



## FICHE PEDAGOGIQUE INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

### Le programme s'appuie sur 3 grands piliers

#### 1. La Pleine conscience (Mindfulness) :

Parce qu'elle aide à stabiliser l'esprit et à prendre conscience de nos mécanismes intérieurs (pensées, émotions), la pratique de la Pleine conscience est au cœur du programme de Mindfulness Solidaire.

C'est elle qui donne aux participants l'espace pour travailler avec leurs états intérieurs, et qui valorise les nombreux outils transmis lors du programme.

#### 2. Des outils d'autonomisation (empowerment) :

Le programme s'appuie sur la prise de conscience offerte par la pratique de la Mindfulness pour déployer des outils d'intelligence émotionnelle qui permettent aux participants de reprendre la responsabilité de leurs états intérieurs et donc de leurs choix et de leur trajectoire de vie.

#### 3. Le cercle de parole :

Les échanges au sein du groupe formé par les participants et les facilitateurs jouent un rôle essentiel dans le processus d'évolution. Ils se déroulent dans un espace que les participants s'approprient, dont ils définissent les règles (accords de travail) et où chaque voix est respectée et entendue. Le cercle de parole est un laboratoire permettant à chacun d'entrer en contact avec lui-même et d'explorer la possibilité d'entrer en relation avec les autres de manière authentique.

### Qui sommes-nous ?

L'association Mindfulness Solidaire dispense des programmes d'intelligence émotionnelle fondés sur la pleine conscience à des personnes qui n'ont habituellement pas accès à ces pratiques.

Depuis sa fondation en 2017, elle intervient en milieu pénitentiaire, dans des centres d'hébergement d'urgence, dans des organisations qui accueillent des personnes en difficulté sociale, en réinsertion professionnelle ou qui souffrent d'addiction.

L'association a réalisé 68 programmes depuis sa création.

### Objectifs

Le programme permet de développer ses capacités de régulation du stress et de ses émotions, ainsi que ses capacités de communication.

- Prendre conscience de son état émotionnel
- Comprendre les fondements de la méditation de pleine conscience, son intérêt et ses bienfaits
- Découvrir les apports des neurosciences
- Apprendre à pratiquer la méditation assise, marchée, en mouvement ainsi que les pratiques informelles
- S'approprier les différents outils du programme pour pratiquer au quotidien.

### Modalités pédagogiques

- Apports théoriques et technique d'autonomisation (empowerment)
- Pratiques de pleine conscience issues des programmes MBSR et d'autres MBI
- Temps d'apprentissage collectif
- Exercices individuels
- Echanges en binôme et en groupe entier, pratique du cercle de parole
- Envoi du livret du participant après chaque séance
- Envoi de méditation audio après chaque séance
- Possibilité d'accéder à notre programme sur l'application de méditation Petit Bambou.

### Modalités d'évaluation

- Acquis / connaissances évalués en début et fin de formation par l'intermédiaire d'un outil proposé par le formateur (quizz, questionnaire, exercices de reformulation et mise en situation)
- Attestation de suivi de formation (*Envoyée par mail aux participants ou à la structure « dans la mesure d'une participation égale à la moitié de la formation »*)
- Analyses des effets de la formation sur les pratiques individuelles et professionnelles avec questionnaire à plus de 6 mois

### La formation peut être adaptée pour garantir l'accessibilité pour tous les publics.

*Parmi les actions que nous pouvons mettre en place pour mieux vous accueillir, des adaptations techniques (taille de texte des supports, contenus ...) ou pédagogiques (nombre de pauses, agencement différent des alternances explications / exercices pratiques...), liste non exhaustive.*

Une étude spécifique des adaptations nécessaires et réalisable vous sera proposée en amont de la formation.

Envoyez un mail à [contact@mindfulness-solidaire.org](mailto:contact@mindfulness-solidaire.org) pour nous faire part de vos besoins.

### Coût du Programme : 6 000 €uros

*Tarif solidaire nous contact*

Organisé et animé par deux instructeurs certifiés

**Nombre de Participants** : 10 minimums jusqu'à 15 maximum

**Durée** : 8 séances de 2 heures, réparties sur 2 mois ou plus, soit 16 heures au total.

### Matériel

Salle calme et sans ordinateurs

Aucun matériel spécifique n'est nécessaire

*(uniquement chaises et paperboard si possible)*

## PROGRAMME ET OBJECTIFS

### SEANCE 1

#### PRESENTATION ET INTRODUCTION AUX PRATIQUES EXPERIENTIELLES

- Constitution du groupe autour de la création du premier cercle de parole, avec la mise en place des accords de travail pour favoriser un environnement de confiance et de soutien
- Sensibilisation au développement de l'intelligence émotionnelle
- Introduction aux outils fondamentaux de la pleine conscience : posture et respiration

### SEANCE 2

#### IDENTITE ET CROYANCES

- Développer la conscience de soi
- Reconnaître les identités et les rôles que nous adoptons dans la vie, les relier à leurs conséquences et à leur impact
- Développer l'acceptation de soi

### SEANCE 3

#### APPRIVOISER LA DOULEUR ET REGULER LE STRESS

- Comment surmonter le stress et envisager des solutions
- Outils concrets de pleine conscience pour soulager la douleur et le stress

### SEANCE 4

#### FAIRE ALLIANCE AVEC LES EMOTIONS

- La pleine conscience nous invite à accueillir pleinement nos émotions pour pouvoir entendre leur précieux message, les réguler si besoin, et agir ensuite de la manière la plus juste pour nous-mêmes et pour les autres.
- Pratiquer et développer la conscience de nos émotions et leur gestion

### SEANCE 5

#### PRENDRE SA PART DE RESPONSABILITE

- Prendre conscience de la possibilité de prendre la responsabilité de sa vie émotionnelle et de sa réponse aux événements
- Accroître la capacité à lâcher prise sur les schémas de pensées négatives
- Accroître la capacité de répondre à ses propres besoins sans avoir recours à des stratégies fondées sur la peur

### SEANCE 6 - (EMPOWERMENT)

#### RENFORCER SON POUVOIR D'ACTION

- Prévenir la dynamique des drames et des conflits
- Utiliser les pratiques de la pleine conscience pour prévenir les conflits

### SEANCE 7

#### L'ART DE LA COMMUNICATION

- Prendre conscience qu'il existe différents niveaux d'écoute et découvrir le pouvoir de l'empathie
- Apprendre à écouter activement et profondément au-delà des mots
- Se familiariser avec le concept de « besoin »
- Apprendre à identifier ses propres besoins et ceux des autres
- Apprendre à communiquer de manière habile et constructive avec les autres

### SEANCE 8

#### LA PLEINE CONSCIENCE DANS NOTRE VIE QUOTIDIENNE

- Passer en revue et renforcer les principaux thèmes et compétences du programme
- Explorer les possibilités de continuer à évoluer et à appliquer ces compétences dans son quotidien
- Célébrer les participants et distribuer les certificats de suivi de programme

En savoir plus [www.mindfulness-solidaire.org](http://www.mindfulness-solidaire.org)