# Programme holistique de coaching et d'accompagnement psychologique



OLifaGlobal Coaching and Mental Care

Programme de prise en charge complet
Individuel, collectif ou pour entreprises,
Ambulatoire ou résidentiel

# Programme holistique de coaching et d'accompagnement psychologique

# Coaching et accompagnement psychologique

Ce programme de coaching et d'accompagnement holistique est né de la rencontre de trois disciplines, expertises et personnalités singulières : un psychiatre, une infirmière sociale et une psychologue.

L'objectif de ce programme est d'offrir une prise en charge ambulatoire globale et contenante pour des personnes en difficultés affectives, émotionnelles ou traversant des crises de vie...

La prise est charge est holistique c'est-à-dire qu'elle vise à accueillir la personne dans sa globalité, dans toute son humanité, en considérant à la fois les aspects émotionnels, physiques, familiaux, sociaux et spirituels qui la constituent, tout en favorisant un retour à l'essentiel.

Il s'agit dès lors de redéfinir globalement la vie ou le projet de vie dans un respect total du client de sorte qu'il puisse s'épanouir pleinement.

Le programme s'adresse directement au client mais il se préoccupe également de la famille et de l'environnement proche du client.

Le programme s'articule autour d'une succession de grandes étapes dont la chronologie, pré-établie, respecte un ordre logique du processus.

Le programmes est cependant personnalisé et l'ordre des étapes ainsi que les temporalités peuvent être modifiés selon les urgences, les besoins ou les nécessités.

La prise en charge est ambulatoire. Les entretiens, les rendez-vous et différents ateliers se déroulent alternativement au domicile respectif des médecins, thérapeutes et différents professionnels, par skype et au domicile du client.

Dans le cadre du programme individuel et si le client vit seul ou si l'évaluation médicale le recommande (dans le cadre d'un sevrage par exemple), une hospitalisation peut être envisagée.

Le programme individuel offre également la possibilité, selon les besoins et les souhaits du client, d'un logement résidentiel.





### 100 JOURS

#### POUR SE LIBERER DE L'ALCOOL

L'objectif de ce programme est d'offrir une prise en charge ambulatoire complète et personnalisée pour des personnes motivées, désireuses de se libérer de l'alcool, mais qui n'ont pas la possibilité ou ne souhaitent pas avoir recours à une hospitalisation.

Il s'agit d'un accompagnement psychologique alliant à la fois la thérapie et le coaching.

Le programme vise le développement et le maintien d'une abstinence totale, positive et heureuse. Nous proposons dans ce programme l'installation d'une abstinence totale qui nous semble être le point de départ essentiel d'un équilibre, même pour installer ensuite une consommation modérée et contrôlée, que nous n'encourageons cependant pas.

Les 100 jours s'articulent autour d'une succession de grandes étapes dont la chronologie préétablie respecte un ordre logique du processus. Il est cependant personnalisé et l'ordre des étapes ainsi que les temporalités peuvent être modifiés selon les urgences, les besoins ou les nécessités.

Le programme se décline en individuel ou en collectif. Il s'adresse au client, mais également à sa famille et à son environnement proche.

Le programme offre un accompagnement holistique. Toutes les sphères de vie sont dès lors considérées. Vivre bien une abstinence et vivre bien tout court nécessite souvent de faire le point sur l'ensemble des habitudes de vie.

Il importe bien entendu de changer les habitudes de consommation, mais également de soulever un certain nombre de questionnements : comment dort-on, que mange-t-on, comment organise-t-on le temps, comment est organisé notre lieu de vie, quelles sont nos relations familiales, sociales, avons-nous suffisamment confiance en nous et sommes-nous capables de nous affirmer, que faisons-nous que nous nous aimions, ou pour nous divertir, que faisons-nous pour prendre soin de notre corps, de notre image...?

Le programme veut offrir la possibilité à la personne dépendante de se reconnecter à ellemême, de stimuler ses ressources et ses talents, de s'accepter imparfaite, mais de se projeter à nouveau dans un futur positif... de prendre ses responsabilités favorablement et de se ressentir, avec gratitude, acteur de son propre destin.

Respect et bienveillance seront les fils conducteurs!

