

# ACCOMPAGNER, UNE DÉMARCHE DE VIE

ÊTRE AVEC SOI ET AVEC L'AUTRE

**Initié par le Dr Cathy Blanc**

**OUVERT À TOUS ET À TOUTES**

## CYCLE DÉCOUVERTE

EN LIGNE (ZOOM)

samedi 30 septembre 2023 9h-12h30 ; mercredi 4 octobre 2023 18h-21h15 ;  
samedi 14 octobre 2023 9h-12h30 ; mercredi 18 octobre 2023 18h-21h15.

**CE CYCLE OUVRE VERS UN**

## CYCLE APPROFONDISSEMENT

EN LIGNE (ZOOM) ET PRÉSENTIEL (MONTPELLIER)

**zoom** 9h-12h30 les samedis : 18 novembre 2023, 2 décembre 2023, 16 décembre 2023  
journée en **présentiel** : samedi 13 janvier 2024

**zoom** 9h-12h30 les samedis : 3 février 2024, 2 mars 2024, 23 mars 2024, 27 avril 2024  
journée en **présentiel** : samedi 25 mai 2024

et pour les personnes souhaitant devenir bénévoles : **zoom** le samedi 8 juin 2024 9h-12h30

**Pour tout renseignement administratif :**

07 69 31 37 11 – [contact@accompagnement-ecoe.fr](mailto:contact@accompagnement-ecoe.fr)

Site : [www.accompagnement-ecoe.fr](http://www.accompagnement-ecoe.fr)

**Responsable pédagogique : Cathy BLANC**

## PRÉAMBULE

Tôt ou tard la perte, le chagrin, le deuil, la maladie... toucheront nos proches ou nous-mêmes. Serons-nous prêts ? Saurons-nous être à leurs côtés ?

La démarche de l'accompagnement permet de découvrir des approches novatrices dans la relation à toute personne traversant une période de vulnérabilité. Elle nous invite à incarner les valeurs d'humanité dans notre vie, qu'elle soit professionnelle ou personnelle.

**Apprendre à accompagner participe à l'élaboration d'un tissu social plus humain, solidaire et éthique.**

## PUBLICS CONCERNÉS

### Toute personne

- souhaitant découvrir l'association ;
- souhaitant développer ses qualités d'humanité ;
- en relation avec des personnes fragilisées.

### Professionnels et bénévoles d'accompagnements

- de la Santé, de l'Action Sociale ou Éducative ;
- des métiers confrontés à la souffrance ;
- qui souhaitent développer leurs qualités d'humanité.

## CYCLE DÉCOUVERTE

4 demi-journées en distanciel (visioconférence interactive)

"Accompagner pour participer à une société plus humaine et plus solidaire"

### Objectifs

- Développer ses capacités d'écoute et d'attention pour mieux entrer en relation avec l'autre ;
- Se sensibiliser aux attitudes favorables à un accompagnement de personnes en difficulté ;
- Échanger autour de sa place d'humain, de l'accompagnement et du bénévolat.

### Contenu

- La place de l'accompagnement dans nos vies ;
- Silence et attention : deux outils à intégrer dans différents aspects de sa vie ;
- Écoute et communication : ses fondamentaux pour une meilleure attention aux autres.

### Modalités

- 4 demi-journées en visioconférence interactive (zoom)  
Durée totale : 13,5 heures
- Dates : samedi 30 septembre 2023 – 9h-12h30 ; mercredi 04 octobre 2023 – 18h-21h15 ;  
samedi 14 octobre 2023 – 9h-12h30 ; mercredi 18 octobre 2023 – 18h-21h15
- Tarif : 100 € (possibilité d'un tarif adapté à vos ressources)

## CYCLE D'APPROFONDISSEMENT

**7 ou 8 demi-journées en distanciel (visioconférence interactive)**

**+ 2 journées en présentiel (Montpellier)**

Ce cycle est destiné aux personnes ayant préalablement assisté à un cycle découverte, et accessible à celles ayant déjà participé à des formations avec ecoé.

