



MISC - Mouvement Intégratif de Santé Collective

Association RETCI - Ile de France

L'Art de prendre Soin de Soi *by Montrouge*

NOTRE PROJET EN QUELQUES MOTS...

MAI 2021

e-mail : retci.misc@gmail.com

Téléphone : +33 6 22 00 66 64

Facebook : MISC RETCI Ile de France

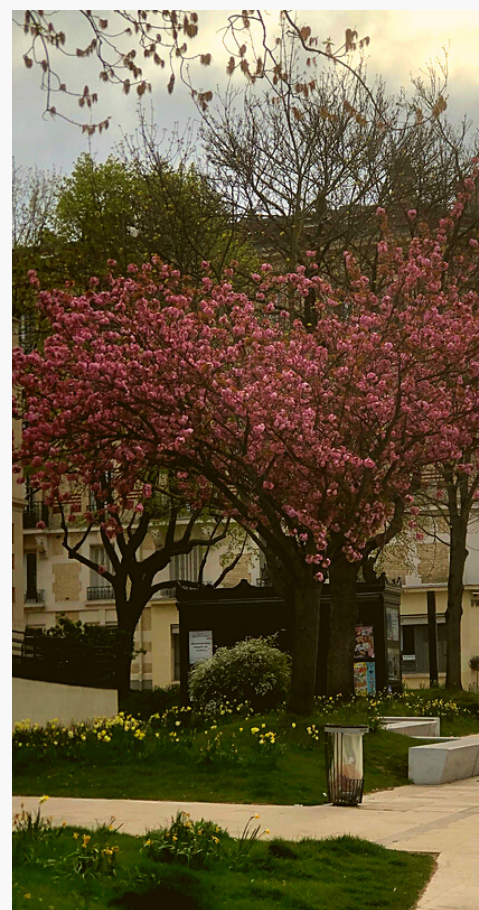
www.misciledefrance.com

Montrouge est une ville où il fait bon vivre, presque tout le monde s'accorde sur ce point. Parfaitement desservie par les transports en commun, de nombreux commerces de qualité, un grand choix de services, un centre ville animé, une belle offre de loisirs, de sports et une vie culturelle avec son théâtre et sa médiathèque. En bref une qualité de vie provinciale, esprit petit village avec la mixité sociale en plus.



Alors comment apporter notre pierre à l'édifice ?

C'est notre maire qui a inspiré notre projet. Sa devise "Tout seul on va plus vite, ensemble on va plus loin" est au cœur de notre vision. Notre projet s'inscrit parfaitement dans cet état d'esprit. Nous avons le souhait de créer un espace de co-crédation où chacun pourrait partager ses ressources et ses compétences, où chacun ferait de l'écoute de l'autre, l'écoute de lui-même. Un espace co-responsable qui ferait émerger un "NOUS collectif" constitué de "JE conscients". Notre association, le MISC, se réjouit d'avance de faire vivre ce lieu au cœur de Montrouge.



**"TOUT SEUL ON VA PLUS
VITE, ENSEMBLE ON VA
PLUS LOIN"**

LE MOUVEMENT INTÉGRATIF DE SANTÉ COLLECTIVE (MISC), QUI SOMMES-NOUS?



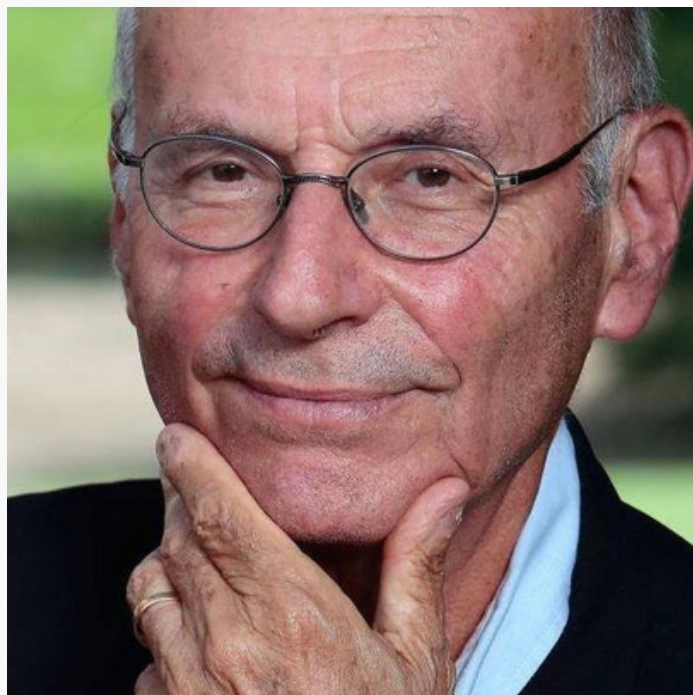
Le MISC (RETCI - Ile de France) est une association à but non lucratif membre de l'association européenne RETCI - Comité d'Ethique représentant les associations européennes de professionnels de la santé collective.

