



Ateliers Collectifs

A quoi sert ce coaching ?

Cet atelier collectif sert à offrir un espace chaleureux et sécurisant où chaque participant peut sereinement :

- ✓ Se déposer : poser ses émotions, ses questions, ses peurs et ses doutes sans être jugée.
- ✓ S'écouter vraiment : comprendre ce qui se joue en elle, identifier ses schémas et ses blocages.
- ✓ Se sentir entourée : partager avec d'autres femmes et/ou familles qui vivent des réalités similaires, retrouver du soutien et de la compréhension.
- ✓ Mettre des mots sur ce qu'elles traversent, pour gagner en clarté intérieure.
- ✓ Trouver des solutions concrètes : apprendre des outils simples, appliqués ensemble, pour avancer au quotidien.
- ✓ Grandir ensemble : se laisser toucher par les résonances, les histoires, les expériences du groupe.
- ✓ Renaître doucement : reprendre confiance, s'apaiser et se reconnecter à soi.

C'est un espace où l'on respire, où l'on comprend, où l'on se reconstruit, ensemble.

Objectifs / Ce que nous travaillons

Dans cet atelier, nous travaillons ensemble sur :

- ✓ **Le soutien entre femmes** (créer une dynamique de groupe bienveillante, chaleureuse et sécurisante).
- ✓ **Les résonances du groupe** (comprendre ce que la parole des autres éveille en nous, ce que leurs histoires nous apprennent).
- ✓ **La force du partage** (réaliser que nos vécus se ressemblent, se complètent et s'éclairent mutuellement).
- ✓ **La mise en mots dans un cadre collectif** (apprendre à parler, écouter, recevoir, donner sans avoir peur du jugement).
- ✓ **L'énergie du groupe** (utiliser la présence des autres pour avancer, s'apaiser, sentir moins seule).
- ✓ **Les prises de conscience communes** (voir comment les expériences des autres éclairent nos propres situations).

- ✓ **Le soutien mutuel** (créer du lien, se sentir portée, entourée, comprise).
- ✓ **La dynamique d'évolution** (progresser ensemble, chacune à son rythme mais jamais isolée).
- ✓ **L'apprentissage collectif** (exercices, échanges, retours, outils partagés et appliqués ensemble).

Chacun avance à son rythme, avec ses mots, ses émotions, et repart avec un éclairage nouveau sur sa propre histoire.

Déroulement des séances (concret)

Chaque atelier collectif se déroule en plusieurs temps, pensés pour t'offrir un espace sécurisant, bienveillant et profondément humain.

Les séances se déroulent en présentiel (association, centres sociaux etc.) ou en visio (lien envoyé par mail lors de l'enregistrement du rendez-vous).

Chaque séance dure environ 1h30 à 2h et suit un fil concret :

- ✓ **Accueil et mise en présence** (installation dans un climat apaisant, petite respiration guidée pour se déposer, tour de table volontaire et non obligatoire pour que chacun(e) partage s'il le souhaite).
- ✓ **Le thème du jour** (introduction simple et accessible, explication des notions essentielles, mise en lumière de situations du quotidien où ce thème résonne).
- ✓ **Exercices guidés** (outils concrets et facile à refaire à la maison, visualisations, écriture introspective, dialogues intérieurs, mini mise en situation, travail individuel ou en petits groupes) **toujours dans le respect du rythme de chacun(e)**.
- ✓ **Partages et prises de conscience** (échanges libres et jamais imposés, mise en mots de ce qui a bougé, touché, éclairé, soutien mutuel sans jugement dans l'esprit Eclat d'Âme).
- ✓ **Intégration & apaisement** (petit rituel de clôture avec respiration, intention ou phrase-ressource, temps pour noter ce que tu veux garder pour toi, conseils personnalisés à appliquer entre deux ateliers).
- ✓ **Après chaque atelier** (une fiche mémo envoyée pour que tu puisses continuer à avancer chez toi, une espace pour revenir vers moi si quelque chose se bouscule ou se libère entre deux séances).

"Tu n'es pas faite pour marcher seule : ici, on avance ensemble, chacune avec sa lumière."

Pour qui ?

