

« Connexion Nature »



Gaëlle Lemoal, Assistante sociale Csapa Issoire
Julie Lan, Educatrice en environnement, Semis à tout va...

CSAPA Issoire

Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie



Alcool, Tabac, Cannabis, Ecran ou autres produits ...

Des questions, besoin d'aide ou envie de faire le point sur vos consommations ?

Le CSAPA d'Issoire propose **DES CONSULTATIONS GRATUITES**

- Sur rendez- vous
- Pour les usagers et leur entourage

Les Missions du CSAPA

- Accueillir
- Informer
- Evaluer (sur le plan médical , psychologique et social)
- Orienter si besoin
- Accompagner
- Prévenir et réduire les risques

Une équipe pluridisciplinaire

Une Secrétaire
médico-sociale

Une Infirmière

Une Assistante
sociale



Un Médecin

Une Cheffe de
service

Une Psychologue

Une prise en charge globale



Une Prise en charge individuelle et / ou collective
Possibilité de visite à domicile

La Prise en charge dans notre centre, c'est par exemple :

Un accompagnement médical

- Mise en place et surveillance d'un sevrage ambulatoire
- Aide à la réduction des consommations
- Initialisation et adaptation d'un traitement de substitution ...

Un accompagnement socio-éducatif

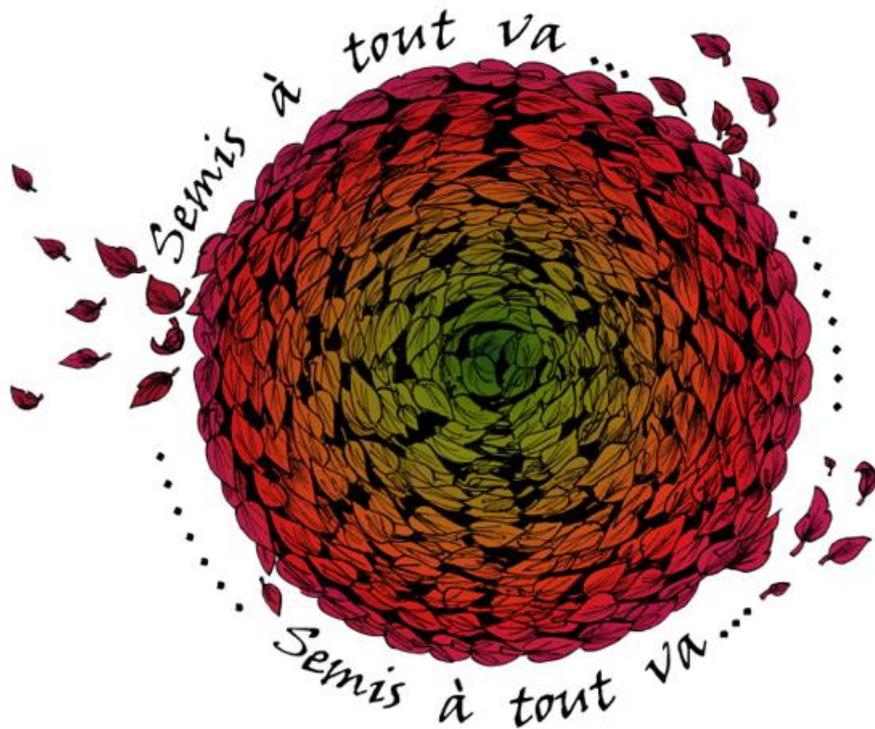
- Ouverture de droits
- Aide au budget
- Accompagnement et orientation vers l'emploi, le logement l'accès aux soins et aux loisirs ...

Un accompagnement psychologique

- Gestion de l'anxiété et des situations problématiques
- Travail sur les émotions, sur l'estime de soi, l'affirmation de soi, la confiance en soi ...