# Le programme prévoit :

Un accompagnement psychiatrique

Un accompagnement psychologique

Un accompagnement psychosocial

Un bilan et coaching croyances

Un bilan et coaching lieu de vie

Un bilan et coaching assertivité – prévention de la rechute

Un bilan et coaching récit de vie

Un bilan et coaching conscience et respect du corps

Un bilan et coaching conséquences somatiques de l'alcool et alimentation

Un programme thérapeutique à travers le soin des chevaux et le retour à la nature

Des ateliers créatifs



# Descriptif du programme

# Un accompagnement psychiatrique

La prise en charge ambulatoire est holistique et pluridisciplinaire. Le programme offre dès lors un accompagnement psychiatrique personnalisé. En plus du suivi psychothérapeutique, le psychiatre réalise avec le client un bilan de santé, effectue les mises au point éventuellement indispensables, évalue les possibles incapacités de travail et prescrit un traitement pharmacologique si nécessaire. Il élabore un plan de sevrage si la situation le recommande.

La prise en charge n'est pas hospitalière, cependant, si le client vit seul ou si l'évaluation médicale le recommande, le sevrage peut se faire en milieu hospitaliser (de 7 à 21 jours selon les exigences et nécessités médicales).

#### Le programme prévoit :

Pour le programme individuel :

Un entretien psychiatrique le premier jour du programme.

Un entretien hebdomadaire durant la première moitié du programme.

Un entretien toutes les deux semaines durant la seconde moitié du programme.

Pour le programme collectif :

Trois entretiens psychiatriques, au début, en fin de programme et à mi-parcours.

Les entretiens psychiatriques auront exclusivement lieu en cabinet privé selon un horaire à convenir.

# Un accompagnement psychologique

La prise en charge ambulatoire est holistique et pluridisciplinaire. Le programme offre dès lors un accompagnement psychologique personnalisé.

Les entretiens visent à accompagner, soutenir et consolider les processus entamés lors des coachings. Ils accueillent avec respect et bienveillance la personne dans sa souffrance et ses difficultés. Ils ouvrent à une compréhension fonctionnelle de la consommation. Ils se préoccupent de l'élaboration des différents plans personnalisés de prévention de la rechute.

Plus globalement, les entretiens psychologiques incitent la personne à se reconnecter à ellemême, à ses valeurs et ses aspirations profondes.

#### Le programme prévoit :

Pour le programme individuel :

Un entretien hebdomadaire.

Pour le programme collectif :

Un entretien toutes les deux semaines en alternance avec les entretiens psycho-sociaux.

Les entretiens ont lieu en cabinet privé, dans les locaux de « Our Little Farm » et en "walking thérapie" selon un horaire à convenir.

# Un accompagnement familial

Lorsqu'une personne consomme, c'est toute une famille qui souffre et tout un environnement qui se trouve impliqué. Lorsque cette personne arrête de boire, c'est tout le système qui est à nouveau bouleversé par ce changement. Cet accompagnement propose de mettre en évidence ces différentes implications, de réfléchir avec bienveillance et respect aux difficultés et souffrances respectives liées aux périodes de consommations et au processus d'abstinence. Quelles informations théoriques nous permettent chacun de mieux comprendre la situation ? Comment les difficultés et douleurs respectives peuvent-elle être dites et reconnues ? Quelles sont les craintes pour la suite ? Quelles sont les dispositions à prendre chacun, les attitudes à avoir, les contrats à élaborer ensuite pour restaurer la confiance...

Ces différentes questions sont élaborées régulièrement lors des entretiens individuels, mais des entretiens de couple ou de famille sont également prévus pour compléter la démarche et impliquer positivement l'entourage.

#### Le programme prévoit :

Pour les programmes individuel et collectif : Trois entretiens de couple ou de familles au début, à la fin et à mi-parcours, ou répartis tout au long du processus selon les nécessités.

Ces entretiens ont lieu dans les locaux de « Our Little Farm » selon un horaire à convenir.



# Un accompagnement psychosocial

La prise en charge ambulatoire est holistique et pluridisciplinaire. Le programme offre dès lors un accompagnement psychosocial personnalisé.

L'accompagnement psychosocial a pour objectif d'accompagner la personne à reprendre contact avec les différentes sphères de sa réalité sociale et environnementale, à assumer, avec bienveillance et efficacité, les conséquences de certaines situations d'imprégnation et à ressentir et expérimenter de nouvelles solutions et stratégies de coping. L'approche est multidimensionnelle, centrée sur la connaissance des besoins fondamentaux de l'individu, son développement psychologique et son interaction dans un environnement social. La prise en charge vise une stabilité dans la situation du client ainsi que la construction d'un projet de vie individuel.

