



## Atelier « Juste ici et maintenant »

Cet atelier est une invitation à **s'arrêter** et à **être**, avant de repartir dans ses activités.

C'est un espace de parole bienveillant, confidentiel et neutre, que chacun est libre d'investir selon ses besoins de l'instant, selon ce qui est présent ici et maintenant.

*« C'est un espace de liberté et de rencontre. »*

*« Cet atelier m'a beaucoup aidé à mieux vivre certaines situations ou évènements. »*

*« Ce temps m'aide à mieux vivre ou vivre autrement. »*

### ■ A quoi ca sert ?

- Parler et être entendu-e
- Evacuer ce qui est lourd, difficile, stressant
- Etre accompagné-e dans son effort à comprendre ce qui se passe
- Prendre en compte ses émotions
- Se sentir moins seul-e
- Prendre du recul
- Développer confiance en soi, écoute, ouverture et autonomie

### ■ Effectif et forme du groupe

Atelier accessible à tous, il n'y a pas de pré-requis.

Effectif du groupe : 6 participants, au maximum.

Inscription à l'année. Contact : **02.43.54.27.43** ou **espace-ecoute2@orange.fr**

### ■ Organisation : rythme – dates – horaires – lieu

Rythme : une séance par mois, de 18h à 19h30, de septembre à juin.

- Séance 1 : Vendredi 15 septembre 2017
- Séance 2 : Vendredi 20 octobre 2017
- Séance 3 : Vendredi 10 novembre 2017
- Séance 4 : Vendredi 22 décembre 2017
- Séance 5 : Vendredi 19 janvier 2018
- Séance 6 : Vendredi 16 février 2018
- Séance 7 : Vendredi 16 mars 2018
- Séance 8 : Vendredi 13 avril 2018
- Séance 9 : Vendredi 25 mai 2018
- Séance 10 : Vendredi 22 juin 2018

Lieu : Espace Ecoute Formation, 94 rue Julien Bodereau – Le Mans  
(Accès bus : ligne 9, Arrêt Jardin des Plantes – Accès tramway : ligne T2, Arrêt Croix de Pierre)

### ■ Méthode d'animation

Ma méthode d'animation s'appuie sur les fondements de l'Approche Centrée sur la Personne (fondée par le psychologue américain humaniste Carl Rogers) ainsi que d'autres approches complémentaires comme la Méditation Pleine Conscience.

Je facilite la co-construction dans le groupe d'un climat de confiance et de sécurité, fait d'empathie, de non-jugement, de bienveillance et d'authenticité qui permet à chacun de se sentir libre de dire ou de ne pas dire, d'être comme il a envie et besoin d'être dans l'instant et de recevoir accueil et présence attentive.

Dans ce cadre, la plus stricte confidentialité est la règle de base.

A cette place de facilitatrice, j'ai à cœur d'accompagner le processus de croissance de chacun et celui du groupe.

### ■ Intervenante - facilitatrice

Véronique MARTIN, 53 ans, Psycho-praticienne centrée sur la personne, Formatrice, Consultante, co-Fondatrice et Directrice d'Espace Ecoute Formation depuis 2000.

Véronique accompagne également des personnes en individuel. Voir site internet, chapitre « Accompagnements ».

*L'atelier « Juste Ici et Maintenant » se déroule chaque année, depuis 2014.*