

Les *Ricochets*

Un élan dans la vie **des aidants**



CATALOGUE
ATELIERS et PARCOURS

SOMMAIRE

01

Présentation générale

La pédagogie Ricochets

02

03

Les ateliers

Les parcours

04

05

Un projet sur mesure

Cadre et Intervenants

06

07

Tarifs

Nos Partenaires

08

09

Découvrir tous nos ateliers

L'ASSOCIATION : PRÉSENTATION GÉNÉRALE



Les Ricochets est la première association proposant des ateliers

DE MIEUX-ÊTRE

pluridisciplinaires, collectifs et accessibles à tous.

Notre action participe à la fois à la prévention de l'isolement social et au processus de réinsertion sociale, scolaire et professionnelle.

Grâce à des outils reconnus et validés, nos accompagnements

permettent de :

SORTIR DE L'ISOLEMENT



MIEUX SE CONNAITRE



GAGNER EN CONFIANCE EN SOI



PASSER À L'ACTION

Nos accompagnements permettent d'explorer

3 dimensions :



Être soi

Mieux se connaître
Gagner en confiance



Être avec les autres

Rétablir le lien social



Être au monde

Passer à l'action

NOTRE PÉDAGOGIE

La pédagogie des Ricochets repose sur une **approche interactive et ludique**, mêlant jeux, créativité et échanges pour favoriser l'expression, la réflexion et le bien-être des participants.

Chaque atelier est structuré autour de:

- un temps d'inclusion
- une ou plusieurs activités immersives
- un débriefing afin de permettre à chacun de faire le lien avec son quotidien.

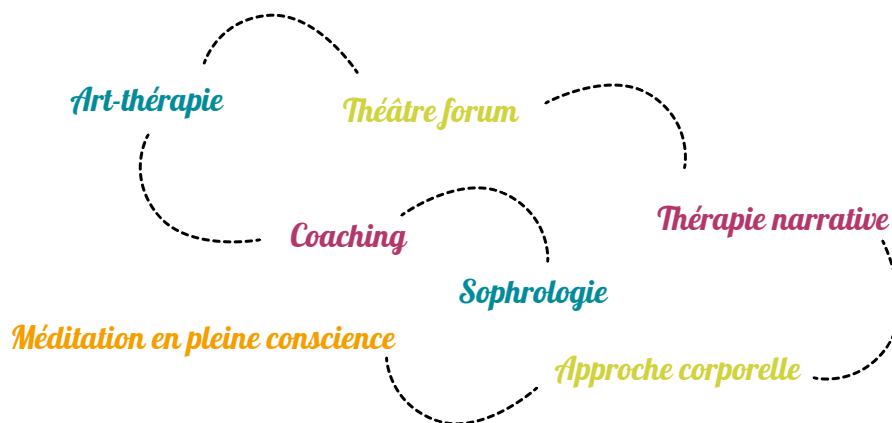
**Pédagogie
innovante**



Pluridisciplinarité
des outils utilisés



1 professionnel
/ 6 à 8 personnes



Vous avez des besoins spécifiques pour un public particulier ?
Nous pouvons construire, avec vous, **un accompagnement sur-mesure**
afin de répondre au mieux à vos attentes,
Contactez nous !

RENSEIGNEMENTS : marie@lesricochets.org

06.62.95.73.03

LES ATELIERS et PARCOURS*

Les ateliers sont modulables : ils peuvent être suivis individuellement ou s'inscrire dans un parcours structuré *.

- Activer la détente
- Calmer le mental
- S'accueillir avec bienveillance
- A l'écoute de ses limites

RESPIRE *

- Mieux accueillir ses émotions
- Réinventer son quotidien
- Cultiver ses sources d'énergie
- Vers une communication bienveillante

**DANSONS
SOUS
LA PLUIE***

Deux Formules au choix

PRÉSENTIEL

**4 ateliers
Séance 2H30**

Accueil chaleureux et convivial, collation prévue
Carnet de bord et matériel pédagogique fourni

EN DISTANCIEL

**5 ateliers
Séance 1H30**

Avec **la Box Ricochets** (envoyée à domicile) : carnet de bord avec des exercices et outils créatifs,
Thés et douceurs sucrées pour une pause détente.



Par Zoom (accès facile) replay possible



RESPIRE

Un parcours pour découvrir des clefs de mieux-être !



Animé par des professionnels certifiés

Objectifs

A1

- ✓ Se poser et s'accorder un temps pour soi
- ✓ Expérimenter des techniques de relaxation
- ✓ Instaurer des moments de détente au quotidien

A2

- ✓ Prendre conscience de son état intérieur
- ✓ Exprimer son ressenti et ses émotions
- ✓ Expérimenter la méditation en pleine conscience

A3

- ✓ Développer l'auto-compassion
- ✓ Reconnaître et accepter ce qui nous traverse
- ✓ Renforcer l'estime de soi

A4

- ✓ Prendre conscience de ses limites
- ✓ Apprendre à les exprimer
- ✓ Les respecter et les faire respecter

RESPIRE

Déroulé du parcours

 le "plus" de l'atelier

ATELIER 1

ACTIVER LA DETENTE

- Accueil, charte des ricochets
- Exercices de relaxation, expérience "grain de raisin" 
- Échange collectif

ATELIER 2

CALMER LE MENTAL

- Comment fonctionne le cerveau ? jeu ludique
- Découverte de la méditation pleine conscience 
- Levée des obstacles

ATELIER 3

S'ACCUEILLIR AVEC BIENVEILLANCE

- Photo langage
- Atelier d'écriture créative 
- Exercice de relaxation

ATELIER 4

A L'ECOUTE DE SES LIMITES

- Jeu du non/ oui
- Exercice de coaching
- Création de sa carte magique 

Infos pratiques

Présentiel : 4 séances de 2H30

Distanciel : 5 seances de 1H30 (programme ajusté)

DANSONS SOUS LA PLUIE

Un parcours pour renouer avec la joie !



