

ATELIER EN LIGNE

TRAVERSER LES CRISES ET FAIRE FACE AUX RECHUTES

VIVRE AVEC UN HANDICAP PSYCHIQUE, C'EST ÊTRE RÉGULIÈREMENT CONFRONTÉ·E À DES PÉRIODES DE CRISES ET DE RECHUTES. PARFOIS CACHÉS, CES MOMENTS SONT SOUVENT VÉCUS DANS UNE GRANDE SOLITUDE. L'OBJECTIF DE CET ATELIER EST DE POUVOIR PARTAGER SON VÉCU EXPÉRIENTIEL DES CRISES ET DES RECHUTES.

BUT

BÉNÉFICIER D'UN ESPACE D'ÉCHANGE, DE RÉFLEXION ET DE RÉTABLISSEMENT COLLECTIF ENTRE PERSONNES CONCERNÉES PAR LE HANDICAP PSYCHIQUE

OBJECTIFS

- CROISER DES SAVOIRS EXPÉRIENTIELS POUR TRAVERSER LES CRISES ET LES RECHUTES
- BRISER L'ISOLEMENT
- PRENDRE CONSCIENCE DE NOTRE HUMANITÉ PARTAGÉE
- DÉVELOPPER L'AUTOCOMPASSION
- RETROUVER SON POUVOIR D'AGIR

TRIGGER WARNING

AU REGARD DE LA THÉMATIQUE, CET ATELIER PEUT DÉCLENCHER DES ÉMOTIONS INTENSES ET DIFFICILES

PROGRAMME

ACCUEIL

CERCLE D'OUVERTURE

GROUPE D'INTERVIEW MUTUEL

PARTAGES SUR LE PLAN DE PROTECTION

GROUPE D'INTERVIEW MUTUEL

CE QUE J'AIMERAIS DIRE À UNE PERSONNE CONCERNÉE

PRATIQUE CORPORELLE - LA PAUSE D'AUTOCOMPASSION

CERCLE DE CLÔTURE

CET ATELIER EST

- UN ESPACE D'AUTO-SUPPORT
- UN ESPACE D'ÉDUCATION POPULAIRE
- UN ESPACE ORIENTÉ RÉTABLISSEMENT EN SANTÉ MENTALE

PRÉREQUIS

- ÊTRE CONCERNÉE PAR LE HANDICAP PSYCHIQUE, LES TROUBLES PSYCHIQUES

DURÉE / DATES / LIEU

- DURÉE : 3H
- DATES SUR MON SITE INTERNET
- EN LIGNE (VIA KMEET)

TARIFS

- PRIX LIBRE ET CONSCIENT
- (TARIFS INDICATIFS : DE 10€ À 30€)

MODALITÉS

- MINIMUM 2 PARTICIPANT·ES
- MAXIMUM 10 PARTICIPANT·ES

INSCRIPTION / CONTACT

ANNETTE BERTHON
06 33 03 10 96
BERTHONANNETTE@GMAIL.COM