

LA GAZETTE DE TEMP'Ô COACHING

LE BULLETIN D'INFORMATION MENSUEL

6È EDITION : OCTOBRE 2023



Bonjour Automne !

L'automne arrive avec toutes ses sollicitations de rentrée, en lien avec les organisations professionnelles, familiales et environnementales. Chacun d'entre nous fait de son mieux pour y répondre, en adoptant un rythme soutenu.

Nos paysages forestiers et nos campagnes vont se sublimer de couleurs dorées et ocres. L'ensoleillement va progressivement s'estomper, les jours vont raccourcir et l'exposition à la lumière naturelle va se faire de plus en plus rare.

Ces phénomènes vont avoir un impact sur notre santé physique et mentale.

- diminution de la sécrétion de la mélatonine, qui va engendrer un état d'hypersomnie (réveil plus difficile, somnolence diurne, asthénie...). Plus la lumière décroît quand vient l'automne et plus nous sommes sujets à la déprime saisonnière par manque de sécrétion de "l'hormone du sommeil"
- baisse de la sérotonine. Cette hormone dite du "bonheur" permet de réguler l'humeur et favorise un état de bien être. Par manque de lumière, elle occasionnerait une baisse de moral et d'énergie

Lentement, nous devons nous retrancher dans notre for intérieur, pour écouter nos besoins et rentrer en introspection. L'automne est un moment propice pour méditer, ralentir et se "reconnecter à l'essentiel". Une cure de lumière accompagnée de gestes simples apportent une amélioration notable

Dans le domaine de la prévention santé, le mois d'octobre est ponctué de nombreuses manifestations et événements. Octobre rose, la semaine bleue pour les retraités, la journée nationale des aidants, la semaine du goût et de l'alimentation...et la semaine d'informations sur la santé mentale SISM du 9 au 22 octobre.

En tant que consultante en santé mentale, je vais m'intéresser plus particulièrement à la cause de la santé mentale.

Pour l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), La santé mentale est une composante de notre santé aussi importante que la santé physique. « Il n'y a pas de santé sans santé mentale ». Dans son rapport de juin 2022, l'OMS a identifié la santé mentale comme "un droit et chacun de nous mérite de s'épanouir". C'est ce thème « A tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit » qui est retenu cette année dans les actions territoriales pour cette semaine d'informations. Sur Mauges Communauté et Cholet Agglomération, des animations, soirées théâtre ou ciné débat seront libres d'accès. Vous trouverez en page 2 les flyers.

Dans ma pratique professionnelle, que ce soit en entreprises où j'accompagne les organisations vers le changement ou auprès des particuliers jeunes ou adultes, le mal être est très prégnant depuis la sortie de crise sanitaire. Harcèlement scolaire, détresse psychologique des plus jeunes, arrêts maladie des actifs pour épuisement professionnel, isolement des télétravailleurs...sont les raisons principales des orientations vers mon activité.

Au delà de l'arrêt maladie pour fatigue chronique ou d'une déscolarisation pour brimades extrêmes entre pairs, ce sont les valeurs éthiques et le sens de la vie de la personne qui sont impactés et mis à mal. Estime de soi, image de soi, culpabilité aux yeux du monde, perte de confiance en soi...sont toutes les notions à restaurer au fil des séances d'accompagnement. En tant que thérapeute, j'interviens en complémentarité d'un suivi médical et allopathique si besoin. Je rencontre mon client dans un espace choisi par lui où il se sent disponible et serein pour travailler sur ses émotions, ses ressentis et réfléchir à son processus de changement. J'interviens aussi en visio si tel est le choix de la personne.

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

 Temp'ô Coaching (@tempocoaching.magalideniaud)

 Magali DENIAUD / LinkedIn

Quels sont les avantages à faire appel à Temp'Ô Coaching, dans le paysage médical et para-médical ?

Je requiers d'expériences dans l'accompagnement individuel, dans l'ingénierie de projets, dans l'animation de réseaux professionnels dont un sur la prévention de la crise suicidaire. J'ai suivi des formations qualifiantes et diplômantes en cours d'emploi.

Tout ceci me prévaut une garantie d'accompagnement bienveillant, sans jugement pour le mieux être de la personne.

Celle-ci trouve les clés, se sent écoutée et libérée de ses émotions dans un temps convenu entre elle et moi (moyenne de 6 séances de travail)

- Accompagnement vers un plan d'actions à court ou moyen terme
- Reprise de l'activité professionnelle en six séances d'accompagnement collectif
- Diminution des coûts à la collectivité

Que s'est-il passé pour Temp'Ô Coaching en ce mois de septembre ?

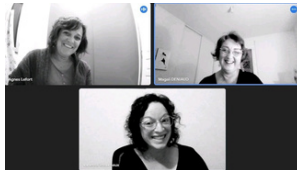
Après une période de vacances, j'ai repris mon activité le 11 septembre dernier.

Sur la seconde quinzaine d'activité, outre le suivi d'accompagnements individuels et le démarrage de nouveaux rendez-vous avec des jeunes adultes, plusieurs réunions de travail ont eu lieu pour actualiser et finaliser des formations et actions à venir. Le calendrier de fin 2023 est bien rempli et j'ai de la gratitude pour tous les partenaires et particuliers qui ont identifié

“ma petite entreprise” et qui font appel à mes services. Je reste disponible pour tout échange et réflexion sur des projets territoriaux autour de thématiques QVCT, estime de soi et confiance en soi, CNV, bien-être émotionnel, santé mentale....



Temp'Ô Coaching a participé aux “bulles de bien être” organisées par la Commune de Montrevault sur Evre, le 30 septembre. En compagnie d'autres professionnelles du bien être, cette matinée conviviale a facilité les échanges, autour de la thématique des émotions. Un très bon moment d'échanges avec les habitants et les organisateurs. Merci à vous



Temp'Ô Coaching a intégré le bureau de la nouvelle association CPTS SèvreMoine, le 26 septembre lors de son Assemblée Générale Constitutive. Je remercie les professionnels du médical et du paramédical d'accorder la pleine confiance et la totale légitimité à ma posture d'accompagnante. En lien avec les autres professionnels, je vais apporter mon expertise à la réflexion et la contribution de projets territoriaux, au bénéfice des patients de SèvreMoine.



Sollicitée pour animer une conférence sur l'épuisement professionnel, le 7 novembre prochain, Temp'Ô Coaching a participé à une soirée préparatoire et organisationnelle, avec le centre de soins infirmiers de Saint Macaire en Mauges, prescripteur, et la presse locale, le 27 septembre. En attendant le flyer de communication qui vous sera présenté dans la gazette de novembre, save the date...

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

**Flyers et programmes de la SISM 2023
sur Mauges Communauté et Cholet Agglomération**