Dans le cadre de ses activités, et bien que créé en 2019, le MISC travaille déjà en collaboration avec l'Association Française de Psychiatrie Sociale, le Centre Médico Psychologique Françoise Minkowska, la Sigmund Freud University, l'association France Terre d'Asile et l'association Coallia.

MEMBRES D'HONNEUR DU MISC

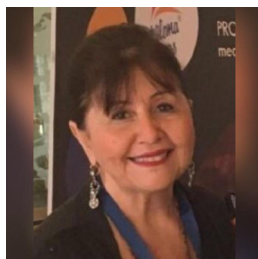
PR BORIS CYRULNIK

Le Professeur Boris Cyrulnik est un neuropsychiatre français connu pour avoir fait redécouvrir la psychanalyse en France et pour avoir vulgarisé le concept de résilience. Ses ouvrages sur la capacité de l'humain à se reconstruire après les malheurs de la vie ont fait de lui le "psy préféré" des français.



PR ADALBERTO BARRETO

Le Professeur Adalberto De Paula Barreto, médecin psychiatre et anthropologue, est particulièrement connu pour avoir créé la TCI (thérapie communautaire intégrative). Il est le fondateur et président de l'association brésilienne de psychiatrie sociale. Professeur émérite à la faculté de médecine de l'université fédérale du Ceara au Brésil.



LA PRESIDENTE DU MISC **TERESA PONTES** **PSYCHOLOGUE CLINICIENNE**

Je suis franco-brésilienne, née et élevée au nord-est brésilien, à deux pas de l'océan atlantique, avec de fortes origines indigènes du Sertão du Ceará - Brésil. Très tôt, je me suis retrouvée entre deux mondes : celui des riches et blancs, celui des pauvres et métissés. Mon nom "Pontes" désigne une liaison (venant du latin PON, PONTIS signifiant la construction pour passer d'un bord à l'autre). En apprenant cela, j'ai choisi d'être thérapeute, comme un pont pour créer des liens et intégrer une relation plus humaine et égalitaire entre ces deux mondes.



LA TRÉSORIERE DU MISC **MONICA FARIAS,** **COACH ET THÉRAPEUTE**

Notaire au Brésil depuis plus de 20 ans, Monica s'est spécialisée dans la médiation au sein de familles en litige, notamment sur les questions de divorces et d'héritages.

Spectatrice de ces conflits, elle a voulu comprendre ce qui pouvait conduire les membres d'une même famille à se déchirer.

Ainsi elle s'est intéressée aux Thérapies Intégratives, se spécialisant en Constellations Familiales et Coaching Systémique. Aujourd'hui elle est thérapeute et formatrice, elle accompagne ceux qui souhaitent dépasser leurs traumatismes et les situations conflictuelles de leurs vies.



LA SECRÉTAIRE GÉNÉRAL DU MISC **VALÉRIE LOPES** **THÉRAPEUTE**

Après 17 ans d'une expérience pleine de défis dans le secteur bancaire, une part de moi a grandi. J'étais cadre dans une banque et cela m'apportait une forme de légitimité, une reconnaissance au sein de ma famille. Loyale, je ne m'étais pas autorisée à choisir l'épanouissement dans mon travail. Lorsque j'ai compris que je vivais un conflit de loyauté vis-à-vis de mes parents, tout à changé pour moi.

Cette prise de conscience m'a conduite à m'intéresser à la psychogénéalogie et à poursuivre une formation de philosophie et de psychothérapie pour accompagner les autres, notamment dans la compréhension de leur histoire familiale. Devenir thérapeute m'est apparu comme une évidence. Ce chemin d'individuation m'a amené à pousser la porte du MISC, dont les valeurs de santé collective, de coresponsabilité et de respect des différences m'ont fait ressentir que j'étais au bon endroit. Formée à la thérapie systémique au sein du MISC, il me tient à cœur de mettre mes compétences au service de la vision de cette belle association.