Animé par des professionnels certifiés

Objectifs

A1

- ✓ Identifier ses émotions
- ✓ Comprendre leur message
- ✓ Les exprimer de manière adaptée

A2

- ✓ Prendre conscience de ce qui est constant et ce qui a changé
- ✓ Mettre en places des routines sécuritaires
- ✓ Exprimer sa créativité dans la quotidien

A3

- ✓ Découvrir des techniques de retour au calme
- ✓ Identifier ses propres sources d'énergie
- ✓ Redéfinir ses priorités

A4

- ✓ Identifier ses propres émotions et ses besoins
- ✓ Découvrir la CNV (communication non violente)
- ✓ Renforcer sa capacité à solliciter de l'aide et l'exprimer

DANSONS SOUS LA PLUIE

Déroulé du parcours

 le "plus" de l'atelier

ATELIER 1

MIEUX COMPRENDRE SES EMOTIONS

- Accueil,
- Jeu vice versa 
- Exercices de visualisation

ATELIER 2

REINVENTER SON QUOTIDIEN

- Les routines sécurisantes
- Jeu des saynettes : freins et obstacles 
- Exercice de relaxation

ATELIER 3

CULTIVER SES SOURCES D'ÉNERGIE

- Exercice ce "retour au calme"
- Jeu du Waouh 
- Les routines récréatives

ATELIER 4

VERS UNE COMMUNICATION BIENVEILLANTE

- Jeu émotions/ besoins
- Le théâtre de la Girafe 
- Le carnet de ressources

Infos pratiques

Présentiel : 4 séances de 2H30

Distanciel : 5 seances de 1H30 (programme ajusté)

Accompagnements *sur-mesure* On ricoche avec vous !

Vous souhaitez organiser un atelier ou un parcours au sein de votre structure ?
Vous avez des besoins spécifiques pour un public particulier ?

Nous pouvons construire, avec vous, un accompagnement sur-mesure
afin de répondre au mieux à vos attentes.

En 2024, à la demande de nos partenaires,
Les ricochets ont organisé, *sur mesure*, une journée bien-être pour les aidants.

Spécial aidants et séniors

MA JOURNÉE À MOI

★ Venez vivre une journée BIEN-ÊTRE dans une ambiance FESTIVE et CREATIVE !

JEUDI 23 MAI 2024
DE 9H À 17H00
A STRASBOURG
Espace culturel St Thomas

Repas et collations offerts

Ricochets

malakoff humanis

agré-arc

Au programme une journée festive avec des activités ludiques

**PILATES
AUTO MESSAGES**



DANSE



THEÂTRE



RENSEIGNEMENTS : marie@lesricochets.org

06.62.95.73.03

CADRE DE NOS ATELIERS

Les ateliers proposés par l'association Les Ricochets sont des espaces d'échange et d'expression destinés à accompagner les participants dans leur réflexion et leur bien-être.

Ils sont animés par des **professionnels formés** mais ne constituent en aucun cas une thérapie.

CE QUE NOS ATELIERS PERMETTENT :

- ✓ Favoriser l'expression et le partage dans un cadre bienveillant et sécurisé.
- ✓ Offrir des outils et des pistes de réflexion pour mieux comprendre et gérer certaines situations du quotidien.
- ✓ Proposer des activités adaptées pour encourager l'introspection et les échanges collectifs.

CE QUE NOS ATELIERS NE SONT PAS :

- ✗ Un espace de thérapie individuelle ou de suivi psychologique.
- ✗ Une prise en charge médicale ou un substitut à un accompagnement thérapeutique personnalisé.
- ✗ Un lieu pour traiter des situations d'urgence psychologique.

En cas de besoin d'un accompagnement thérapeutique individualisé, nous encourageons les participants à se tourner vers des professionnels de santé spécialisés.

NOS INTERVENANTS

Nos intervenants sont des **professionnels certifiés, reconnus pour leurs compétences dans leurs domaines respectifs** : psychologues, éducateurs spécialisés et personnels soignants.

Responsable pédagogique

Marie Amélie Schmelck

Sage femme DE, Coach certifiée

DU Méditation, Médecine et Neurosciences

DU Tabacologie

Formation continue en management et pédagogie

Formation en Thérapie d'acceptation et d'engagement



TARIFS

Pour un groupe de 6 à 8 personnes maximum

Animation : 1 professionnel certifié

- Atelier de 2h30 : 350 euros
- Parcours en présentiel (4 ateliers) : 1400 euros
- Parcours en distanciel (5 ateliers) : 1400 euros (Box Ricochets incluse)

Inclus : petit matériel pédagogique

Non inclus : location de salle et déplacement (en dehors de la CUS)

NOS PARTENAIRES



Pour en savoir plus sur nos activités et événements

Visitez notre site web : <https://lesricochets.org/>

Rendez vous sur les réseaux sociaux



RENSEIGNEMENTS : marie@lesricochets.org

06.62.95.73.03