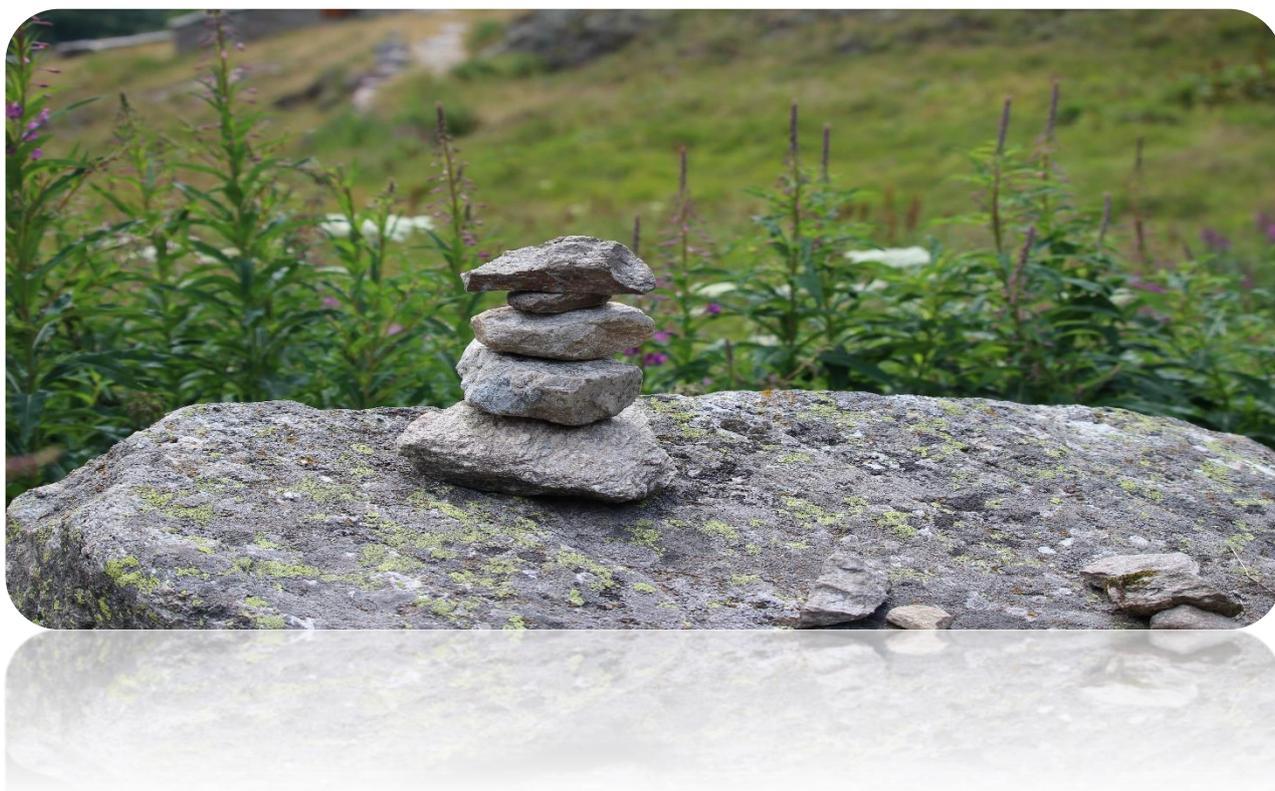


# Programme holistique de coaching et d'accompagnement psychologique



*OLifa*

Global 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...

Il s'adresse à des personnes motivées, conscientes de certaines de leurs difficultés et désireuses de faire évoluer leur chemin de vie.

La prise en 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 RECONSTRUIRE APRES UN BURN OUT

Ce programme offre une prise en charge holistique de la personne éprouvée par un burn out professionnel. Il vise un accompagnement des différentes étapes du processus de guérison : identification du problème, mise en évidence des faiblesses personnelles et des failles du système professionnel, reconnaissance et acceptation de la souffrance, reconstruction physique et émotionnelle et redéfinition d'un nouveau projet de vie. Il privilégie pour cela le retour à soi, à ses aspirations profondes, à l'essentiel et à la nature.

#### Le programme prévoit :

- Un accompagnement psychologique
- Un accompagnement psychosocial
- Un bilan et coaching croyances
- Un bilan et coaching assertivité
- Un bilan coaching acceptation et engagement
- Un bilan et coaching récit de vie
- Un bilan et coaching conscience et respect du corps
- Un programme thérapeutique à travers le soin des chevaux, le retour à la nature et 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 effectue avec le client un bilan de santé, il évalue les éventuelles incapacités de travail et prescrit un traitement pharmacologique si nécessaire.