NOTRE MISSION

Notre rôle est de mettre l'humain au cœur de notre activité, valorisant le bien-être et la santé mentale, pour recréer un lien sain avec soi-même et les autres, dans le respect des dimensions bio-psycho-sociale.



NOTRE VISION



Être une organisation de référence dans le cadre d'une action multiculturelle en santé sociale. Facilitant ainsi la formation et la recherche des pratiques et approches collectives systémiques afin d'accompagner les personnes dans leur chemin de vie.

NOS VALEURS

Accueil, partage, coresponsabilité, solidarité, respect des différences, éthique et santé collective.





I-ESPACE SOLIDAIRE

ATELIERS THÉRAPIE COLLECTIVE INTÉGRATIVE - TCI

Qu'est -ce que la TCI ?

La Thérapie Collective Intégrative (TCI) est une méthodologie psychosociale favorisant la prévention de la santé par la communication et le partage des ressources.

La TCI s'inspire des travaux du médecin psychiatre et anthropologue, le Professeur Adalberto de Paula Barreto. Il propose une approche d'accueil de la souffrance humaine basée sur sa pratique au sein même de la communauté, dans les favelas, au Brésil. Il a fait le constat qu'il y a en chacun, des ressources, des savoirs, des apprentissages acquis au fil de la vie et que son rôle de psychiatre-anthropologue pouvait être simplement de les aider à reconnaître ces capacités et de les mettre en commun. Cette méthode a été reconnue par le professeur Boris Cyrulnik comme un outil de résilience collective.

Comment se déroule une séance?

Nos séances s'animent autour d'un café, d'un gâteau, de pop-corn, dans un climat de convivialité.

La question-clé qui déclenche la réflexion est : « Qui de nous a déjà vécu quelque chose de semblable et comment avons-nous fait pour s'en sortir? ». Il s'agit de mettre des mots sur les maux. « *Quand la bouche se tait, les organes parlent et quand la bouche parle, les organes guérissent.* » (Adalberto BARRETO). Dans cet espace d'écoute, de parole et de lien, la parole est le remède, le baume apaisant, la boussole aussi bien pour celui qui parle que pour celui qui écoute. Le groupe devient espace d'accueil et de soin où l'on veille attentivement au respect des consignes suivantes : faire silence, ne pas donner de conseils, ne pas juger, ne pas faire d'interprétation ou de généralité, parler à la première personne, proposer des chansons, des poésies, des histoires drôles, en rapport avec ce qui est dit.

Ainsi cet espace d'écoute, de paroles et de liens, fonctionne selon un cadre précis permettant à partir d'une situation-problème, ou d'une difficulté, de dégager un ensemble de solutions. Cet échange d'expériences vécues, est partagé dans un climat de tolérance, de liberté, protégé de toute projection et désir d'influence. C'est la base même de la théorie systémique: si il y a un problème il y a aussi une solution.

Le MISC s'engage à n'adhérer à aucune idéologie, ni doctrines sectaires quelle que soit leur nature, c'est-à-dire politique, religieuse ou philosophique.

Objectifs de la TCI

- **Pour l'individu** : une réconciliation avec sa parole, une élévation de l'estime de soi en se rendant compte que sa propre expérience et ses acquis peuvent être intéressants et utiles aux autres. Un sentiment d'appartenance à la société. En effet le sentiment d'appartenance crée du lien, un soutien social et le respect de sa propre valeur en tant qu'humain.

- **Pour le groupe** : on a pu constater la construction de réels réseaux solidaires, la collaboration et co-crédation de projets autour d'une idde commune.

- Ddvelopper la construction de rddaux d'appui solidaires et d'insertion sociale.
- Mobiliser les ressources et les compddences de l'individu.
- Renforcer les liens entre les personnes dans le respect de la singularitdd de chacun.
- Inciter le groupe dd utiliser sa crddativitdd, dd construire son prddsent et son futur dd partir de ses propres ressources (autonomie).
- Favoriser "l'empowerment" des personnes.
- Renforcer l'estime de soi et le sentiment d'appartenance dd son environnement.