L'accompagnement assure également un soutien du client dans ses démarches administratives, sociales, psycho-médicales et dans sa vie quotidienne. Il prend aussi en charge sa réinsertion socio-professionnelle si nécessaire.

#### Le programme prévoit :

Pour le programme individuel :

Un entretien hebdomadaire.

Pour le programme collectif :

Un entretien toutes les deux semaines en alternance avec les entretiens psychologiques.

Les entretiens ont lieu à « Our Little Farm » ou en cabinet privé à Bruxelles selon un horaire à convenir.

# Un bilan et coaching des croyances

Nous sommes tous responsables de la vie que nous menons et, dès lors, nous sommes tous capables de la faire évoluer positivement. Par les stratégies spécifiques de restructuration des pensées et des croyances nous pouvons nous libérer de certains modes de fonctionnement répétitifs et négatifs. En utilisant ensuite les principes de la loi d'attraction, nous pouvons stimuler nos ressources et nous reconnecter à nos rêves.

L'objectif de cet atelier est avant tout de s'offrir un moment pour soi. Un moment pour se poser et reprendre contact avec soi-même et ses aspirations profondes.

- Bilan de la situation personnelle.
- Prise de conscience du pouvoir des pensées et des croyances.
- Identification des croyances limitantes.
- Restructuration des croyances limitantes avec l'aide notamment de l'EFT (Emotional Freedom Technique).
- Définition du projet de vie à court, moyen et long terme.

#### Le programme prévoit :

Pour le programme individuel :

Une séance de coaching intensif de 3 heures en cabinet privé ou dans les locaux de « Our Little Farm ».

Pour le programme collectif :

Une séance de coaching intensif d'une journée en groupe dans les locaux de « Our Little Farm ».

# Un bilan et coaching du lieu de vie

Lorsque l'on parle de son intérieur, on parle de soi, de son cœur... mais on parle aussi de sa maison, de son appartement, de son nid...

La maison peut-être un nid douillet confortable et tranquille, mais nous pouvons aussi y accumuler désordre, saletés, papiers en retard... et ne pas s'y sentir aussi bien que prévu...

Pourquoi et comment ma maison peut-elle être un stress? Qu'est-ce que je vis dans mon quotidien et se reflète dans ma maison?

Ce coaching propose de prendre le temps de comprendre le lien qui relie le client à sa maison, ce qui se passe à travers elle et à travers lui... et de découvrir comment les deux (maison et client) peuvent interagir...

L'objectif est de trouver ou retrouver l'harmonie avec l'environnement :

- Bilan de la situation personnelle.
- Prise de conscience des sources de stress de l'environnement. Analyse des mécanismes sous-jacents.
- Désencombrement.
- Réflexion et aménagement fonctionnel des espaces.



#### Le programme prévoit :

Pour le programme individuel :

Une séance de coaching intensif de 3 heures au domicile du client.

Pour le programme collectif : Une séance de coaching intensif d'une journée en groupe dans les locaux de « Our Little Farm ».

# Un bilan et coaching assertivité (confiance, estime et affirmation de soi)

Les difficultés d'alcool sont très souvent mises en lien avec des difficultés liées à la timidité, à l'anxiété sociale, voire même à la phobie sociale.

L'analyse de la fonctionnalité de l'alcool permet de mettre en évidence ces éventuelles difficultés.

Que cela concerne une difficulté fonctionnelle ou simplement l'amélioration de son confort à travers une foule de petites situations du quotidien, ce coaching propose d'augmenter le degré



de confiance et d'affirmation de soi.

Il vise à transmettre les habiletés sociales et les techniques très concrètes permettant d'améliorer la communication et l'affirmation de soi.

Cependant, nous observons très vite que la difficulté de s'affirmer n'est pas essentiellement liée à un manque de technique, mais davantage à des croyances,

à un discours intérieur négatif et dévalorisant qui provoque entre autres l'effacement.

Ce coaching offre dès lors la possibilité de prendre conscience de ce mode de pensées et de le restructurer à la fois mentalement et par la pratique de l'EFT.

Ce coaching met également en évidence d'autres moyens qui stimulent et activent la confiance en soi et dès lors l'affirmation de soi. Nous parlons ici du contrôle et du soin que nous pouvons accorder à l'attitude, au non verbal et à l'image.

