

Les rencontres empathiques

Nourrir la qualité du lien à soi et aux autres
avec la pratique de l'écoute empathique



En groupe

 Hôpital St Jacques à Nantes ou par
visioconférence

 Les lundis, mardis ou jeudis après-midi

POURQUOI ?

Nous vivons tous du stress, des émotions fortes et des sentiments multiples liés aux difficultés du quotidien, imprévus de santé ou divers événements de la vie.
L'écoute empathique est alors précieuse pour accueillir et soutenir la personne.

Ce programme coordonné par l'équipe PromES (Promotion Education Santé) du Hall santé au CHU de Nantes, s'inscrit dans le nouvel objectif du CHU : devenir un hôpital promoteur de santé.

PUBLIC VISÉ

Ces séances sont destinées à **toutes les personnes** (patients, professionnels, usagers ...) qui recherchent des espaces d'écoute empathique et qui ressentent l'envie de **nourrir leur empathie et auto-empathie**.

OBJECTIFS

Ces rencontres empathiques ciblent la **qualité du lien à soi et à l'autre**. Elles renforcent les compétences émotionnelles et la conscience de soi, impliquées dans le processus de prendre soin de soi.

Les effets de ces apprentissages peuvent être multiples : un meilleur vécu de ses émotions, un recul sur certains problèmes, une plus grande bienveillance envers soi, un regain d'énergie, un sentiment d'avancer, une plus grande sérénité, un plus grand optimisme vis-à-vis de l'avenir, ...

MODALITÉS

Ces rencontres n'apportent pas de savoirs théoriques mais constituent des moments de partage, de convivialité, où l'on apprend de chacun. Une rencontre empathique prévoit des temps de réflexions, d'écoute, d'expression et des expérimentations de manière très progressive avec des partages en binôme et en petits groupes afin de favoriser la mise en confiance et la sécurité dans le groupe. La dynamique de groupe et l'expérience de la bienveillance au sein de ces séances viennent soutenir la motivation de chacun à prendre soin de soi et de ses relations.

INTERVENANT(E)S

Des "médiateurs empathiques" : Pair.e.s aidant.e.s, professionnel.le.s de santé, personnes formées à la Communication Non Violente.

" Nous avons en commun d'être profondément nourri.e.s par la pratique de l'écoute empathique. Nous avons à cœur de transmettre cette clé de rétablissement et d'épanouissement."



Contact pour s'inscrire et en savoir plus : sobanne@orange.fr