

Guide de présentation

Développement personnel et Rendez-vous du mois

Ce guide s'adresse aux acteurs de la MRC de Coaticook qui souhaitent offrir des ateliers d'information et/ou de développement personnel sur différents thèmes en lien avec la santé mentale et le développement de soi. Les ateliers sont disponibles pour les organismes communautaires et pour les entreprises dans leur milieu de travail. Il s'agit ici, pour l'Éveil RCSM, d'actualiser son volet de sensibilisation pour la population de la MRC.

Fonctionnement :

-Les ateliers sont d'une durée variable selon le besoin du milieu.

-Développement personnel : Ces ateliers sont créés dans le but d'informer, de développer une meilleure connaissance de soi et le partage sur soi en lien avec la santé mentale. Ils favorisent le cheminement personnel en contexte de groupe.

-Rendez-vous du mois : Ces ateliers sont créés dans le but d'informer et de former sur différents thèmes reliés à la santé mentale et aux troubles de santé mentale.

Les ateliers de groupe sont bénéfiques, car ils permettent de développer des relations interpersonnelles, d'expérimenter le plaisir d'être ensemble, de cheminer à son rythme, tout en bénéficiant de l'apport du groupe. C'est l'occasion de faire de l'introspection et de démystifier des concepts reliés à la santé mentale.

Les relations entre les participants, le contenu des ateliers et le groupe encouragent les échanges, le partage et les prises de conscience favorables à un travail sur soi.

**Contactez-nous en tout temps pour prendre un rendez-vous
au 819-849-3003 ou direction@eveilcoaticook.ca**

Voici une liste des sujets pouvant être abordés ainsi qu'une brève description.

Développement personnel :

L'affirmation de soi : La démarche d'affirmation de soi est certainement une démarche utile pour beaucoup de personnes tant au niveau personnel, social que professionnel. Découvrez comment vous pourriez faire pour vous affirmer plus facilement.

L'autonomie : L'autonomie est parfois définie comme l'absence de dépendance. Cependant, une nuance est importante à faire. L'autonomie ne s'enseigne pas, elle se vit. L'autonomie est d'abord une question d'identité et de projet.

Les besoins fondamentaux : Satisfaire aux besoins fondamentaux est une nécessité. Sinon cela bloque le processus de vie (défini par les besoins vitaux), ou de développement de l'individu représenté par ses besoins sociaux et psychiques.

Le changement : Des habitudes de vie bien ancrées permettent de prévoir la finalité de certains événements et procurent une certaine sécurité. Par contre, résister au changement augmente le stress et à la longue, le corps peut finir par en payer le prix.

Communication : La communication peut prendre différentes formes, que ce soient les pleurs et cris d'un enfant, les paroles, les gestes, les mimiques ou encore tout le non verbal qui accompagne le verbal. Il n'en demeure pas moins que nous avons besoin de communiquer afin de combler les différents besoins de base.

La confiance en soi : La confiance en soi peut se développer à chaque moment de notre existence. Elle s'acquiert à partir d'une accumulation d'expériences variées mettant à profit nos compétences, et ce dans divers domaines de notre vie.

La colère : La colère est une émotion normale et inévitable. En prenant un peu de temps pour en comprendre les raisons et avec quelques outils pratiques, vous apprendrez à exprimer vos sentiments en accord avec la personne que vous êtes maintenant.

Le concept de soi : Le concept de soi se développe peu après la naissance même si les circonstances n'ont pas favorisé l'émergence d'un bon concept de soi, il est toutefois possible de faire en sorte de l'améliorer en prenant quelques dispositions.

Développement personnel (suite) :

La culpabilité : La culpabilité est une émotion qui nous porte à ressasser dans le présent un comportement passé dont nous ne sommes pas très fiers. Elle nous empêche de vivre le moment présent et peut nous amener à éviter de prendre une initiative.

Le deuil : Le terme deuil n'est pas seulement relié au deuil d'un être cher, mais il peut être associé aussi à faire le deuil de quelque chose. Peu importe les circonstances toutefois, il indique qu'un changement a eu lieu.

Dépendance affective : Chaque personne, à chaque âge, éprouve des besoins affectifs et si ces besoins ne sont pas comblés, elle pourra alors sombrer dans une dépression.