Cet atelier collectif est fait pour toi si tu veux :

- ✓ **Ne plus porter tout toute seule** et t'alléger grâce au soutien d'un groupe.
- ✓ **T'inspirer du vécu des autres femmes** et/ou familles et découvrir que tu n'es pas la seule à traverser certaines choses.
- ✓ **Ecouter des témoignages** qui résonnent avec ta propre histoire.
- ✓ **Apprendre en observant les autres**, pas seulement en parlant de toi.
- ✓ **Oser t'exprimer en groupe**, à ton rythme.
- ✓ **Sortir de l'isolement émotionnel**.
- ✓ **Créer un espace de sororité** où chaque femme te renvoie quelque chose d'elle-même.
- ✓ **Explorer des thèmes communs**, ensemble, avec des exercices partagés.
- ✓ **Construire une dynamique de groupe**, où tu te sens portée.
- ✓ **Découvrir de nouvelles perspectives** grâce aux regards et réflexion des autres.
- ✓ **Grandir dans un cadre collectif**, sécurisé mais vivant.
- ✓ **Tisser des liens**, même légers, mais vrais.
- ✓ **Sentir la force d'un groupe** qui avance en même temps que toi.

Bénéfices concrets attendus

Dans cet atelier collectif, chacun avance à son rythme, portée par la force du groupe. Ici, tu n'es pas seule, tu observes, tu écoutes, tu partages si tu en as envie, et tu te laisses toucher par ce qui résonne en toi.

Cet atelier est un terrain d'exploration commun, un lieu où les expériences des autres éclairent aussi ton propre chemin.

Grâce à cet atelier, tu pourras :

- ✓ **Te sentir moins seule** en constatant que d'autres femmes vivent des réalités proches des tiennes.
- ✓ **Mettre des mots** sur ce que tu ressens en écoutant les histoires et les partages du groupe.
- ✓ **Prendre du recul** grâce aux situations des autres, qui deviennent un miroir pour toi.
- ✓ **Découvrir des solutions nouvelles** auxquelles tu n'aurais pas pensé seule.
- ✓ **Être portée par l'énergie collective**, qui te redonne motivation et courage.
- ✓ **Renouer avec la confiance en l'autre**, en voyant que le groupe accueille sans jugement.
- ✓ **Oser t'exprimer** dans un cadre sécurisé, à ton rythme.
- ✓ **Développer ton écoute** et ta capacité à comprendre les autres.
- ✓ **Tisser une forme de sororité**, même légère, mais profondément réparatrice.
- ✓ **Apprendre en observant**, même lorsque tu ne veux pas ou ne peux pas parler.
- ✓ **Te nourrir de la force du groupe** pour avancer dans ton propre parcours.

- ✓ Sentir un avant/après, parce que l'énergie d'un groupe transforme autrement qu'en individuel.
- ✓ Repartir avec des prises de conscience soutenues par l'effet "résonance" du collectif.

Au fil de cet atelier, tu repars avec des prises de conscience réelles, des outils simples et des éclairages venus du groupe. Tu avances avec plus de clarté, plus de solidité intérieure et surtout... la certitude de ne plus marcher seule. Ce que tu construis ici continue de travailler en toi, bien après la séance.

Modalités pratiques

- **Comment participer ?**

Les ateliers collectifs d'Eclat d'Âme sont organisés en fonction des besoins concrets des femmes et des familles. Pour participer, il suffit de remplir le formulaire "J'ai une problématique" disponible sur le site.

- ✓ *Tu indiques simplement la difficulté que tu traverses (confiance en soi, charge mentale, communication, émotions, parentalité, etc.).*
- ✓ *Je regroupe ensuite les demandes similaires pour créer un atelier adapté aux besoins du plus grand nombre. Mais ne t'inquiètes pas nous trouverons une solution ensemble si ta problématique est unique ou trop importante pour attendre une autre date.*

- **Création des dates d'atelier.**

Les dates ne sont pas imposées à l'avance. Elles sont fixées à partir des problématiques les plus fréquentes reçues via le formulaire.

Lorsque plusieurs personnes partagent un même thème, je propose :

- ✓ *2 à 3 dates possibles*
- ✓ *en journée ou en fin d'après midi*
- ✓ *en fonction des disponibilités les plus communes.*

Chaque participant(e) reçoit la date finale par mail, avec toutes les informations pratiques.