#### **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.

L'objectif de ces entretiens est d'accueillir la personne dans sa souffrance, d'identifier et de comprendre comment le burn out a pu survenir. Les entretiens visent ensuite à accompagner et soutenir le processus de reconstruction engagé par les coachings. Il s'agit également d'utiliser et d'élargir la compréhension du phénomène de burn out à une compréhension de certaines récurrences dans les scénarios de vie et à une conscientisation bienveillante de ces répétitions pour une reconnexion à sa responsabilité positive quant à son propre projet de vie.

#### **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, sur le lieu résidentiel et en "walking thérapie" 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 vise à soutenir la personne dans sa reconnexion à son environnement familial et social général. L'objectif plus spécifique ici est également d'accompagner le client dans son processus d'adaptation et de réintégration à sa réalité professionnelle. Selon les cas, il peut être question de soutenir l'élaboration d'une nouvelle situation professionnelle et son intégration, ou encore de soutenir et stimuler le développement d'un nouveau plan de carrière.

La prise en charge vise une stabilisation et une pérennisation des aménagements notamment sociaux et environnementaux ainsi qu'un soutien thérapeutique.

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 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.
- 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 assertivité (confiance, estime et affirmation de soi)**

Le burn out touche le plus souvent des travailleurs impliqués, dévoués qui investissent beaucoup leur travail. Il s'agit souvent de personnes qui savent difficilement dire non ou déléguer...

Ce coaching offre dès lors la possibilité d'augmenter la confiance et l'affirmation de soi.

Il vise à transmettre et à exercer, par des mises en situations très concrètes, les habiletés sociales et les techniques verbales et non verbales permettant d'améliorer la communication et l'affirmation de soi.



**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 ».

## Bilan et coaching acceptation et engagement

Le burn out est souvent vécu comme une souffrance assortie de honte et de culpabilité. La personne subit parfois la situation avec une certaine soumission qui l'immobilise littéralement quant à la recherche active de solutions. Ce coaching se préoccupe de cette lutte mentale, met en évidence avec bienveillance la contribution personnelle et invite le participant à reprendre le contact avec ses propres possibles. Pour cela, il suggère et invite notamment à la reconnaissance, à l'acceptation.

Ce coaching vise ainsi à stimuler les propres responsabilités, les ressources et la liberté de l'individu dans l'élaboration et la consolidation de son projet de vie.

### **Le programme prévoit :**

Pour le programme individuel :

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

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.

### **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.

### Le programme prévoit :

Pour le programme individuel :

Une séance de coaching intensif de 2 heures dans les locaux de « Our Little Farm ».  
Une séance de massage thérapeutique ou de soin Reiki.  
Une séance en centre wellness.

Pour le programme collectif :

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

## 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 :**

Hippothérapie :

Pour le programme individuel :

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 partir de la troisième semaine et en concertation avec les soigneurs.



Pour le programme collectif :

3 séances collectives la première semaine.

2 séances collective la deuxième semaine et ensuite une séance hebdomadaire en groupe.

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

## Ateliers créatifs

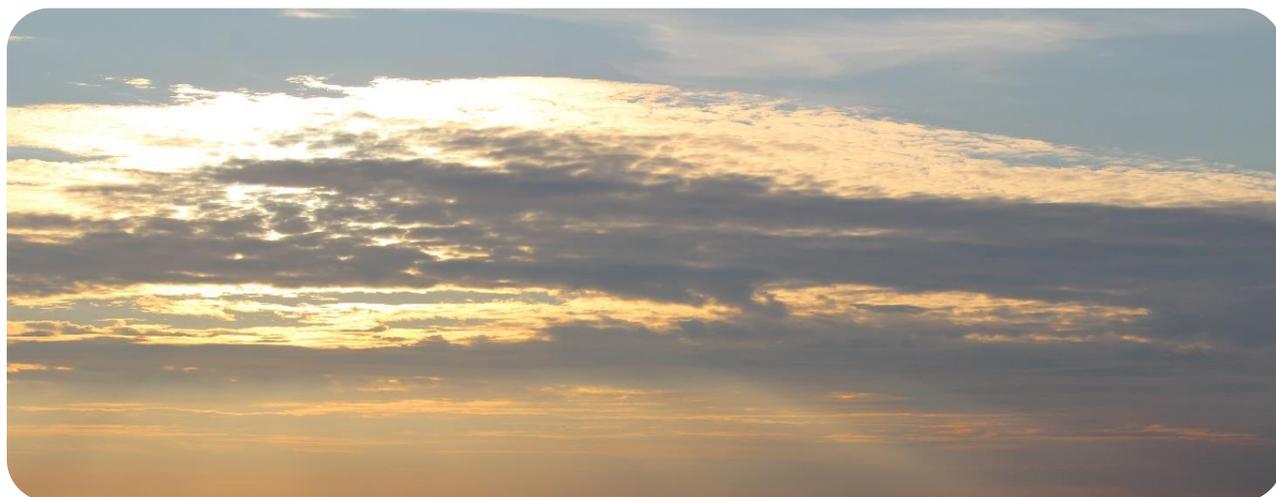
Toutes les portes d'entrée sont valides et efficaces pour s'éveiller à soi. Différents ateliers créatifs permettent de se divertir, de découvrir de nouvelles formules pour s'occuper, de stimuler sa créativité, d'exprimer des émotions autrement et de stimuler ses ressources et ses talents...