II-NOS PROJETS DE VIE



COACHING SYSTDDMIQUE, COLLECTIF : "NOS PROJETS DE VIE"

Coaching systddmique, une approche holistique.

La mddthodologie que nous utilisons est celle du coaching systddmique. La systddmique est une approche centrde sur les relations entre les individus des diffddrents systddmes auxquels ils appartiennent. Le paradigme systddmique suggdre un accueil de l'individu isoldd pour s'intddresser au contexte environnemental dans lequel celui-ci interagit.

Une part importante du travail de ddveloppement humain dans le monde est consacrdd dd l'aspect cognitif, analytique et rationnel, en lien avec l'hddmisphdre gauche du cerveau ; laissant de cdtdd l'hddmisphdre droit, discrddditant ainsi les vdcus, les ddmotions et les sentiments.

II-NOS PROJETS DE VIE

Or notre programme mental est composé de souvenirs, de culture, de croyances, d'émotions, de compétences et de sentiments qui se combinent et conduisent notre vie, nos choix et nos décisions, donnant un sens à tout ce qui nous entoure et aux résultats que nous obtenons dans tous les domaines de notre vie.

Partant de ce principe, il est impossible de développer des changements durables et profonds sans modifier ou remplacer les pensées limitantes par des idées qui renforcent et créent une nouvelle réalité intérieure, intégrant notre conscience sensorielle.

Considérant que l'être humain est un être systémique où tous les aspects de la vie sont en lien, une situation personnelle difficile peut ainsi influencer de manière négative la vie professionnelle, qui à son tour nuit à la situation financière, influençant potentiellement la vie sociale.

En conclusion, les changements positifs ou négatifs, mis en œuvre par l'individu auront un impact sur son environnement et sa posture dans le monde. En bref, tout ce qui entoure l'être humain influence sa vie d'une manière implicite et invisible ou explicite et visible.

Comment se déroule un atelier ?

Chaque participant travaille sur son projet, quel qu'il soit, personnel ou professionnel, s'interrogeant sur la responsabilité vis-à-vis de lui-même et de ceux qui l'entourent. Il s'interroge sur sa mission, sa vision, ses valeurs. Au fil du coaching, il fait le constat de sa situation actuelle et visualise pas à pas le chemin pour atteindre ses objectifs avec le soutien collectif.

Le coach accompagne chaque participant de manière individuelle tout en intégrant l'individu dans le collectif. Il facilite les échanges et le partage d'expériences, les ressources de chacun.

Son approche systémique permet d'explorer les problématiques envisageant la situation dans toute sa globalité. Ainsi le participant prend conscience qu'il est en tant qu'individu, un système à part entière, lui-même soumis à des interactions avec d'autres systèmes de son environnement (personnel, familial, professionnel). Il est donc influencé à la fois par ses intentions, celles des autres et possiblement celles de son milieu.

II-NOS PROJETS DE VIE

Ce coaching allie un contenu théorique et des exercices pratiques sous la forme d'outils systémiques tels que la Constellation Familiale, permettant ainsi la possibilité d'une compréhension nouvelle, faisant surgir un sens nouveau à la problématique du participant. En effet, les outils systémiques ont une force communicative différente de celle des mots et permettent des changements significatifs. Ils permettent de décaler notre regard pour observer ce qui émerge. Sortir du "problème" pour aller vers une compréhension et une solution.

**“CELUI QUI REGARDE LE DOIGT QUI POINTE
VERS UNE ÉTOILE NE VERRA PAS L'ÉTOILE”.**

(RICHARD WILHELM. LE LIVRE DES
TRANSFORMATIONS.)

La Constellation Familiale Systémique

Créée par Bert Hellinger, en Allemagne, la Constellation Familiale Systémique est une méthode thérapeutique qui étudie les modèles de comportement de différents groupes et leurs interrelations à travers les générations passées.

Cette méthode met en avant l'idée d'une répétition des comportements et des émotions, de génération en génération, la plupart du temps de manière inconsciente.

Quand le système est éclairé et compris, un changement émotionnel et comportemental devient possible.

Selon la théorie systémique, nous sommes cellule d'un système : "lorsque je change, mon environnement change aussi".

III-RESTAURER L'ESTIME DE SOI

Pourquoi travailler sur l'estime de soi ?

L'estime de soi est le plus grand patrimoine d'une personne. Les contextes marqués par toutes sortes de violence allant de l'éducation répressive aux différents abus, génèrent "le syndrome de précarité psychique".