L'objectif est d'augmenter l'assertivité et donc la confiance et l'estime de soi :

- Bilan de la situation personnelle.
- Transmission des techniques d'affirmation de soi.
- Restructuration des croyances sous-jacentes limitantes avec notamment l'EFT.
- Mise en situation et exposition aux situations problématiques.

#### Le programme prévoit :

Pour le programme individuel :

Une séance de coaching intensif de 3 heures dans les locaux de « Our Little Farm ».

Pour le programme collectif:

Une séance de coaching intensif d'une journée en groupe dans les locaux de « Our Little Farm ».

# Un bilan et coaching prévention de la rechute

Ce coaching propose de faire le point sur les situations récurrentes de risques de rechute en lien notamment avec les difficultés d'affirmation de soi. Il offre une information sur les risques « classiques » pour ensuite permettre une analyse détaillée des risques personnels et élaborer pour finir des stratégies personnalisées adéquates et réalistes.

Les grands thèmes abordés sont :

- Refuser l'alcool.
- Faire face aux pensées dangereuses.
- Gérer les critiques liées à l'alcool.
- Identifier les petites décisions aux conséquences lourdes.
- Elaborer un plan d'urgence.

#### Le programme prévoit :

Pour le programme individuel :

Une séance de coaching intensif de 3 heures en cabinet privé ou dans les locaux de « Our Little Farm ».

Pour le programme collectif :

Une séance de coaching intensif d'une journée en groupe dans les locaux de « Our Little Farm ».

# Bilan et coaching récit de vie

A travers des collages, des représentations symboliques, des exercices d'écriture spontanée, ce coaching encourage la stimulation des ressources résilientes. Le récit de vie ainsi que l'expression créative de certaines émotions permettent en effet de donner du sens à certains événements douloureux et de se réapproprier son parcours de vie.

#### Le programme prévoit :

Pour le programme individuel :

Une séance de coaching intensif de 3 heures dans les locaux de « Our Little Farm ».

Pour le programme collectif:

Une séance de coaching intensif d'une journée en groupe dans les locaux de « Our Little Farm ».

# Un bilan et coaching conscience et respect du corps

Dans la perspective d'une prise en charge holistique, il importe de se préoccuper de son mental, mais il importe également de prendre soin de son corps.

Pour cela, nous différencions trois dimensions corporelles distinctes :

- Le corps « métabolique », que l'on peut respecter en le nourrissant correctement, en respectant des rythmes adéquats sommeil-veille, une alimentation saine...
- Le corps « sensations » qui est une source de bien-être, de réduction potentielle de la tension quotidienne.
- Le corps « image » qui, une fois apprivoisé, permet davantage de réussite dans l'aboutissement de certains projets, consolide la confiance, l'affirmation et l'amour de soi.

L'objectif de ce coaching est de prendre soin de soi et de faire la paix avec son corps :

- Bilan de la situation personnelle.
- Identification des stratégies personnelles pour réduire les tensions et augmenter le mieux-être.
- Mise en place d'activités physiques ou d'un projet sportif.
- Une approche du relooking, de la gestion de l'image.

#### Le programme prévoit :

Pour le programme individuel :

Une séance de coaching intensif de 3 heures dans les locaux de « Our Little Farm ».

Un massage thérapeutique ou un soin reïki en cabinet privé.

Une séance de relooking en cabinet privé. Un Shooting photo sur le site de « Our Little Farm ».

Pour le programme collectif : Une séance de coaching intensif d'une journée en groupe dans les locaux de « Our Little Farm »

# Un bilan et coaching conséquences somatiques de l'alcool et alimentation

La consommation d'alcool, si elle provoque l'ivresse avec les premiers verres, peut générer des risques et des complications plus dramatiques au fur et à mesure qu'augmente l'imprégnation.

De plus, une consommation régulière peut également engendrer sur le long terme (voire moyen et court terme) des conséquences somatiques (neurologiques, hépatiques...) parfois irréversibles. Ce coaching vise à faire l'inventaire de ces risques, non pas pour culpabiliser ou stresser le participant, mais bien pour l'informer et pour stimuler sa motivation.

Quelles sont par ailleurs les habitudes que le participant peut reprendre ou découvrir en termes de rythmes, d'alimentation saine pour soutenir concrètement son processus ?

