



## Offre Psychopratique

### Proposition d'accompagnement sur 4 mois



Il s'agit de s'engager dans un **cycle de 4 mois** pour travailler et **trouver des outils simples** 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 desquelles 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 l'accueil et à la gestion des émotions** si vous êtes demandeur. Cela permet également d'ouvrir la voie du changement que vous vous souhaitez.

L'accompagnement se fait sur une **durée de 12 semaines (4mois)**.

Sont proposées **3 séances hebdomadaires par mois en visio ou présentiel** (travail à deux) et **1 séance par mois de mise en pratique autonome** que la personne s'engage à faire. Possibilité d'accompagnement à distance, parlons-en !

Chaque séance dure entre 30 min et 1h.

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 du cycle d'accompagnement.

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.

**Un massage** de 45 minutes est intégré par mois. Ils auront lieu à la fin de chaque mois pour permettre à la personne de s'offrir un temps de détente passive.

### **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 atteigniez 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.*



**EXEMPLE de Proposition de planning sur deux mois**



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

**Semaine A-2** : à définir ensemble (automassage ; cuisine ; méditation ; sortie « en conscience » ; respiration ; ...)

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

**Semaine A-4** : Bilan intermédiaire - Massage de 45 minutes

**Semaine B-1** : Relecture des objectifs et pratique libre / Mise à jour

**Semaine B-2** : à définir ensemble

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

**Semaine B-4** : Bilan intermédiaire - Massage de 45 minutes

[ ... ]

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

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

**Semaine D-3** : Mise en application seule des actions des semaines A, B, C

**Semaine D-4** : Bilan final : quelle suite ?



## Exemple d'activités à choisir

*(chaque programme est adapté à la personne)*

### **Corps et moment présent**

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

### **Alimentation**

- Qu'est-ce que j'aime manger
- Comment je mange (horaire, position, lieu...)
- 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 4 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 170€ par mois (soit 42,50€ la séance hebdomadaire) Prix modulable selon ressources  
*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 »