Les émotions : Il ne faut pas avoir peur de nos émotions. Même celles jugées négatives peuvent avoir un impact positif dans notre vie. Démystifier le monde des émotions et les apprivoiser sont les clés de notre bien-être affectif.

L'estime de soi : L'estime de soi joue un rôle important pour notre bien-être. Si l'image est positive, nous serons en mesure de relever nos défis de vie. Si au contraire elle est déficiente, notre attitude face à la vie sera de plus en plus négative.

L'intelligence émotionnelle (QE) : Développer l'intelligence émotionnelle c'est prendre de plus en plus conscience de nos émotions. Cela permet de garder la maîtrise de soi en toutes circonstances et maximiser nos chances de réussir dans la vie.

L'isolement : L'isolement se traduit par un manque de communication avec sa famille, ses amis. Ce manque de relations sociales est le résultat d'une différence importante soit physique ou psychologique ainsi que peu de points en commun avec l'entourage.

Le lâcher-prise : Le lâcher-prise c'est décroché de ce qui est en train de ruiner notre vie, c'est accepter d'avoir des limites, c'est porter un regard différent sur la situation. Malheureusement, les gens confondent les mots : lâcher prise et abandonner.

Les mécanismes de défense : Un mécanisme de défense est un moyen de survie inconscient utilisé par le psychique pour se protéger contre la présence d'émotions désagréables qui émergent.

Les patterns : La répétition d'un même mécanisme de défense crée les patterns et entraîne une insatisfaction de nos besoins fondamentaux. Les patterns sont issus d'événements et de personnes qui provoquent en nous des émotions désagréables.

Développement personnel (suite) :

Les mécanismes de protection : Les mécanismes de protection sont des moyens conscients choisis par l'individu dans le but de se protéger contre la souffrance psychique et pour assurer la satisfaction de ses besoins psychiques fondamentaux (amour, sécurité, écoute, reconnaissance, affirmation, liberté, créativité).

Les perceptions : Il importe de prendre conscience de ce qui influence nos perceptions, car elles ont un impact sur notre vie. Elles influencent les réactions et les actions face à diverses situations et orientent la nature de nos prises de décision.

Les relations sociales : L'importance que nous accordons à développer de bonnes relations sociales et à simplifier influencera la qualité de notre réseau social. Cela aura un effet positif et participera à la manifestation d'une bonne santé mentale.

Le stress : La vie d'aujourd'hui se déroule à une vitesse folle. Le stress nous guette à chaque instant et demande une plus grande capacité d'adaptation. Il est vital afin de nous préserver à garder notre équilibre d'apprendre à mieux le gérer.

Territoires et limites : Perdre la responsabilité de son territoire veut dire se laisser envahir dans sa personne. Mais développer la capacité à bien le délimiter et à établir ses limites devient un moyen de protection efficace afin de préserver notre intégrité.

Trouble du sommeil : Le sommeil est important pour permettre à notre corps et à notre esprit de se reposer. Un bon sommeil permet aux muscles de se relaxer et au corps d'évacuer les tensions accumulées. À l'inverse, un mauvais sommeil peut entraîner des conséquences.

Valeurs et préjugés : Être conscient de ce qui est important pour nous permettre de vivre notre vie pleinement. La reconnaissance et l'identification d'un système de valeurs guideront l'être humain dans ses prises de décisions et ses actions.

Rendez-vous du mois : Les mêmes sujets peuvent s'y retrouver. Ici, les rendez-vous du mois sont des ateliers à titre informatif / formation.

La santé mentale et les maladies mentales : Définition de la maladie mentale et de ses grandes catégories. Description de certains concepts afin de démystifier ce qu'est la santé mentale.

Le stress et l'anxiété : Deux problématiques majeures dans notre société actuelle et plus particulièrement en milieu de travail. Nous abordons ces notions pour mieux les comprendre, les apprivoiser et les gérer. Nous voyons ensemble la différence qui existe entre les deux et faisons la nuance entre la normalité et ce qui ne l'est pas.

L'intimidation : L'intimidation consiste en un ou plusieurs actes, sur une période donnée, par une personne ou un groupe, envers une même personne. Ces actions sont intentionnelles et elles démontrent un déséquilibre de pouvoir entre le ou les intimidateurs et la victime.

