

# LA GAZETTE DE TEMP'Ô COACHING

LE BULLETIN D'INFORMATION MENSUEL

13<sup>È</sup> EDITION : MAI 2024



## Bonheur et douceur de mai

Joli mois de mai !

A vous lecteurs de cette gazette, recevez tout le bonheur et la pleine sérénité à travers ce bouquet de clochettes blanches, tout fraîchement cueilli de mon jardin, ce matin.

Mois de mai, mois de trêve printanière et de repos saisonnier, au plaisir de longs week-end qui vont nous permettre de profiter de nos familles et amis et redynamiser nos émotions de joie, d'envie et de plaisir. Comme le soumet le proverbe, faites ce qui vous plaira au cours de ces 31 prochaines journées douces et ensoleillées.


L'hiver fut pour beaucoup d'entre nous long, pluvieux et grisâtre. Ce manque d'ensoleillement a généré des émotions de tristesse et un mal être croissant des publics accompagnés, tant jeunes qu'adultes.

Qu'en est-il pour vous, lecteurs de cette gazette ?

Recharger nos batteries de cette fin d'hiver est une nécessité. Nous avons l'habitude de mettre en charge notre batterie de téléphone portable dès que 10 ou 15 % clignotent, mais qu'en est-il de nos batteries émotionnelle et énergétique ? Prenons nous l'habitude de prendre soin de nous et nous recharger ? N'attendons nous pas plutôt que notre énergie soit faible, avec des alertes de fatigue, d'un sommeil non récupérateur, d'une perte d'envie et d'appétit, d'un corps qui exprime un mal être, avant une prise de conscience d'un besoin de souffler ?

Il est donc temps de se poser, faire une pause pour mieux se reposer. Profitez de ce mois de mai pour prendre soin de vous !

*Vous souhaitez suivre les aventures de Temp'Ô Coaching sur les réseaux sociaux ?*

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

 Temp'ô Coaching (@tempocoaching, magalideniaud)

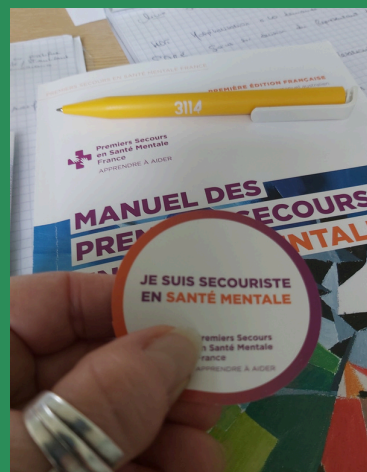
 Magali DENIAUD / LinkedIn

Bien que formée depuis très longtemps au mal être et la prévention du suicide, j'ai souhaité approfondir mes connaissances en participant à la formation généraliste de secouriste en santé mentale : Premiers Secours en Santé Mentale PSSM. Les publics rencontrés et accompagnés depuis que Temp'Ô Coaching s'est installée, m'ont permis de constater un mal être croissant, parfois saisonnier mais souvent latent et permanent. Ce mal de soi peut avoir une origine professionnelle (burn out, bore out, brown out) mais il peut être dû à une pathologie psychique.

La formation PSSM a permis d'identifier les différents troubles psychiques que sont les troubles dépressifs, les troubles anxieux, les troubles psychotiques, les troubles liés à l'utilisation d'une substance...

En comprenant et en apprivoisant ces différentes pathologies, il est plus aisé d'accompagner les sujets en mal être. Comment Approcher la personne, l'Ecouter, la Réconforter, l'Encourager et la Renseigner ? C'est par la méthode AERER que le secouriste PSSM pourra être un premier interlocuteur dans l'accompagnement des publics en mal de soi, avant de pouvoir éventuellement les réorienter vers des professionnels expérimentés infirmiers, médecins ou psychiatres de centres de soins hospitaliers.

En complément de la formation généraliste PSSM, s'en suivra en mai, le module complémentaire "PSSM jeunes" pour asseoir mes compétences et ma légitimité auprès de ce public.



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

## 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



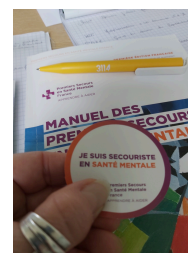
## Réseautage :

Participation à la soirée Keskisdi pour rencontrer, échanger et engager un partenariat de projets avec les entreprises des Mauges et du choletais

## Formation PSSM : Formation initiée par PSSM France

Module de deux journées pour devenir Secouriste en Santé Mentale.

Merci à Cités Caritas France de nous avoir accueilli au château de la Gautrèche à la Jubaudière



## Forum bien être :

Rencontre et échanges avec le public de Saint André de la Marche. Découverte et réseautage avec des professionnels du bien être sur Sèvremoine

## Animation de la formation Action "Je vois la Vie en Ose" :

Comment envisager son parcours de changement ? Quel choix adopter ? Quelle stratégie mettre en œuvre ?



## Animation de la formation "Initiation au management d'équipe pour les managers de proximité"

Prestation de service : formatrice au CEFRAS

Deux journées de formation autour de la communication assertive et les soft-skills pour des professionnels du secteur médico-social (managers de proximité en EPHAD)

## Analyse de la pratique APP

Prestation de service : formatrice au CEFRAS

Une journée d'animation de l'APP

Simulation de mises en pratiques, avec un outil théâtralisé



## CPTS Sèvremoine:

Démarrage des groupes de travail pour l'écriture du projet de santé

Inscription et engagement dans les collectifs "accompagnement des professionnels de santé", "prévention", "parcours de soins"

## CPTS Sèvremoine:

Poursuite des groupes de travail pour l'écriture du projet de santé

Engagement dans les collectifs "accompagnement des professionnels de santé", "prévention", "parcours de soins"

Poursuite des **accompagnements individuels** en cours et disponible pour tout nouveau contrat

## Formation PSSM jeunes

Deux jours de formations au Centre Social de Chemillé

## 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