### Le programme prévoit :

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

Le programme peut être adapté, modifié ou complété selon les besoins, les problématiques identifiées, les périodes de congé respectives, les intempéries...





## 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 d'un programme individuel, 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 cognitivo-comportementaliste, auteur et conférencière.

17 ans d'expérience clinique en unité d'alcoologie.

**0477/24.49.54**

[carol.dequick@hotmail.com](mailto: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](mailto:nathalielagreca@gmail.com)

## Lieux des interventions :

**Our Little Farm »**

**Waardestraat 11**

**1540 Herne**

**Cabinet de Psychologie**

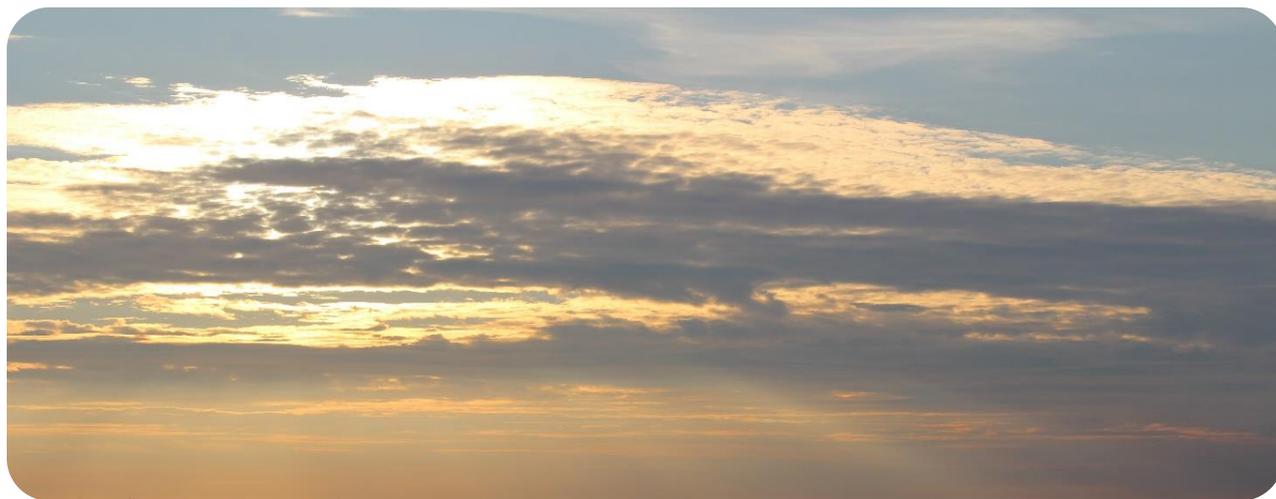
**Ruelle Jaset, 2**

**7180 Seneffe**

**Cabinet de Psychologie**

**Avenue Louise 174**

**1050 Bruxelles**



## TARIFS

100 jours pour se reconstruire après un burn out - Individuel	6.793 €TVAC
100 jours pour se reconstruire après un burn out - Collectif	4.783 € TVAC

Selon les besoins et les souhaits du client, les programmes individuels offrent la possibilité d'un hébergement temporaire.

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

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

La cuisine est équipée également au niveau culinaire. Des livraisons de pain frais et de paniers gourmands suivants les saisons sont assurées quotidiennement.

## HEBERGEMENT

Nuitée/pers	50 €
Nuitée/2 pers	85 €

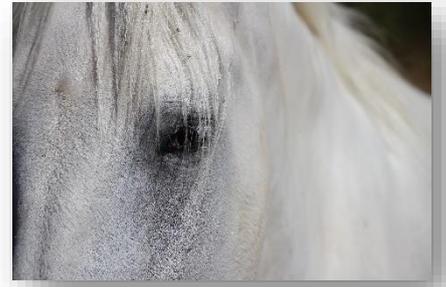


Les tarifs sont fixés au 1er janvier 2017. Validité jusque fin 2017.

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.



*OLifa*

Global Coaching and Mental Care

By



*Our Little Farm*  
Care & Animation Farm