**“La personne étant devenue incapable de dire
“non” à l'inacceptable, il ne lui reste plus qu'à
dire “ non” à elle-même”. (Jean Furtos, psychiatre)**

Dans les contextes d'exclusion et d'exploitation, l'individu tend à perdre :

- la confiance en soi.
- la confiance dans les autres.
- la confiance dans l'avenir.

Dans ces contextes où l'on ne peut plus croire ni en soi, ni dans les autres, ni dans l'avenir, l'individu utilise inconsciemment différentes stratégies de survie :

- le syndrome du survivant : avoir survécu à un événement traumatique peut conduire l'individu à perdre sa joie de vivre.
- la fuite qui se traduit par le découragement ou la dépression.
- la lutte qui se traduit par la violence envers soi et/ou envers les autres.
- le syndrome d'auto-exclusion, connu aussi sous le nom de « syndrome du corniaud » : l'individu devient son propre ennemi, sabotant tout succès possible.
- l'anesthésie du corps : déni de la douleur du corps physique.
- l'anesthésie des émotions : perte du lien avec ses émotions.
- l'inhibition de la réflexion : perte de la capacité à penser et agir normalement.

RESTAURER L'ESTIME DE SOI

Ces différents états nous amènent à nous couper du corps et de l'esprit et quelles que soient nos stratégies de survie, nous finissons par ignorer nos capacités naturelles, nos héritages, nos ressources. Être présent dans son corps, prendre sa place sont les premiers pas vers la restauration de l'estime de soi.

Objectif, une rencontre avec soi-même

Dans les domaines du soin et de l'action sociale, la méthodologie et l'éthique de l'estime de soi offrent une proposition nouvelle : mettre l'accent sur les ressources plus que sur les manques, favorisant ainsi « l'empowerment » (développement du pouvoir d'agir).

Les dynamiques corporelles pour travailler la restauration de l'estime de soi sont inspirées de concepts et de techniques utilisés en médecine orientale. L'objectif étant de faciliter une rencontre de l'individu avec lui-même, avec ses valeurs pour parvenir à une plus grande connaissance de lui-même.

Le participant pourra ainsi réfléchir aux questions suivantes :

- Qui suis-je ?
- Où suis-je ?
- Que dois-je faire?

Différentes Dynamiques Corporelles

1 - Trauma Releasing Exercises

Libérer les tensions dues au stress.

C'est une technique qui a été développée aux USA par David Bercei. Il s'appuie sur un processus naturel, déclenché par le corps lui-même. Un outil innovant et solidaire, qui permet de se remettre d'un trauma, tout en sécurité, par soi-même ou collectivement.

- Diminuer l'état de stress, d'anxiété, de somatisation pour surmonter les expériences traumatiques.
- Rétablir un état de profond relâchement en libérant les tensions musculaires du corps.

2 - Recentrage du mental et du corps.

Dans certaines situations, dites de trauma, certains d'entre nous se déconnectent de leurs émotions, le corps émotionnel sort du corps physique. La personne est décentrée.

Objectifs :

- Favoriser le recentrage du corps et du mental.
- Débloquent les énergies stagnantes afin qu'elles puissent circuler à nouveau et revitaliser le corps.
- Se connecter avec son énergie, entrer en connexion avec ses valeurs, se libérer des pensées limitantes, découvrir l'importance de la réciprocité.
- Réactiver les mémoires corporelles pour mieux comprendre les messages inconscients véhiculés par les symptômes.

3 - *Soleil et Lune : regard critique et regard de compassion*

Prendre conscience des effets négatifs d'un regard de jugement sur soi. A l'inverse, comment je me sens face à un regard bienveillant, un regard de compassion?

Objectifs :

- Faire l'expérience du regard critique qui exclut et stigmatise l'autre.
- Faire l'expérience du regard bienveillant, empathique, qui permet d'accueillir l'autre.
- Travailler le détachement afin de pouvoir s'ouvrir aux autres.

4 - Le tunnel de l'amour et de la confiance

Faire l'expérience de traverser un tunnel humain, conduit par les autres, se sentir soutenus alors que nos yeux sont bandés, c'est là une invitation à réfléchir à notre cheminement dans la vie.

