

## Parcours de participants

### Module « Relaxation et Ressources Propres »

Madame M a vécu deux séances « Relaxation et Ressources Propres » à un moment de sa vie particulièrement difficile. Plusieurs mois après, elle témoigne du soutien et de l'apport au quotidien de ce module : maîtrise de sa respiration et regard positif sur elle-même.

### Module « Image de Soi »

Madame F est très attentive et preneuse de tous les conseils proposés (soin, maquillage, coiffure...). Elle sort de la séance "surprise par son propre changement" avec l'intention de mettre en application dans son quotidien tous ces conseils. Cette séance a participé à une prise de conscience de sa féminité : un changement qui s'est confirmé dans le temps.

### Module « Expression Artistique Créatrice »

Madame J, jeune maman de deux enfants en bas âge, trouve une respiration avec le module "Expression Artistique Créatrice" qui lui permet de prendre enfin du temps pour elle.

Elle se recentre et recontacte sa part créative et son besoin de s'affirmer, de s'ouvrir sur l'extérieur. Elle met en place des temps pour elle dans son quotidien : cette nouvelle organisation s'est installée durablement.

### Module « Préparation à l'Entretien d'Embauche »

Suite au module de Préparation à l'Entretien d'Embauche, Monsieur T a su se mettre en valeur par une tenue adaptée et une présentation de ses compétences en lien avec l'offre d'emploi.

Il a obtenu le contrat de travail visé.

## Informations pratiques

### Public

Bénéficiaires du RSA ou des minima sociaux de la circonscription du Val d'Adour orientés par leur référent social

### Calendrier

Janvier 2021 - Décembre 2023

### Lieu

Maison des Associations  
1 bis rue Bousquet  
65500 ARTAGNAN

### Contact Collectif RIVAGES

collectif.rivages@gmail.com

### Renseignements / Inscriptions

Maison Départementale des Solidarités  
Vic en Bigorre  
05 31 74 35 90

*Action réalisée avec le soutien de l'Europe et du Conseil Départemental des Hautes-Pyrénées dans le cadre du Programme Départemental d'Insertion*



## Estime de Soi

Un coup de pouce pour prendre mon envol

*Cette action est portée par RIVAGES, Collectif d'Associations du Val d'Adour*



Ce projet est cofinancé par le Fonds Social Européen dans le cadre du programme opérationnel national "Emploi et Inclusion" 2021-2023



# Estime de Soi

L'action "**Estime de Soi**" s'adresse à des personnes bénéficiaires du RSA ou des minima sociaux de la circonscription du Val d'Adour. Orientées par leur référent social, elles participent à des modules de 3 heures, animés par des professionnels du bien-être et du développement personnel et social.

## Les modules



### Coaching Vie Quotidienne avec Diane LOUPY

En deux séances d'1h30, initiez une nouvelle attitude et de nouvelles habitudes qui vous permettront d'**améliorer la gestion de votre quotidien** dans les domaines suivants :

- vos **finances**,
- votre **temps et votre organisation**,
- vos **démarches administratives**,
- votre **logement**,
- votre **recherche d'emploi**.

Comment ?

- en visualisant ce que vous voulez pour votre vie,
- en définissant des **objectifs réalisables dès aujourd'hui**,
- en mettant en place un **plan d'action personnalisé**,
- en vous préparant à l'**entretien d'embauche**.

Conseillère en Économie Sociale et Familiale, passionnée par le développement personnel, Diane vous propose de vous accompagner dans ce cheminement.



### Respiration et Ressources Propres avec Marine TRIAUREAU

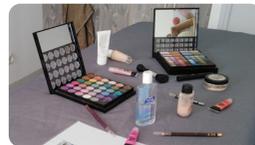
Ce module est une occasion de **découvrir des "astuces détente"** en les expérimentant **à l'intérieur de soi**.

Deux temps de pause d'1h30 pour décompresser, s'apaiser en profondeur, évacuer les tensions accumulées, retrouver un meilleur sommeil ou se préparer à un rendez-vous important et/ou porter un **regard positif sur soi, sur sa vie...**

Deux moments pour se retrouver et comprendre **comment faire de son corps un lieu de bien-être**.

Marine (Sophrologue) adapte chaque rencontre à vos besoins du moment.

Ainsi, **chaque séance est unique, comme vous !**



### Image de Soi avec Valérie TIERZ

Un module de 3 heures pour participer à la **restauration de l'image et de l'estime de soi**, prendre conscience de sa valeur, se réconcilier avec son corps, son propre regard et celui d'autrui, se sentir légitime de s'occuper de soi.

Il aide aussi à **comprendre l'importance des codes sociaux et du langage non verbal**.

Durant cet atelier, Valérie (Socio-Esthéticienne) propose un soin des mains, du visage et donne des conseils personnalisés de maquillage, de tenue vestimentaire, d'hygiène...

C'est un **moment privilégié de retour à soi**, de mieux-être, de détente et d'**échanges dans la bienveillance**.



### Arbre de Vie d'Isabelle PANTALEON FARDEAU

Dans ce module de 3 heures, Isabelle (Formatrice) vous propose de créer votre propre arbre de vie.

A l'aide d'un questionnaire, vous allez **nourrir votre arbre de mots**. Vous pourrez ensuite garder ce support, tel **un appui sur votre chemin...**

Cet outil est délibérément positif et contribue à **révéler les ressources d'une personne**.

L'arbre de vie est à la fois un instantané et à la fois un parcours car il permet en un temps court de balayer son passé, son présent et son futur en valorisant à chaque fois chacune de ces étapes.

Créer des liens entre les trois permet de faire émerger **une dynamique nouvelle** qui redonne élan et espoir pour **mobiliser ses forces au service de son projet**.



### Expression Créatrice avec Myriam TOURRETTE

Ce module vous convie à découvrir et à mobiliser vos potentiels créatifs.

Une **exploration sensorielle des matières** (terre, peinture, pastels, tissus, livres...) en fonction de ce qui vous attire sur l'instant, **favorise votre expression singulière**.

La mise en mouvement vous met en relation avec votre ressenti. **La matière corporelle s'éveille**, les matériaux s'animent, se forment et se déforment, prennent sens et **les émotions parfois se libèrent...**

Ce temps de création, proposé par Myriam (Art-thérapeute), se déroule sur deux séances d'1h30 pour amorcer le processus de création.

**Créer, c'est être créateur de sa vie.**