



Caroline LE FLOUR
Fondatrice - Animatrice
Thérapeute - Auteure
Conférencière -
Comédienne
carolineleflour@yahoo.fr
06.83.89.66.20
carolineleflour.com



**ATELIER EN PRESENTIEL
& EN DISTANCIEL**
Contactez-moi pour plus
d'informations

COMMENT REBONDIR face AUX EPREUVES DE LA VIE ? **Accédez à vos ressources & Vivez une vie plus heureuse !**

**Vous êtes un PARTICULIER ? Vous avez vécu un événement difficile, traumatisant :
maladie, deuil, séparation, handicap, maltraitance, burn-out... ?
Ou vous avez, tout simplement, envie de vivre une vie plus heureuse ?**

L'atelier TRAMPOLINE a pour but de vous permettre de rebondir face aux épreuves de la vie, de vous accompagner sur votre chemin de résilience, de transformer vos blessures en ressources et sublimer vos cicatrices.

BENEFICES : grâce à cet atelier vous pourrez :

- ❖ Prendre conscience de vos capacités, de vos talents de résilient(e)
- ❖ Contacter vos ressources
- ❖ Découvrir les différents leviers de résilience dont vous pouvez disposer
- ❖ Développer vos capacités
- ❖ Vivre une vie plus heureuse

« Cet atelier m'a permis de prendre conscience de mes capacités, de mes ressources insoupçonnées, de reprendre confiance en moi, de cheminer pas à pas. J'ai beaucoup appris sur moi. Merci. »
Marianne G.

Méthode & Outils

Vous alternerez entre des mises en pratique individuelles & collectives.

Nous utiliserons différents supports créatifs tel que l'écriture, le dessin...

Vous découvrirez notamment l'art japonais de la résilience le « Kintsugi » qui consiste à réparer un objet brisé en sublimant ces fêlures avec de la poudre d'or.



DUREES
EN GROUPE : CONFERENCE - 1 à 2h ATELIER DE SENSIBILISATION - 1h à 4h
ATELIER ACCOMPAGNEMENT COLLECTIF - 2 jours
EN INDIVIDUEL : SEANCE SENSIBILISATION- 1h PROGRAMME TRAMPOLINE - 10 séances

Approche

L'animation est à la fois douce, dynamique et participative favorisant le partage d'expérience.
Le ton est humoristique.

**Vous êtes une ENTREPRISE, une ASSOCIATION, un SERVICE DE SANTE, une VILLE ?
Cet atelier vous permettra d'ACCOMPAGNER, SOUTENIR vos collaborateurs, adhérents, bénévoles,
patients, vos administrés ... ?**

CONTACT - INFO - DEVIS - INSCRIPTION
DATE DES PROCHAINES SESSIONS
Caroline LE FLOUR
Psycho-somatothérapeute
Auteure - Conférencière - Comédienne
carolineleflour@yahoo.fr 06.83.89.66.20
carolineleflour.com



Caroline LE FLOUR
Fondatrice - Animatrice
Thérapeute - Auteure
Conférencière -
Comédienne
carolineleflour@yahoo.fr
06.83.89.66.20
carolineleflour.com



Conférences, Ateliers et Spectacle

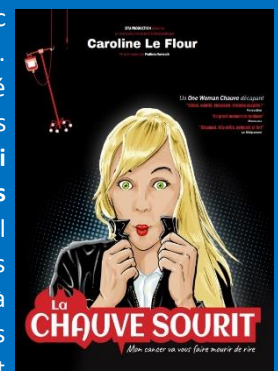
COMMENT REBONDIR face AUX EPREUVES DE LA VIE ? Accédez à vos ressources & Vivez une vie plus heureuse !

Vous êtes UN PARTICULIER ? Découvrez quand a lieu LA PROCHAINE SESSION près de chez vous.
Vous êtes UNE ASSOCIATION, UNE ENTREPRISE, UNE VILLE, UN SERVICE DE SANTE ?
N'hésitez pas à me contacter pour échanger et organiser un atelier pour vos adhérents, bénévoles, collaborateurs, administrés, patients...

POURQUOI MOI ?



Je suis résiliente multirécidiviste : burn out, cancer, infertilité déclarée... J'ai décidé d'adopter un prisme de lecture positif, d'en rire, d'en tirer des leçons et de transmettre mon expérience. Aujourd'hui je suis auteure et interprète de La Chauve Sourit (lachauesourit.com), one woman show dans lequel je raconte avec humour, authenticité et désinvolture mon combat contre le cancer. La force de ce récit est d'être drôle, poignant, donnant avec légèreté à cette aventure personnelle une dimension universelle. Je suis également auteure du « **Complexe du Trampoline ou comment j'ai rebondi face aux galères de ma vie** » à paraître aux éditions Flammarion en février 2021, un développement existentiel humoristique et thérapeutique, sous forme de guide pratique dans lequel je partage mes trucs & astuces et j'invite pas à pas le lecteur à se questionner sur le sens qu'il souhaite donner à sa vie. Je suis somatothérapeute, une approche qui prend en charge le patient dans sa globalité (psychique, émotionnelle et corporelle).



Riche de ces différentes expériences de résilience et de ces différentes casquettes d'auteure, de comédienne et de thérapeute, il est ensuite devenu évident pour moi de créer le Projet RESILIENCE & VOUS dont je suis la FONDATRICE et l'ANIMATRICE, au travers duquel je propose des actions concrètes afin de vous permettre de découvrir la résilience, de prendre conscience de vos capacités de résilient(e), de vos ressources profondes, de développer vos capacités si vous le souhaitez, d'augmenter votre confiance en



POURQUOI CE PROJET ?

Parce que j'aurais aimé moi-même aimé **beneficier de cet accompagnement** à chaque fois que j'ai eu à rebondir face à une épreuve (maladie, deuil, infertilité...) afin de pouvoir prendre conscience de mes ressources profondes et traverser, surmonter ces événements avec un ancrage fort, un lien fort à mes ressources, à ma capacité de résilient(e). Parce que j'ai soumis ce projet à différents professionnels de santé et de soin et qu'il a été validé et approuvé par tous, par des médecins (généralistes et spécialistes), des associations nationales de patients, par des psychiatres, par des Centres de Ressources/de Soins. Parce que la résilience concerne tout le monde et qu'elle est accessible à tous.

CE PROJET s'articule autour de 3 AXES :

- Le **ONE WOMAN SHOW « La Chauve Sourit »** pour **SENSIBILISER & DIVERTIR** : vous inspirer d'un témoignage, rire, dédramatiser et libérer la parole...
- La **CONFERENCE RESILIENCE & VOUS !** pour **INFORMER & COMPRENDRE** (contenus : sketches, vidéos, échange, témoignages...) : comprendre la résilience, partager des expériences...
- Les **ATELIERS & les SEANCES INDIVIDUELLES TRAMPOLINE** pour vous **ACCOMPAGNER** : prendre conscience de vos capacités, être accompagné sur votre chemin de résilience, transformer vos blessures en ressources, sublimer vos cicatrices, augmenter votre