Des ateliers collectifs

- Groupe de parole, Groupe d'affirmation de soi
- Groupe sophrologie, Bien-être
- Groupe d'information sur des thématiques de santé
- Et des sorties NATURE et CULTURE tout le long de l'année



ASSOCIATION LOI 1901

« Chaque instant de vie ouvert aux autres formes de vies, est un instant partagé. »



EDUCATION A L'ENVIRONNEMENT VERS UN DEVELOPPEMENT DURABLE

Animations Art et Nature, Land Art

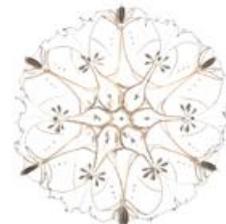
Reconnexion à la nature Balades Sensorielles

Exposition sensorielle « Le rucher des sens »

Jardins pédagogiques, thérapeutiques et Hortithérapie

Conférence Santé Environnement Ecopsychologie

Et bien d'autres Possibles...



Association Semis à tout va...

Maison des associations

20 rue du palais

63500 Issoire

semisatoutva@gmail.com

 Semis à tout va

Julie Lan : 06 22 18 89 26

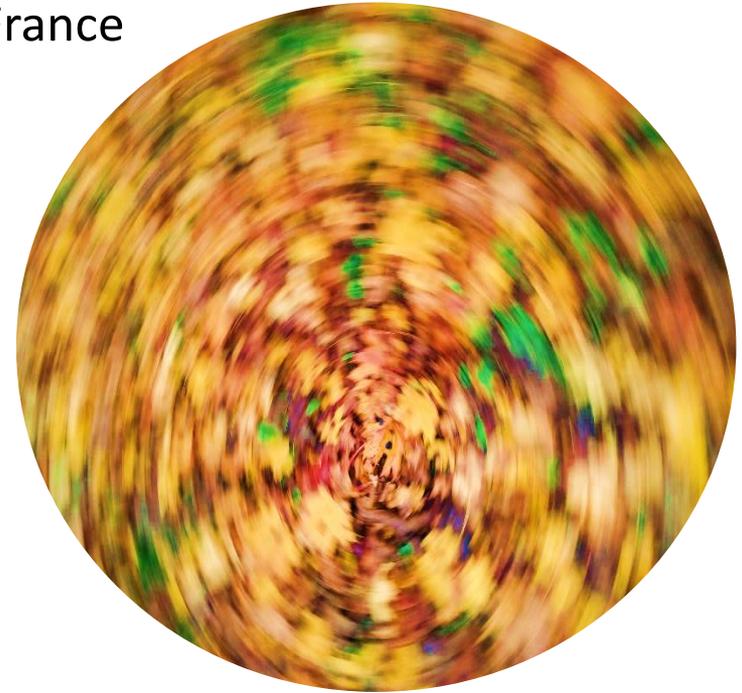
Présentation et spécificité du projet

- Suite d'un premier projet amorcé en 2019
- Cycle d'animations selon des rendez-vous hebdomadaires
- Réalisation du projet sur une saisonnalité adaptée: Automne 2021
- Projet utilisant diverses approches sensorielles, sensibles, artistiques etc...
- Déplacement pedestre uniquement
- Financement très limité
- Répond à un besoin du public et une envie des professionnels des 2 structures.



Le public et ses spécificités

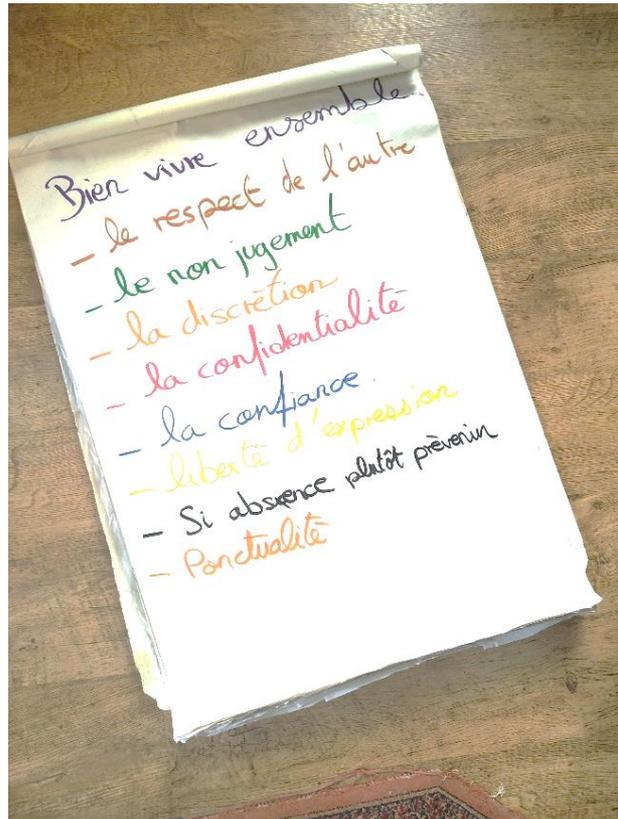
- Personnes suivis par l'Association Addictions France
- 7 personnes: 3 femmes et 4 hommes
- Agés de 45 à 69 ans
- Problématique d'addiction
- Personnes en situation de handicap, retraités, sans emploi, en arrêt maladie et en activité
- Public fragile avec des freins pour entreprendre des activités
- Difficile pour elles de sortir du cadre sécurisant de la structure Addictions France
- Difficile d'affronter le regard des autres et la peur d'être jugé
- Pas habitué à interagir avec des prestataires extérieurs



