

## Présupposés

Un nombre croissant de personnes bénéficient de mesures de protection, et, à ce titre, elles reçoivent l'aide de leur famille et de la société : tuteur, curateur, médecin, personnel soignant, assistant social, thérapeute, etc. Pourtant, certaines d'entre elles se sentent malheureuses, incomprises ou dépendantes, avec un profond désir de changement. Un coach peut les aider à évoluer ponctuellement, en mobilisant leurs ressources internes et externes, dans des conditions d'efficacité (coaching) et de sécurité (non-intervention, confidentialité...) garanties par un lien avec les personnes aidantes, et par le code de déontologie de la SFCoach.

## Cibles et objectifs

- ▶ *Cible : Personnes protégées majeures, en lien avec l'écosystème des aidants : juge des tutelles, les tuteurs, curateurs, personnels soignants, associations locales etc.*
- ▶ *Objectif : permettre à une personne majeure protégée d'effectuer un changement, avec une approche pluridimensionnelle, permettant de découvrir, d'exprimer et de réaliser son désir.*

## Intervenant

**Alain Ducass**, Polytechnicien, Ingénieur général des Mines, coach et médiateur, père d'une personne majeure protégée :

- ▶ 40 ans d'expérience dans la fonction publique d'Etat, puis cinq ans comme consultant, conciliateur de justice, médiateur et coach.
- ▶ 20 ans de travail psychologique et de formation à la conduite du changement, au coaching, à la médiation
- ▶ Sources d'inspiration spécifiques : Psychanalyse existentielle, St Briavels center, ATCC, Victor Frankl, Adam Kahane, Arnold et Amy Mindell, Jacqueline Morineau...

## Contenu

- **Prendre soin de son corps**
  - *Lâcher prise du mental : découverte des techniques de relaxation, méditation : Vittoz, Do-in, Chi Gong...*
  - *Ecouter et soigner son corps : piscine, marche dans la nature, ...*
  - *Adapter son alimentation.*
- **Identifier et exprimer son désir**
  - *Passer progressivement de la demande au désir*
  - *Distinguer et unifier ce que l'on aime, ce que l'on sait faire, ce qu'on nous demande de faire et ce dont les autres ont besoin (Ikigai) ;*
  - *Préciser un objectif à court ou moyen terme (moins d'un an).*
- **Lever les obstacles**
  - *Analyser les causes externes et internes des réussites et des échecs de la vie ;*
  - *Inventer des moyens de les dupliquer et/ou de les dépasser ;*
  - *Exprimer ses émotions, ses frustrations, ses besoins,*
  - *Identifier ses mécanismes de défense et trouver des outils de protection ;*
  - *Exercer ses droits (conciliation, médiation...)*
- **Trouver des valeurs**
  - *Fréquentation de la beauté ;*
  - *Approfondir le sens de sa vie ;*
  - *Recréer des relations saines ;*
  - *Lire des auteurs substantiels (Ety Hillesum...)*
- **Prendre son autonomie**
  - *Trouver une juste distance avec sa famille et ses aides*
  - *Fréquenter des groupes humains vivifiants (ex : ressources associatives locales) ;*
  - *Développer son autonomie par rapport au coach et aux personnes aidantes ;*
  - *Exercer une part croissante de sa liberté*
  - *Développer un esprit sain dans un corps sain.*

A votre service :

Alain Ducass

alain.ducass@energeTIC.fr

Tel / WhatsApp : +336 8546 1982

Tenu au secret professionnel

