

Ateliers expérientiels

Les ateliers expérientiels sont une nouveauté de l'IÉA 2019. Ils visent à satisfaire la curiosité des participantes et participants quant aux thèmes de la guérison et des savoirs autochtones, de la création littéraire, des soins autodirigés et de l'amélioration des habiletés sociales et émotionnelles au quotidien. À la différence des séances simultanées, qui sont axées les preuves (la tête), et des ateliers d'habiletés simultanés, qui sont axés sur l'action (les pieds), les ateliers expérientiels sont conçus pour interpeller le cœur et l'âme des participants et pour inspirer de nouvelles perspectives et habiletés de développement personnel et professionnel. Les personnes qui donnent les ateliers sont avisées et informées, et elles s'y connaissent bien en animation de groupes diversifiés.

2. Care of the Self

An application of Choice Theory - an interactive session on caring for your own needs as you foster supportive environments for child and youth mental health (le soin de soi : une mise en pratique de la théorie du choix : séance interactive sur la façon de s'occuper de ses propres besoins tout en favorisant un milieu de soutien pour la santé mentale des enfants et des jeunes)

Animation : Alice Taylor, Association pour le Développement de la Petite Enfance de l'Île-du-Prince-Édouard et programme À manipuler avec soin

La théorie du choix se veut une explication du comportement humain. Elle est l'œuvre du D^r William Glasser. Selon lui, tout ce que nous faisons constitue un comportement, et que ce comportement est régi par le besoin de répondre à un ou plus des cinq besoins fondamentaux qui s'inscrivent dans notre génétique.

La théorie du choix offre une avenue différente de celle de la psychologie de contrôle externe, qui peut nuire aux relations interpersonnelles.

Dans le cadre de cet atelier des plus dynamiques et interactifs, vous explorerez des activités pratiques, des discussions, des réflexions et toutes les notions de la théorie du choix : sa mise en pratique dans votre propre vie et les façons d'aider les autres à la mettre en pratique aussi.

De plus, vous constaterez comment la théorie du choix et sa technique de résolution de problèmes cadrent bien avec le message de promotion de la santé de l'Organisation mondiale de la Santé en 1984, qui recommandait de « donner aux individus davantage de maîtrise de leur propre santé et davantage de moyens de l'améliorer ».

L'atelier incarnera aussi les messages du Cercle des prestataires des soins de santé (Circle of Health), surtout en ce qui a trait aux déterminants de la santé comme les réseaux de soutien social, l'éducation, les conditions de travail, la santé personnelle, les mécanismes d'adaptation et le sain développement des enfants.

Documents distribués :

- Diapositives PowerPoint (distribuées)
- Habitudes bienveillantes et destructrices
- ABCDE; technique de résolution de problèmes **
- Trois façons de vivre une relation

Documents de référence :

- Glasser, William. *Choice Theory; Caring and Destructive Habits* (en ligne, en anglais). Internet : <https://wglasser.com/what-is-choice-theory/>
- SickKids Centre for Community Mental Health (Hincks-Dellcrest Centre-Gail Appel Institute): *Handle with Care; Promoting Mental Health in Young Children*, Building Block 4, Activity #1, p. 239. (adapté de : <https://www.morningsidecenter.org/teachable-moment/lessons/two-problem-solving-approaches>)**
- Demartini, John. *The Heart of Love*, Hay House, 2006, ISBN : 140191232X (ISBNB : 981401912321).

Biographie :

Alice est une éducatrice « à la retraite » auprès des jeunes enfants et des adultes. Depuis toujours, elle est fascinée par les raisons qui motivent les gens à faire ce qu'ils font. Elle croit que le mieux-être social et émotionnel influence tous les aspects de notre vie, sans exception.

Au Demartini Institute, au Texas, elle a étudié la connexion entre l'âme, le corps et l'esprit et son influence sur la croissance et le développement humain. Ce sont ces recherches, avec sa formation en théorie du choix et en thérapie de la réalité (Glasser Institute), qui l'ont menée à se consacrer de façon continue aux enfants et aux familles. Elle sait qu'en travaillant ensemble et en honorant les gens pour ce qu'ils sont, comme ils sont, on peut s'en rapprocher davantage et de façon plus valorisante. C'est ainsi que l'on construit des familles et des collectivités en santé où tout le monde peut prospérer.

Alice est une des partenaires fondatrices de À manipuler avec soin, un programme canadien conçu pour renforcer la santé mentale des enfants et des familles au quotidien. Elle est aussi animatrice et maître-formatrice pour SBSC.

tayloralice712@gmail.com

