



## FICHE-COMPLEMENT / GROUPE DE PAROLE 18.12.2021



### Les news :

⇒ Informations sur l'étude OXYSED (cf fiche)

<mailto:http://www.assosed1plus.com/2021/12/20/oxygenotherapie-etude-oxysed/>



⇒ Informations sur l'étude du CEREMAST de NECKER relative aux mastocytoses et aux SED : cf récapitulatif des éléments échangés sur notre site internet :

<mailto:http://www.assosed1plus.com/acctivation-mastocytaire-sama-mastocytose/>

### Le SEJOUR DECLIC dans le Gévaudan

Nous avons évoqué ce séjour qui aura lieu pendant la première semaine des vacances de Toussaint 2022.

Lien vers notre site :

<http://www.assosed1plus.com/sejour-enfant-2019/>



### La CURE spéciale SED/HSD :

La cure aura bien lieu du 9 au 30 avril 2022.

Nous vous avons rappelé les étapes à suivre pour bien préparer votre cure.

1<sup>ère</sup> étape : Demander la prescription à votre médecin

2<sup>ème</sup> étape : envoyer la demande à votre caisse d'assurance maladie

3<sup>ème</sup> étape : dès réception de l'accord, appeler les Thermes du Mont Dore pour réserver au 04.73.65.36.33

4<sup>ème</sup> étape : prendre RV avec le médecin thermal pour la veille de l'entrée en soin aux thermes (cf liste des médecins sur notre site)

5<sup>ème</sup> étape : réserver votre logement (cf nos fiches)



Le lien vers tous les documents nécessaires sur notre site internet :

<http://www.assosed1plus.com/cure-specifique-sed/>

### Le dossier MDPH :

Nous avons abordé la thématique du dossier MDPH pour les enfants et de son intérêt en termes, notamment, d'accompagnement, de mise en place d'aides matérielles et humaines...(en lien avec le PPS et le GEVAS-co qui y sont adjoints).

Nous avons également échangé sur les grandes lignes de la réalisation du dossier MDPH et vous renvoyons pour cela aux dossiers de notre site internet :

LIENS vers notre site :

<http://www.assosed1plus.com/mdph-documentation/>

<http://www.assosed1plus.com/les-dossiers-sed1/>



## ATELIER D'ACCOMPAGNEMENT THERAPEUTIQUE : COACHING : les programmes et cursus :



Pour faire suite à nos échanges de samedi dernier lors du groupe de parole, voici le récapitulatif des différents projets de programmes et cursus :

	<b>CURSUS COMPLET</b> ( env. 1h30 par séance sur 5 séances)	<b>CURSUS MIXTE</b> ( 1h par séance sur 2 à 3 séances)	<b>Séances FLASH</b> (2 heures sur une thématique, thème à définir selon les demandes)
	<b>PROGRAMME 1 Confiance en soi par l'estime de soi</b>		
<b>1</b>	1) découvrir les participantes	1) Découvrir qui je suis?	Organisation / gestion du temps
	2) Apprendre à se connaître : drivers / meilleure amie	2) la perception du regard des autres	Confiance en soi/ estime de soi
	3) prendre du temps pour soi : ou ? Quand? Comment?	3) retour sur prise de conscience	Gestion charge mentale
	4) plan d'action		
	5) bilan (prise de conscience)		
	<b>PROGRAMME 2 Regard des autres/timidité / mal-être</b>		
<b>2</b>	1) découvrir les participantes	1) Quelles sont mes atouts ?	
	2) quel regard je porte sur moi ? Et les autres?	2) Comment défier mes faiblesses? (format intelligence collective)	
	3) exercice 360? En introspection ?	3) retour sur prise de conscience	
	4) se mettre à la place de l'autre = transfert /contre transfert : introspection		
	5) bilan (prise de conscience)		
	<b>PROGRAMME 3 Lâcher prise ( charge mentale)</b>		
<b>3</b>	1) découvrir les participantes	1) quels sont mes besoins?	
	2) découverte cohérence cardiaque / connexion à l' image positive.	2) comment je positionne mes besoins?	
	3) savoir demander de l' aide et savoir dire non	3) retour sur prise de conscience	
	4) gestion du stress accepter et comprendre sa limite CMA		
	5) bilan (prise de conscience)		

**Concernant le lancement de programme 1 CURSUS COMPLET :** cela pourrait être le planning suivant :

- Séance 1 : samedi 15/01
- Séance 2 : Samedi 22/01
- Séance 3 : Samedi 05/02
- Séance 4 : Samedi 19/02
- Séance 5 : Samedi 26/02

sur le créneau 10h 11h/11h30 le samedi matin

**Pour le CURSUS MIXTE** en 3 séances de 1heure : cela se faire a priori le vendredi après-midi.

**Pour les séances Flash :** nous proposerions un doodle pour recueillir vos disponibilités.

Le déroulement de la séance diffère des ateliers, et sera plutôt sous format "ouverture"

Voici le lien vers le doodle afin de nous indiquer vos choix et disponibilités pour que nous puissions démarrer ce projet au plus vite.

**Pour rappel : c'est l'association SED1+ qui se charge du paiement de l'intégralité des cursus et programmes et prend en charge le coût global des prestations**

- il vous sera demandé une participation de **7 euros pour chaque séance** (soit un total de :
  - o 35 euros pour un programme complet et 105 euros pour un cursus complet,
  - o ou 21 euros pour un programme mixte et 63 euros pour un cursus mixte,
  - o ou 7 euros par séance flash).
- et il vous est **demandé de vous engager pour le CURSUS dans son intégralité** (complet ou mixte selon votre choix) : de ce fait il vous sera demandé de régler l'intégralité du programme dès le départ, mais cela peut se faire par 5 chèques de 7 euros débités à diverses échéances si besoin pour le cursus complet ou 3 chèques pour le cursus mixte,
- **chaque programme nécessite un minimum de 7 à 8 inscrits** (en dessous de ce nombre, nous ne pourrons pas démarrer les ateliers),
- **les programmes sont à suivre successivement**, mais le programme 1 peut être fait seul éventuellement.

