

## Ateliers QUOTIDIEN EN ÉQUILIBRE

Des ateliers de pratique bien-être pour mieux vivre son quotidien

### ✦ Objectifs des ateliers :

- Offrir aux participants un **espace de pause et de ressourcement** dans un quotidien souvent chargé.
- Favoriser la **gestion du stress et des émotions** grâce à des techniques accessibles (sophrologie, psychopratic).
- Transmettre des **outils concrets et réutilisables** pour améliorer l'équilibre personnel et relationnel.
- Encourager une meilleure **qualité de vie au quotidien**, dans la sphère personnelle, familiale et professionnelle.
- Créer un **moment convivial et fédérateur**, qui renforce le lien social au sein de la structure accueillante.

### Contexte & enjeux

- **Prévention du stress et de l'épuisement** : répondre à un besoin croissant de mieux-être, notamment face aux exigences du quotidien et du travail.
- **Promotion de la santé et du bien-être global** : contribuer à l'équilibre psychologique, émotionnel et corporel.
- **Valorisation du rôle des structures locales et partenaires** : proposer une offre innovante et utile pour leurs adhérents, usagers ou collaborateurs.
- **Renforcement du lien social et de la solidarité** : offrir un espace bienveillant d'échange et de partage, qui soutient la dynamique collective.
- **Accessibilité et universalité** : des pratiques adaptées à tous, sans prérequis, favorisant l'inclusion et la participation d'un large public.



## Bénéfices pour les participants

### • Bien-être individuel

- Réduction du stress et des tensions physiques ou émotionnelles.
- Amélioration de la qualité du sommeil et de la récupération.
- Développement de la confiance en soi et du sentiment d'efficacité personnelle.
- Plus grande capacité à prendre du recul et à réguler ses émotions.

### • Bien-être relationnel et social

- Meilleure communication et compréhension de soi et des autres.
- Renforcement du lien social à travers des temps d'échange bienveillants.
- Sentiment d'appartenance et de soutien, réduction de l'isolement.

### • Qualité de vie au quotidien

- Acquisition d'outils pratiques, simples et réutilisables en toute autonomie.
- Plus grande sérénité dans la vie personnelle comme professionnelle.
- Prévention des risques liés au surmenage et amélioration de l'équilibre global de vie.

## Marie Ménéhy, Psychopraticienne et psychopédagogue.

Accompagner l'expression émotionnelle.

- Approche systémique des relations interpersonnelles
- Lecture des besoins individuels et relationnels
- Soutien à l'expression authentique dans un cadre sécurisé



## Jouja Premecz Fauvel, sophrologue et formatrice.

Renforcer ses aptitudes et capacités vers plus d'équilibre.

- Prise de conscience des ressentis corporels
- Gestion de ses émotions
- Meilleure connaissance de ses propres ressources
- Plus d'aisance dans les relations interpersonnelles



## Modalités

- Salle spacieuse et confortable
- Groupe de 15 participants

## Déroulé type d'un atelier (2h)

### Accueil & mise en place (10 min)

- Mot d'introduction, rappel de l'objectif : « *S'offrir une parenthèse de bien-être et découvrir des pratiques simples, à réutiliser au quotidien.* »
  - Présentation rapide du cadre (écoute, bienveillance, confidentialité).
- 

### 2. Temps d'échange initial (20 min)

- Tour de table rapide : chacun partage son état du moment en un mot / une image.
  - Question ouverte : « *Qu'aimeriez-vous explorer aujourd'hui ? Qu'est-ce qui pourrait vous être le plus utile dans votre quotidien ?* »
- 

### 3. Premier temps pratique – Sophrologie (30 min)

- **Exercice d'ancrage corporel** : prendre conscience des appuis, respirer en profondeur.
  - **Exercices de sophrologie**  
Objectif : se reconnecter à son corps et installer la détente.
- 

### 4. Temps de parole & intégration (10 min)

- Retour libre des participants : comment ils se sentent, ce qu'ils ont ressenti.
  - Mise en mots de l'expérience pour favoriser l'intégration psychique.
- 

### 5. Deuxième temps pratique – Psychopratie (30 min)

- **Exercices en fonction du thème retenu pour la séance** :
    - Petit exercice guidé : identifier ses émotions (stress, fatigue, joie).
    - Dialogue guidé : comment ces émotions se manifestent dans le corps, dans les pensées, dans les comportements ?
  - **Exercice symbolique** : écrire ou dessiner une « charge » qu'ils déposent, ou au contraire un mot/ressource qu'ils souhaitent cultiver.
  - Partage volontaire en petit groupe ou collectif.  
Objectif : mieux comprendre son fonctionnement émotionnel et repartir avec un outil de conscience.
-

## 6. Troisième temps pratique – Sophrologie (20 min)

- **Visualisation d'un lieu ressource** : amener chacun à voyager mentalement dans un endroit sécurisant, apaisant.
  - **Création d'un geste ressource** : associer ce ressenti positif à un geste simple (main sur le cœur, étirement, respiration), à réutiliser chez soi.
- ☞ Objectif : renforcer une ressource intérieure accessible à tout moment.
- 

## 7. Clôture & échanges finaux (10 min)

- Tour de table final : « *Je repars avec...* » (un mot, une image, une ressource).
  - Transmission d'une « petite pratique à refaire chez soi » (par ex. cohérence cardiaque 5 min/jour, ou geste ressource).
  - Remerciement et annonce d'un éventuel prochain atelier.
- 

## Déclinaison thématique possible pour chacun des ateliers

1. Apaiser le stress et retrouver le calme
2. Émotions : mieux les comprendre et les accueillir
3. Retrouver énergie et vitalité
4. Mieux dormir et se reposer
5. Prendre confiance en soi
6. Cultiver la sérénité au quotidien

### CONTACTS :

Marie Ménéhy  
06.81.70.73.78  
[mmenehy@gmail.com](mailto:mmenehy@gmail.com)

Jouja Premecz Fauvel  
06.70.29.19.68  
[joujafauvel@gmail.com](mailto:joujafauvel@gmail.com)