#### Le programme prévoit :

#### Pour le programme individuel :

Une séance de coaching intensif de 3 heures dans les locaux de « Our Little Farm » comprenant un atelier culinaire.

#### Pour le programme collectif :

Une séance de coaching intensif d'une journée en groupe dans les locaux de « Our Little Farm » comprenant un atelier culinaire.

# Un programme thérapeutique à travers le contact des chevaux et le retour à la nature



La thérapie par le cheval a pour objectif d'amener la personne vers un « mieux vivre » tout en respectant sa physiologie, son rythme et ses appréhensions.

Le travail en partenariat avec l'animal, et plus particulièrement avec le cheval, ouvre de nouvelles pistes originales et « sens-ationnelles ». Il combine différents aspects : physiques, psychologiques, mais aussi affectifs et relationnels.

Le cheval devient le miroir de ses propres émotions.

#### Le programme prévoit :

#### Pour le programme individuel :

#### Hippothérapie:

- 3 séances la première semaine.
- 2 séances la deuxième semaine et ensuite une séance hebdomadaire.

Possibilités de brosser, soigner les chevaux en toute autonomie à partie de la troisième semaine et en concertation avec les soigneurs.

Pour le programme collectif :

- 3 séances collectives la première semaine.
- 2 séances collectives la deuxième semaine et ensuite une séance hebdomadaire en groupe.

Toutes les séances ont lieu sur le site de « Our Little Farm ».

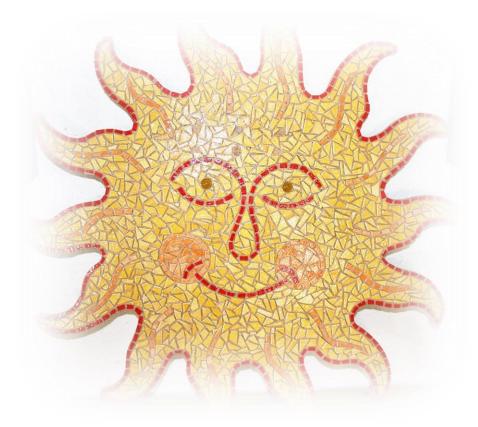
#### Ateliers créatifs

Toutes les portes d'entrée sont valides et efficaces pour s'éveiller à soi. Différents ateliers créatifs permettent de se divertir, de découvrir de nouvelles formules pour s'occuper, de stimuler sa créativité, d'exprimer des émotions autrement et de stimuler ses ressources et ses talents...



#### Le programme prévoit :

Un atelier hebdomadaire de 3h en individuel ou en groupe selon le programme dans les locaux de « Our Little Farm ».



Il est entendu que la personne se présente sobre aux différents rendez-vous. Toutes séances ou tout rendez-vous ne pouvant avoir lieu en raison d'une alcoolisation ne pourra faire l'objet d'une reprogrammation et sera perdu.

Les intervenants se donnent le droit d'évaluer la faisabilité de tout entretien ou activité en fonction de l'état d'alcoolisation du participant.



# Conditions et aspects pratiques

L'engagement dans le programme nécessite au minimum un entretien de préadmission avec l'un des collaborateurs (psychiatre, psychologue ou infirmière sociale). Cet entretien a pour buts de présenter les objectifs et le contenu du programme, d'évaluer les besoins et la motivation du client ainsi que de confirmer l'indication.

Un devis précis selon le programme choisi et les formules en option vous est proposé.

Une facture détaillée vous est transmise.

Le programme s'étale sur une période globale de 100 jours. Le client s'engage pour la totalité de celui-ci.

Aucun remboursement ne pourra avoir lieu dès le lancement du programme.

Le paiement du programme s'effectue dans sa totalité avant le début du programme.

Les paiements se font toujours par virements bancaires.

Les frais divers en dehors de ce qui est organisé dans le programme (coiffeur, soins esthétiques, shopping, inscription dans un club de sport...) éventuellement réalisés dans la continuité des coachings sont à la charge du client.

La signature du contrat engage le client à payer la totalité du programme, même s'il décide d'abandonner en cours de processus.

Toute non présentation à un rendez-vous constitue une absence injustifiée et sans possibilité de remboursement. Les absences dues à des cas de force majeures feront l'objet d'une proposition de la part des intervenants quant à un éventuel report de rendez-vous.

