

Offre Psychopraticque Proposition d'accompagnement sur deux mois

Il s'agit de s'engager dans un **cycle de deux mois** pour travailler et **trouver des outils** permettant une **amélioration de la vie quotidienne**. Elle s'adresse à **toute personne**, qu'elle soit dans une démarche de développement personnel ou bien de gestion de la vie quotidienne adaptée à une pathologie.

Le **cycle d'accompagnement** se concrétise par plusieurs séances lors des quelles vous êtes amené à **définir vos objectifs personnels** pour lesquels vous souhaitez être accompagné-e.

La **méthodologie d'accompagnement** se base principalement sur des **approches corporelles** telles que la respiration, la relaxation, la méditation, les auto-massage ou massages mais également toutes activités permettant de se concentrer sur les sens (vue, odorat, toucher, goût, ouïe). Nous parlerons donc d'**aide sensorielle et corporelle** permettant de **se reconnecter à Soi, au moment présent** ; nous pourrons **travailler à la l'accueil et à la gestion des émotions** si vous êtes demandeur.

L'accompagnement se fait sur une **durée de 8 semaines (2 mois)**. Sont proposées **6 séances hebdomadaires en présentiel** (travail à deux) et **2 séances de mise en pratique autonome** que la personne s'engage à faire. Possibilité d'accompagnement à distance, parlons-en !

Chaque séance dure entre 1h et 1h30.

Un **suivi téléphonique**, principalement par texto est proposé afin de permettre que le travail proposé dépasse le cadre limité des séances. Pour les semaines de séance autonome, un appel avant et après permettra d'assurer le suivi de la mise en pratique.

Lors de la première séance, j'accompagne la **verbalisation d'objectifs** à viser lors des deux mois.

La désignation d'objectif(s) est l'**étape essentielle** puisque cela vous permet de définir le cadre dans lequel vous acceptez être l'**acteur principal de votre Mieux-Être** comme un individu responsable de votre démarche ; je me positionne à vos côtés comme un **soutien** pour atteindre ce que vous souhaitez voir développer en vous.

Pour les séances à 2, nous appliquerons les choix que vous aurez fait en séance 1.

Pour les séances en autonomie, vous organisez par vous-même ce que vous ferez afin de vous permettre d'**expérimenter les pratiques proposées** dans une **démarche autonome** et bienveillante ; un **suivi téléphonique** pour ces séances autonomes **est prévu avant et après** garantissant l'**accompagnement professionnel** lors de la pratique.

Un tirage de jeu de carte de développement personnel est proposé en début ou fin de séance afin de **se recentrer sur le moment présent** tout s'interrogeant, se remettre en cause et avoir des pistes de réflexions pour la suite.

Deux massages de 45 minutes sont intégrés au cycle de deux mois. Ils auront lieu à la

fin de chaque mois pour permettre à la personne de s'offrir un temps de détente.

A BIEN COMPRENDRE

La semaine où il n'y a pas de séance est l'une des plus importantes car elle vous invite à mettre en pratique par vous-même les propositions que vous avez choisi par avance ; l'objectif de la séance seule est formulé à deux (vous et moi), il doit être **accessible et réalisable**. Que vous atteignez ou non l'objectif de la séance autonome n'est pas le plus important. Ce qui est capital est de pouvoir **mettre en pratique l'observation, la reprise du libre-arbitre et la reconquête de la force d'action personnelle**. Elle vous prépare à son autonomie progressive.

A noter que pour les activités entraînant des achats de matériels, d'ingrédients, ... les coûts sont à la charge du client et ne sont pas pris en charge par Massaga. Cependant, Massaga s'engage à n'utiliser uniquement des produits accessibles économiquement et d'usage quotidien.

Proposition de planning

Semaine 1-a : Définition des objectifs et choix des méthodes pour chaque séance ; programmation des séances

Semaine 2-a : à définir ensemble (automassage ; cuisine ; sortie ; respiration ; ...)

Semaine 3-a : Mise en application seule des actions de la semaine 2

Semaine 4-a : Bilan intermédiaire - Massage de 45 minutes

Semaine 1-b : à définir ensemble (automassage ; cuisine ; sortie ; respiration ; ...)

Semaine 2-b : à définir ensemble (automassage ; cuisine ; sortie ; respiration ; ...)

Semaine 3-b : Mise en application seule des actions des semaines 1a 1b et 2b

Semaine 4-b : Bilan final : quelle suite ?

Activités à choisir

Corps et moment présent

- Respiration
- Visualisation
- Méditation
- Soins du corps / visage

Alimentation

- Faire un marché
- Qu'est-ce que j'aime manger
- De quoi mon corps a besoin et envie
- Recettes rapides à cuisiner ensemble

Sortie à l'extérieur

- Sortie « Moi et les Autres »
- sortie culturelle
- balade Nature
- balade urbaine

Auto-massage (Comment stimuler mon corps selon le rythme quotidien et ses aléas)

- Cycle de 5 postures à faire chaque jour
- Joyeux Réveil
- Bon Appétit !
- Anti- Stress
- Auto-câlins
- Bien Dormir

Engagements de Soi-même à Soi-même

- Je me place dans une démarche d'amélioration de ma qualité de vie
- Je me fixe des objectifs adéquats que j'identifie clairement comme des accès vers mon Mieux-être
- J'accepte de développer en moi une Bienveillance permanente
- Je me positionne dans une relation d'Honnêteté et de Vérité face à moi-même
- Je m'engage à pratiquer de manière régulière ces principes, y compris entre les séances de suivi

Engagements de Soi-même à Massaga

- Je m'engage sur une durée de deux mois
- Je me rends disponible aux dates choisies ensemble pour les séances à deux mais aussi pour la séance en autonomie.
Une annulation non anticipée peut entraîner une revalorisation du coût mensuel .
- Je m'engage à payer un coût mensuel 110€ par mois (soit 27,50€ la séance hebdomadaire) *Difficultés de paiement, parlons-en !*
- Je m'engage à contacter Massaga par texto, même pour demander à être rappelée.
- Je m'engage à développer une relation honnête et vraie avec Massaga

Engagements de Massaga

- Massaga s'engage à vous accompagner dans la bienveillance, le respect et la confidentialité la plus complète
- Massaga s'engage à être disponible aux dates choisies ; tout report sera discuté ensemble.
- Massaga s'engage à faire un suivi téléphonique tout le long du programme principalement par texto
- Massaga s'engage à vous offrir deux massages d'une valeur de 75€ en séance 4a et 4b incluses dans la formule « 2 mois »