

# LA GAZETTE DE TEMP'Ô COACHING

LE BULLETIN D'INFORMATION MENSUEL

11È EDITION : MARS 2024



## Giboulées émotionnelles de mars !

L'hiver s'évacue doucement, nous approchons doucement de la nouvelle saison. Mais chaque année, à l'approche du printemps, reviennent les giboulées. Soudain le ciel s'obscurcit et une averse, mêlée de grêle ou de neige, s'abat violemment pendant quelques minutes.

Aussi subitement que les conditions climatiques évoluent en mars, nos émotions peuvent également jouer le yoyo et nous pouvons passer du rire aux larmes en une poignée de secondes. Qu'est-ce qu'une émotion ? Le mot émotion vient du latin

"e-movare". C'est un mouvement, le moteur de notre existence. Il s'agit d'une information qui a toujours un sens et une fonction à son existence. Une émotion nous pousse à agir. Une émotion est éphémère : elle dure en moyenne 90 secondes. Elle se déroule en trois phases : la charge, la tension et la décharge. Quand on vit pleinement une émotion, elle s'épuise naturellement et le ciel s'éclaircit de nouveau pour laisser transparaître le soleil dans notre ciel corporel. Toutefois, lorsqu'une émotion ne s'exprime pas, qu'elle ne s'évacue pas, elle risque de rester en tension dans notre corps et nous parasiter pour le restant de notre journée. Que nous disent nos émotions ? Quel message nous indiquent elles ?

Professionnelle de l'écoute active et du bien être émotionnel, j'accompagne jeunes et adultes vers la compréhension de leur tempête ou giboulées émotionnelles. Je privilégie la nature comme cadre de bureau. Les éléments permettent ainsi une compréhension de notre vécu corporel. Besoin d'en savoir plus, sur ma méthode de travail ? Je reste disponible pour tout échange sur les différents réseaux ou par téléphone

 Temp'ô coaching - coaching et écoute active | Saint-Macaire-en-Mauges | Facebook

 Temp'ô Coaching (@tempocoaching.magalideniaud)

 Magali DENIAUD | LinkedIn

En février, Temp'Ô Coaching a participé à un cycle de formation qui se poursuivra en mars pour asseoir ses compétences autour de la méthodologie CPS : Compétences Psychosociales.

Que sont les CPS ?

En 1993, l'Organisation Mondiale de la Santé a défini les Compétences Psychosociales comme la "capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne".

Le développement des CPS a un rôle important à jouer dans la promotion de la santé, pour maintenir l'état de bien être physique, social et mental de chacun, selon les différents âges de la vie.

Il s'agit d'une méthode d'accompagnement global des acteurs d'un même territoire, centrée sur l'individu pour lui permettre de renforcer son pouvoir d'agir. Cette approche systémique vise tous ses milieux de vie (école, travail, famille loisirs...)

- ➡ Elle contribue ainsi en l'amélioration des réussites scolaires et professionnelles.
- ➡ Elle participe aussi à limiter la violence et le harcèlement.
- ➡ Elle prévient les addictions
- ➡ Elle améliore la santé mentale

Formés à une méthodologie et une culture commune sur le même territoire de SèvreMoine, les professionnels du médico-social, de l'éducation nationale, de l'animation jeunesse et pour moi, consultante en santé mentale, nous pourrions poursuivre les accompagnements individuels et collectifs auprès d'un public cible, que sont les jeunes sur ce territoire, en accueillant les problématiques identifiées par une réponse adaptée, dans un partenariat engagé localement.

En 2016, alors que j'étais encore vice-présidente du centre social rural de ce territoire et référente parent de la commission jeunesse, j'avais accompagné l'équipe du centre social à la mise en œuvre de cette première formation, en partenariat avec l'IREPS des Pays de la Loire. Aujourd'hui, c'est pour moi une grande satisfaction, que de pouvoir participer, en tant que libérale sur ce territoire, à la 6è formation CPS, initiée par l'IREPS.

# Que s'est-il passé pour Temp'Ô Coaching en février ?

## Accompagnement personnalisé de particuliers jeunes et adultes

- Rechercher un sens à sa vie, se faire confiance
- Ecoute du mal de soi, pour retrouver un équilibre, un bien être mental et psychologique.

Thématiques travaillées :

- Accueil des émotions
- Estime et confiance en soi
- Gestion du stress,
- Gestion du temps
- Communication CNV
- Prévenir les risques psychosociaux
- Prévenir et agir contre le mal être professionnel
- Accompagnement au changement

## Formation CPS, animée par l'IREPS Pays de la Loire, à Saint Macaire en Mauges les 12 et 13 février

## Intervention le 16 février au centre social Indigo autour du pouvoir des émotions.

12 personnes présentes pour un échange interactif et transmission d'outil pour un mieux être

## Et...que va-t-il se passer en mars ?

**Intervention** le 15 mars au centre social Indigo autour de l'estime de soi. Les mêmes personnes ayant participé au 1er temps d'échange se retrouveront autour d'une nouvelle thématique

Poursuite de la **Formation CPS**, animée par l'IREPS Pays de la Loire, à Saint Macaire en Mauges les 21 et 22 mars

**Forum Bien être "TOUS ADDICTS"** le 22 mars à Saint Laurent des Autels : Animation d'une conférence sur l'image et l'amour de soi et tenue d'un stand bien être

**Formation Action "Je vois la vie en Ose"** pour les particuliers, à partir du 29 mars, sur Saint Macaire en Mauges. Renseignement et inscription auprès de Temp'Ô Coaching

Poursuite des **accompagnements individuels** en cours

Vous souhaitez que l'on se rencontre et que l'on échange ?

Magali DENIAUD, Consultante en santé mentale et bien être émotionnel  
Intervenante en qualité de vie en entreprises

Temp'Ô Coaching

coaching.tempo@gmail.com



07 61 03 19 02