Le déroulement des séances

Séance 1: Le premier pas vers...

- Présentation personnelle, Objet Langage
- Présentation du projet, de la démarche
- Le territoire, la nature et notre vécu
- Questionnement
- Expression du ressenti



Séance 2: Ballade contée autour de l'arbre

- Présentation selon un Végétal
- Découverte des arbres du parc de la Ville d'Issoire (diverses approches)
- Connexion et méditation autour de l'arbre
- Oracle des arbres
- Expression du ressenti de la séance selon des expressions de nature



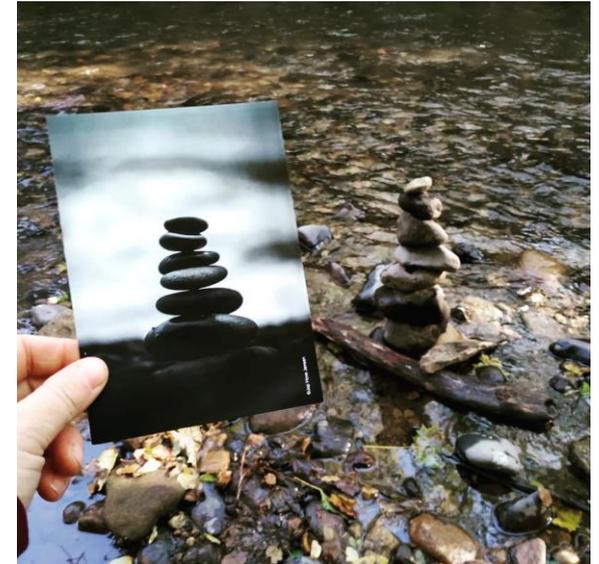
Séance 3: Balade Sensorielle et sensible

- Météo personnelle selon un animal
- Faire territoire avec le lieu
- Balade sensorielle (olfactif/visuel/ tactile)
- Séquence projection sensorielle et message
- Expression du ressenti au travers du dixit
- Défis sensoriels