Objectifs :

- Ressentir dans son corps, la sensation d'être soutenue.
- Travailler la confiance en soi et vis à vis du groupe.
- Réfléchir à la notion de réciprocité : donner et recevoir, venir en aide à l'autre et savoir demander de l'aide.

IV - LES KID'Z

Les émotions sont une richesse, parce que l'intelligence émotionnelle est indispensable au bon fonctionnement de nos facultés cognitives, telles que l'apprentissage, la concentration, l'attention, la mémoire, le raisonnement, la prise de décision, mais aussi l'adaptation, au changement ou l'adaptation sociale.

L'idée d'intelligences multiples a été développée par Howard Gardner, professeur à la Harvard Graduate School of Education. Il a identifié huit formes d'intelligence, auxquelles il ajoutera, ultérieurement, de nouvelles formes. Si la théorie des Intelligences Multiples n'a pas fait ses preuves sur le plan scientifique, elle présente néanmoins le mérite de réfléchir à valoriser une plus grande variété d'aptitudes chez les individus.

Ainsi dans un environnement ouvert et riche en opportunités, en autorisations, tout être humain a la possibilité d'éveiller et renforcer "les huit formes d'intelligence", talents ou habiletés, selon la perception de chacun.

C'est en variant les expériences de toutes sorte, en apprenant comment se servir de leur corps, de leur cinq sens, en touchant, en manipulant, en écoutant, en sentant, en parlant, en jouant, en regardant, en comptant, que les enfants trouveront ce qui leur plaît et ce qu'ils savent faire, développant ainsi l'estime d'eux-mêmes.

Encourageons nos enfants à développer de nouvelles habitudes pour qu'ils deviennent des adultes connectés à eux-mêmes.

Des enfants aptent à l'introspection, à s'observer et réfléchir à leurs propres comportements, à décoder leurs émotions.

Des enfants aptent à collaborer avec les autres, à les comprendre et à travailler avec eux.

Des enfants aptent à utiliser leur corps pour exprimer une émotion, pour mémoriser une information, pour maîtriser un geste, pour créer.

IV - LES KID'Z

Vivre son Corps : le corps comme un outil d'expression.

Ateliers de dynamiques corporelles et relaxation :

- le tunnel de l'amour
- la bulle de bien-être
- inventer des postures (animal, végétal avec le corps)
- la visualisation
- travailler le contact, dans le respect
- prendre conscience du langage du corps : 3 perceptions, visuelle, auditive, kinesthésique

Domaines d'exploration abordés : expression corporelle, respiration, écouter et comprendre son corps, développer la confiance et l'estime de soi, prendre conscience de son corps, développer sa concentration

Vivre ses sensations : la créativité comme outil d'interaction au monde.

Ateliers d'expression travaillant le processus créatif : guider les enfants à travers leurs émotions et leurs sensations à exprimer leurs sentiments, leurs besoins, à penser à leurs actions et exprimer leur gratitude.

- conscience émotionnelle : l'expression graphique comme support de communication des émotions.
- conscience sensorielle : travailler sur les cinq sens pour développer l'intuition et la créativité.

Domaines d'exploration abordés : la patience, libère la créativité et l'imaginaire, développe l'autonomie et le savoir-faire, influence le moral et les pensées, stimule les sensations et les perceptions, lâcher-prise

TARIFS

ATELIERS	TARIFS PAR PERSONNE
Espace Solidaire : groupe de parole, TCI	Entrée gratuite
Coaching systémique : Nos projets de vie	2 jours, 60 euros/jour
Dynamique corporelle : Restaurer l'estime de soi	20 euros, 1h30
Les Kid'z	20 euros, 1h30

Chèques-services Bien-être: Afin que la question de l'argent ne constitue pas un obstacle pour les montrougiens en difficultés, nous avons réfléchi à la possibilité de mettre en place une subvention en partenariat avec la mairie de Montrouge. Le MISC, bien entendu, participerait à cet effort collectif.

BUDGET

moins de 10000 euros.

Mise à disposition d'une salle pouvant accueillir 25 à 30 personnes.

Imprimante

ordinateur portable

Projecteur

Chaises, tables

Enceinte

Tapis de sport

Masques en tissu pour les yeux

Coussins

Cartouches d'encre noir et blanc et couleur, papiers A4

Feutres, peinture, papier couleur, gommettes

Budget déco : plantes, fauteuils, tapis, petit mobiliers.