### Objectifs

- Développer une intelligence relationnelle et émotionnelle dans la relation à l'autre ;
- Renforcer la confiance en ses compétences, ses valeurs et en celles de l'autre ;
- Appréhender les enjeux des personnes face à la maladie, à la souffrance et à la mort ;
- Prendre en compte les relations sociales, familiales ;
- Aborder l'éthique de la posture d'accompagnant ;
- Être informé.e sur la fin de vie et les soins palliatifs en France ;
- Conjuguer la bienveillance, la tolérance, le non-jugement et l'efficacité en équipe.

### Modalités

- 7 ou 8 demi-journées visioconférence interactive (zoom) et 2 journées en présentiel (Montpellier)  
Durée totale : 38,5 ou 42 heures
- Dates :
  - zoom 9h-12h30 les samedis : 18 novembre 2023, 2 décembre 2023, 16 décembre 2023
  - journée en présentiel : samedi 13 janvier 2024
  - zoom 9h-12h30 les samedis : 3 février 2024, 2 mars 2024, 23 mars 2024, 27 avril 2024
  - journée en présentiel : samedi 25 mai 2024
  - et pour les personnes souhaitant devenir bénévoles : zoom le samedi 8 juin 2024 9h-12h30
- Tarif : 300 € (possibilité d'un tarif adapté à vos ressources)

accompagnement Ecoé  
210 Rue Max Mousseron , 34000 Montpellier  
[contact@accompagnement-ecoe.fr](mailto:contact@accompagnement-ecoe.fr)

## MÉTHODOLOGIE ECOÉ

### Dans son originalité, la méthodologie s'appuie sur :

- Une approche expérientielle : pour optimiser les capacités d'intelligence cognitive, émotionnelle et relationnelle, se préserver dans les situations de stress, développer une communication authentique, bienveillante et efficiente ;
- Des apports de connaissances théoriques au travers de différents supports écrits, audio, vidéo pour valider les apports et approfondir les thématiques ;
- Des analyses de situations ouvrant à différentes réflexions thématiques.

### Outils pédagogiques :

- “La pause méditative” : outil incontournable de nos formations, ces temps de silence guidés permettent :
  - De prendre soin de soi en s'offrant un temps de détente, en permettant une profonde gestion du stress et des priorités de chacun ;
  - De développer l'écoute et l'attention par plus de conscience et d'ouverture vis-à-vis de soi-même, vis-à-vis de l'autre et du monde qui nous entoure ;
  - D'initier une démarche réflexive visant à la connaissance de soi, pour mieux comprendre les autres ;
  - D'intégrer des acquis dans la vie quotidienne en favorisant la création de nouvelles habitudes.
- Des mises en situation et des exercices de simulation :  
ecoé propose des mises en situation interactives et des exercices de simulation en binôme dans le respect de la confidentialité. Ainsi chaque participant.e peut se sentir en sécurité dans l'expérimentation de la situation et de ses ressentis.

### Équipe de formateurs

**Responsable de formation : Dr Cathy Blanc**, médecin, spécialisée dans la relation humaine et l'accompagnement. Interpellée par la déshumanisation de divers secteurs des domaines sanitaires, sociaux et professionnels en général, elle développe des formations pour incarner l'éthique du "care". Ses compétences s'articulent autour de :

- Accompagner la souffrance et le changement, en incarnant une posture éthique ;
- Initier et développer l'attitude du "prendre soin" pour permettre un mieux vivre et travailler ensemble.

Nos formations sont le plus souvent animées par deux formateurs formés à la méthodologie ecoé.

La **co-animation** permet d'accueillir chacun dans sa différence et de mettre en marche une dynamique individuelle et collective. Elle s'appuie sur des compétences élargies pour porter la meilleure attention aux participants et leur permettre d'intégrer les notions abordées au-delà de la simple compréhension.