Travail et santé mentale : Un milieu de travail peut être vu comme un élément de stress par rapport à la charge de travail à accomplir et à la compétition qu'on y retrouve, en raison du besoin de performance. Un employé qui traverse une période difficile sera porté à s'absenter pour diverses raisons, il sera moins productif qu'à son habitude et aura plus de risques de faire des erreurs graves.

Les troubles du sommeil : Ces troubles touchent les enfants, les adultes et les aînés de notre société. Ils sont également invalidants dans certaines situations et peuvent avoir de grandes répercussions dans votre vie. Par ailleurs, les troubles du sommeil sont très courants chez les personnes souffrant d'un trouble de santé mentale.

Les troubles alimentaires : L'alimentation est une pratique sociale, familiale et culturelle, qui permet à la personne de s'intégrer dans son environnement familial et social. L'anorexie, la boulimie et différents autres troubles sont abordés.

Les troubles diagnostiqués dans l'enfance : Certains troubles seront décrits sommairement, entre autres le trouble envahissant du développement (TED), le trouble oppositionnel avec provocation, le trouble des conduites, le syndrome Gilles de la Tourette et l'anxiété de séparation.

L'accumulation compulsive : Nous allons entre autres parler de la différence entre une accumulation banale et une accumulation problématique. Nous allons ressortir les causes de même que quelques pistes de solution.

Le trouble affectif saisonnier : Le trouble affectif saisonnier ou TAS est une forme de dépression liée à la quantité de lumière à laquelle les personnes sont exposées. Ce trouble est une forme extrême de « déprime hivernale ». Pour la plupart des gens, son intensité augmente en automne ou en hiver.

Rendez-vous du mois (suite) :

Le Burnout ou la dépression : Le burnout est un état de fatigue ou une incapacité à fonctionner normalement au travail ou dans la vie quotidienne. La dépression quant à elle est un trouble de l'humeur caractérisé par un état de tristesse et de fatigue prolongé .

Les dépendances : Les dépendances décrites ici sont dues à différents facteurs présents chez la personne. Une définition et une description de chacune des dépendances (à l'alcool, la drogue, le jeu et les médicaments) et de leurs causes sont faites.

La dépendance affective : La personne souffrant de dépendance affective peut avoir du mal à satisfaire ses besoins et désirs. La personne qui vit une relation amoureuse et qui est dépendante affective vivra une passion. Le couple est le centre de toute son attention. L'individu en vient à s'oublier et à tout accepter malgré ses valeurs ou croyances.

Les troubles de personnalité : «Un trouble de la personnalité est une façon d'être, de faire, de percevoir qui est rigide et inadaptée.» Le trouble de personnalité limite, la personnalité paranoïaque et bien d'autres sont abordés.

La détresse psychologique : Souvent associée à des troubles de santé mentale, la détresse psychologique peut être vécue par tous, à tout moment. Elle peut être associée à un cumul de stress ou à des événements particulièrement difficiles.

La prévention du suicide : Bien que le suicide soit un geste individuel, il s'inscrit dans un contexte plus large d'interactions entre la personne, sa communauté immédiate et la société en général. La qualité de vie de la personne, son réseau social de même que la disponibilité des ressources lorsque celle-ci a besoin d'aide, ont une influence sur sa situation de détresse.

Le trouble bipolaire : Le trouble bipolaire fait partie des troubles de l'humeur. Il consiste en des changements d'humeur sans raison apparente. Les changements d'humeur ne sont pas proportionnels aux événements vécus.

Le trouble déficitaire de l'attention, avec ou sans hyperactivité : Le trouble déficitaire de l'attention touche 5% à 10% de la population. Le TDAH ne se guérit pas. Certains symptômes peuvent s'atténuer en vieillissant, mais 50 % des personnes diagnostiquées présentent toujours des symptômes importants et invalidants à l'âge adulte.

Les troubles anxieux : Il arrive de ressentir à un moment ou à un autre de l'angoisse ou une tension face à des situations qui sont des sources de stress. L'anxiété est une réponse biologique du corps face à un danger ou à une situation de stress. Parmi les différents troubles anxieux, on retrouve les phobies spécifiques, les troubles paniques, la phobie sociale, l'agoraphobie, le trouble d'anxiété généralisée .