Les rendez-vous se prennent à la meilleure convenance mutuelle en tenant compte des disponibilités et des périodes de vacances des différents intervenants.

Les différents calendriers, horaires et rendez-vous peuvent être soumis à des modifications.

L'organisation pourra se dégager de ses obligations ou en suspendre l'exécution si elle se trouve dans l'impossibilité de les assumer correctement du fait de la survenance d'un événement exceptionnel ou, d'un cas de force majeure, notamment accident, maladie, décès d'un proche, prévoyant dès lors une indemnité compensatoire.

Dans le cadre des programmes individuels, les animaux domestiques sont admis (en concertation avec l'équipe) sur le lieu « Our Little Farm ». Les animaux ne sont par contre pas admis lors des coachings et des entretiens individuels.

Le contrat est signé avec « OLifa » qui coordonne l'ensemble des intervenants.

### Intervenants coordinateurs:

#### **Carol Dequick**

Psychologue, psychothérapeute cognitivocomportementaliste, auteur et
conférencière.

17 ans d'expérience clinique
en unité d'alcoologie.
0477/24.49.54
carol.dequick@hotmail.com

#### Nathalie La Greca

Infirmière sociale, accompagnatrice psychosociale et hippothérapeute.

10 ans d'expérience en accompagnement psychosocial d'entreprise.

0485/17.62.21
nathalielagreca@gmail.com

#### Lieux des interventions :

Our Little Farm » Cabinet de Psychologie
Waardestraat 11 Ruelle Jaset, 2 Avenue Louise 174

1540 Herne 7180 Seneffe 1050 Bruxelles

# **TARIFS**

100 jours pour se libérer de l'alcool - Individuel	8.1 <i>77</i> € TVAC
100 jours pour se libérer de l'alcool - Collectif	5.386 € TVAC

Selon les besoins et les souhaits du client, le programme individuel offre la possibilité d'un hébergement temporaire.

Hébergement en caravane résidentielle entièrement fonctionnelle (kitchinette, chambre individuelle, douche, WC, espace rangement...).

Le logement est équipé en draps, essuies, ...



Nuitée/pers	50 €
Nuitée/2 pers	85 €

Les tarifs sont fixés au 1 er janvier 2017. Validité jusque fin 2017. Les prix des programmes ne comprennent pas les frais suivants qui restent à charge du client :

- Coiffeur et shopping éventuellement suggéré lors du conseil en image.
- Médicaments et tout traitement pharmacologique.
- Frais de prises de sang ou d'autres analyses médicales.
- Tout traitement kiné ou autres liés à une pathologie ou difficulté spécifique du client.
- Autres frais non mentionnés dans les différents packages.

#### Nous vous envoyons un devis gratuit sur simple demande

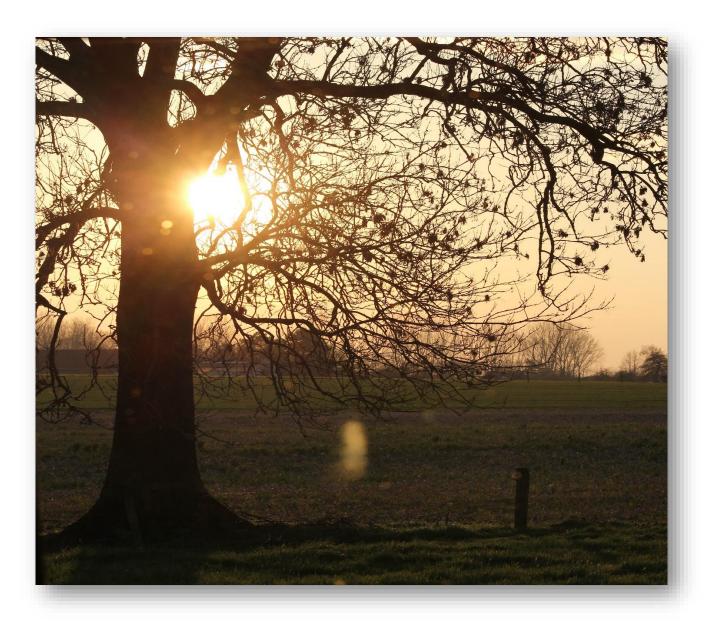






© Carol Dequick – Nathalie La Greca, OLifa 2017.

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation réservés pour tous pays.



OLifaGlobal Coaching and Mental Care

Ву

