonisation	
14. Atelier Image de soi	
15. Atelier Yoga nidra 1	
16. Introduction aux huiles essentielles	
17. Respiration Anuloma viloma	

Yoga- Gestion du Stress- Confiance et Estime de Soi- 2023-2024

COURS	DATE
18. Introduction à la CNV communication non violente	
19. Atelier yoga postures avancées	
20. Projection film yoga	
21. Respiration la Cohérence cardiaque	
22. Yoga décomposition des postures 9-10-11-12	
23. Méditation guidée Jeff Foster	
24. Respiration Kapalabati	
25. Les principes de domination de CHP	
26. Psycho travail sur le père	
27. Psycho travail sur la mère	
28. Atelier Confiance en soi	
29. Yoga nidra 2	
30. Respiration de la Victoire et soufflet	
31. Ayurvéda Les Dosha	
32. Psycho Le Masculin - le féminin	
33. Sophro Les liens toxiques d'objets	
34. Sophro Les liens toxiques dans les relations	
35. Yoga Nidra 3-4	
36. Herboristerie	
37. Introduction au CHI GONG	

Informations Générales avant les ateliers

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

Intervenant du programme

Ce programme est créé et dirigé par Christelle Bataille

- . Présidente de l'association LAMED - enseignement du Hatha yoga par la pratique et la philosophie, à destination des publics en difficultés sociales et professionnelles.
- . Coordinatrice emploi - formation & conseillère en insertion sociale et professionnelle - GRETA Pyrénées Orientales
- . Thérapeute spécialisée en hypnose.

Elle propose un accompagnement de qualité, adapté aux personnes en situations difficiles, inspirée par la vie et au service de l'humain.



➤ Christelle BATAILLE

Contact :

Tel : 06.63.96.43.24

Mail :

christelle.b.contact@gmail.com

Tarifs du programme

Atelier à l'unité - 3h

De 1 à 7 personnes 250 Euros

20 ateliers / 5 mois - 3h

De 1 à 7 personnes 225 Euros l'atelier (4500 Euros)

40 cours / 10 mois - 1h30

De 1 à 7 personnes 200 Euros l'atelier (8000 Euros)



Programme d'accompagnement

« Retrouver bien être et confiance en soi
pour optimiser le retour à l'emploi »

à destination des publics aux minimas sociaux

RSA – ASS – AAH – jeunes en décrochage – milieu carcéral

BATAILLE CHRISTELLE

CHRISTELLE.B.CONTACT@GMAIL.COM