

Comment envisager le retour à l'emploi quand on doit vivre avec une maladie chronique ?



Un cycle de 6 ateliers (2h30) sur 6 semaines

Se retrouver pour un temps de partage et d'échanges, une mise en commun d'une parole qui se libère de ses limites, de ses souffrances ou de ses peurs, pour aller vers plus de confiance et de solidarité, et retrouver la capacité à se projeter dans un environnement professionnel

∴ Envisager la reprise de sa vie professionnelle

Comprendre les enjeux de ce que chacun a vécu, envisager son retour à la vie sociale, par le travail ou les activités

Se projeter dans le retour à l'emploi : au poste identique ? Avec aménagement du poste de travail ? Une reconversion ?

∴ Prendre le temps d'une pratique corporelle pour retrouver la confiance en soi et se ressourcer

Des ateliers d'activité corporelle : pratiques issues du Qi Gong pour renforcer l'équilibre, la circulation de l'énergie, la détente musculaire, lâcher et stabiliser les tensions émotionnelles, favoriser le bien-être au quotidien.

∴ S'affirmer dans la relation

Des jeux d'expressions et de communication pour acquérir des points de repère et prendre en compte la dimension émotionnelle de la communication, adapter l'expression de ses besoins, et oser faire des demandes.

: Cycle de 6 ateliers, pour un groupe constitué de 10 personnes maximum.

: Ateliers de 2h30, accompagnés par deux intervenants :

∴ Denis Donger, praticien Qi Gong

∴ Emma Ould Aoudia, coach social et formatrice de clown.

Comment réenvisager sa vie professionnelle quand on doit vivre avec une maladie chronique ?

Quand l'équilibre de vie a basculé avec la maladie, on peut avoir besoin d'être aidé pour retrouver un nouvel équilibre de vie. Après le diagnostic, les protocoles de soin, l'on peut se sentir isolée, démuni, comme « en panne » pour revenir à la vie sociale. D'autant plus en cette période de crise sanitaire...

Nous accompagnons chacun pour :

- ∴ **Identifier ses besoins** : prendre conscience que prendre soin de soi passe par la capacité à réapprendre à vous écouter, à reconnaître et à respecter ses besoins fondamentaux,
- ∴ **Exprimer ses besoins** : oser, dans un contexte de vie complexe, et souvent culpabilisant, exprimer clairement aux autres quels sont ses besoins, et faire des demandes,
- ∴ **Vivre des relations plus harmonieuses** : comprendre les enjeux et les mécanismes relationnels en jeu dans les périodes de déséquilibre et de changement et expérimenter une communication "bienveillante" et plus sereine,
- ∴ **Reprendre sa place en tant que personne** : renforcer la confiance en soi, et créer toutes les conditions pour sortir de l'isolement, renforcer ses liens sociaux et se remobiliser dans l'entraide et le soutien aux autres personnes du groupe.
- ∴ **Repérer les lieux ressources** : pour sortir de son isolement et partager des activités.

Nous proposons :

- ∴ **Un espace de parole et d'échange**, sur les attentes, les craintes, les situations et les besoins spécifiques de chacun
- ∴ **Un travail de questionnement et de réflexion** pour envisager un retour à l'emploi adaptée à sa situation personnelle et familiale
- ∴ **L'exploration de ses ressources personnelles** pour retrouver l'estime de soi, identifier clairement ses besoins fondamentaux
- ∴ **L'expérimentation d'outils et de pratiques** pour apprendre à mieux gérer le stress et retrouver le chemin vers soi
- ∴ **L'émergence de solutions, des petits pas possibles** pour aborder de la manière la plus positive et constructive le retour à une vie professionnelle satisfaisante.

Les ateliers et les pratiques sont adaptés pour permettre à chacun-e de participer, dans une cadre bienveillant et non-jugeant.