- **Lieu des ateliers.**

Les ateliers peuvent se dérouler :

- ✓ *dans des structures partenaires* (centres sociaux, associations, salles municipales, etc.)
- ✓ *en visio si plusieurs participantes ne peuvent pas se déplacer.*
- ✓ *en format hybride : présentiel + un(e) participant(e) en visio si nécessaire (solution adaptée au cas par cas).*

L'adresse précise ou le lien visio est envoyé 48h avant l'atelier.

- **Nombres de participant(e)s.**

Pour garantir un espace sécurisé, chaleureux et réellement utile :

- ✓ *Atelier limité à 6 - 10 participant(e)s maximum (selon la salle ou le format).*

Si l'atelier est complet, une liste d'attente est ouverte et une nouvelle date est proposée très rapidement.

- **Document préparatoire.**

Avant chaque atelier, chaque participant(e) reçoit :

- ✓ *un mini questionnaire pour préciser son besoin (3 à 5 questions simples).*
- ✓ *ou un petit document pour orienter l'atelier.*

Le(s) document(s) sont à envoyer 24h avant l'atelier. Cela permet d'adapter le contenu et de garantir la cohérence du groupe.

- **Réservation.**

La réservation de fait

- ✓ *via le formulaire du site.*
- ✓ *ou directement par e-mail si précisé dans l'annonce.*
- ✓ *la place est confirmée uniquement après réception du mail récapitulatif.*

- **Annulation.**

En cas d'empêchement :

- ✓ *annulation possible jusqu'à 48h avant l'atelier (au-delà, la séance en atelier est considérée comme due (sauf cas exceptionnel)).*

La place peut être proposée à un(e) autre participant(e) sur liste d'attente si la date et les horaires lui conviennent.

- **Engagement et bienveillance.**

Les ateliers sont des espaces protégés. Chaque participant(e) s'engage à :

- ✓ *respecter la confidentialité*
- ✓ *écouter avec bienveillance*
- ✓ *ne pas juger*
- ✓ *ne pas interrompre*
- ✓ *laisser chacun(e) avancer à son rythme.*

Le + d'Eclat d'Âme

Un espace sécurisé pour avancer... ensemble.

Chez Eclat d'Âme, les ateliers collectifs ne sont pas de simples rencontres, ce sont de véritables cercles d'entraide, où chacun(e) peut déposer ce qu'elle vit, écouter, apprendre et repartir avec des outils concrets.

Ce qui fait la différence :

- ✓ Des petits groupes pour garantir une vraie qualité d'échange.
- ✓ Une parole libre, jamais imposée, jamais forcée.
- ✓ Un cadre bienveillant, où chaque émotion a sa place.
- ✓ Des problématiques choisies par vous, pas par moi.
- ✓ Des exercices simples et puissants, à vivre ensemble.
- ✓ Des solutions qui émergent du collectif, de l'expérience de chacun(e).
- ✓ Un climat sororal, sans jugement, sans hiérarchie.
- ✓ Une coach présente, mais pas dominante : je guide, j'éclaire... mais vous avancez ensemble.
- ✓ Une dynamique motivante, où l'on se sent moins seul(e), compris(e) et porté(e).

Ici, personne n'essaie d'être parfait(e). On avance toutes, au même niveau avec douceur. Avec humanité. Avec cœur.

Un atelier Eclat d'Âme, c'est l'endroit où :

- ✓ tu peux te reconnaître dans les autres.
- ✓ tu comprends que tes difficultés ne sont pas "bizarres".
- ✓ tu trouves du soutien réel, concret.
- ✓ tu repars plus léger(e), apaisé(e), et surtout... moins seul(e).

Parce que parfois, le chemin se traverse mieux... à plusieurs.

Nom du document : Atelier collectif
Répertoire : C:\Users\eden2\OneDrive\Dokumente
Modèle : C:\Users\eden2\AppData\Roaming\Microsoft\Templates\Normal.dotm
Titre :
Sujet :
Auteur : Mireille Chaumier
Mots clés :
Commentaires :
Date de création : 09/12/2025 15:20:00
Nº de révision : 39
Dernier enregistr. le : 09/12/2025 16:27:00
Dernier enregistrement par : Mireille Chaumier
Temps total d'édition : 68 Minutes
Dernière impression sur : 09/12/2025 16:28:00
Tel qu'à la dernière impression
Nombre de pages : 6
Nombre de mots : 1 640 (approx.)
Nombre de caractères : 8 777 (approx.)