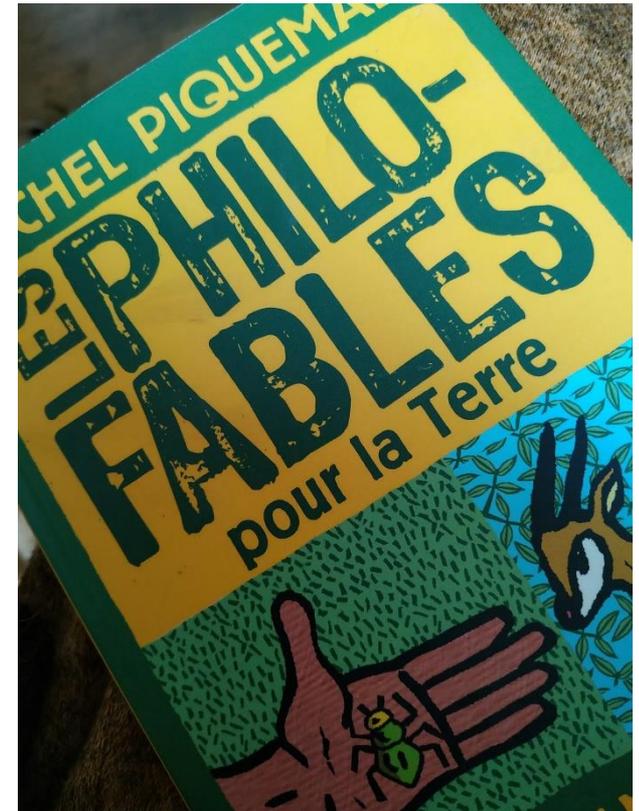
Séance 4: Connexion Arts et Nature

- Météo personnelle selon un minéral
- Balade sensorielle
- Séquence d'écopsychologie pour l'éveil créatif
- Création individuelle et expression écrite
- Partage des créations
- Expression du ressenti de la séance, photo langage



Séance 5: Relation Nature et après...

- Météo personnelle selon un personnage hybride
- Balade sensorielle au choix
- Causeries philosophiques pour la terre
- Séquence d'écopsychologie
- Tableau Nature et écriture à soi
- Création collective
- Expression du ressenti Images Natur'art.



Objectifs généraux

- Se sentir bien au contact de la nature
- Créer du lien social afin de se sentir bien avec d'autre
- Apprécier de prendre le temps
- Générer des envies et des idées personnelles
- Découvrir autrement des lieux communs
- Partager ses expériences de nature
- Créer un lien à visée thérapeutique avec les autres formes de vies



Objectifs social / environnement

- Travailler le lien social
- Remobiliser les personnes
- Favoriser l'expression des ressentis
- Renforcer la confiance en soi
- Créer du lien dans le temps et entre les participants
- Favoriser une cohésion de groupe
- Permettre une reconnexion à la nature pour favoriser un mieux être
- Sensibiliser au patrimoine local environnemental
- Générer des activités de pleine nature
- Partager des savoirs et des connaissances
- Favoriser l'expression sensible et artistique avec la nature



Les bénéfices de l'action

- Prise de plaisir dans l'activité physique
- Lien intime à la nature: autre regard
- Retransmission et partage en famille
- Envie d'aller dehors/ retourner dans des lieux découverts
- Envie d'offrir ses savoirs
- Renouer avec ses sensations (générer des souvenirs positifs)
- Créer un lien affectif avec les autres êtres vivants



Les bénéfices du soin

- L'intérêt de la co-animation pour travailler l'alliance thérapeutique
- L'intérêt du collectif dans l'expression spontanée et décentrée de la maladie
- Le partage des ressources de chacun
- La culture du « mindfulness » (être ici et maintenant dans l'instant présent)
- Lien concret au dehors et au vivant
- Mise en exergue des pulsions de vies



Un questionnaire d'évaluation

● Comment vous sentez vous après avoir participé aux différentes séances du projet:

Très bien plutôt bien neutre plutôt mal très mal

Commentaires: Culture et découverte.

● Avez-vous constaté des bénéfices immédiats sur votre corps?

Oui Non si oui lesquels:

Découverte, détente et partage, détente et bien être, de l'apaisement, une bonne fatigue

● Avez-vous constaté des bénéfices immédiats sur votre mental?

Oui Non si oui lesquels:

Je me sens plus détendu et donc plus agréable, détente et bien être, lâcher prise, le bien être

● Percevez-vous la nature autrement après le projet?

Oui Non commentaires: La nature mérite beaucoup d'attention, je peux maintenant plus la ressentir comme une ressource dans laquelle je peux puiser

Un questionnaire d'évaluation

● Avez-vous envie de sortir plus régulièrement:

Oui Non

Commentaires: Culture et découverte.

● Qu'avez-vous le plus apprécié lors des séances?

Les exercices sensoriels

La découverte de connaissance naturaliste

Les temps de création

Les causeries philosophiques

Echanger avec l'assistante sociale

Les temps d'échange en off

Les jeux type Quizz

● Souhaitez-vous refaire ce type de projet?

Oui Non A quelle fréquence?

1 X par an

2 X par an

A chaque saison

Une fois par mois

Une fois par semaine



Un questionnaire d'évaluation

● Y'a-t-il des thèmes sur la nature que vous aurez aimé aborder:

Oui Non

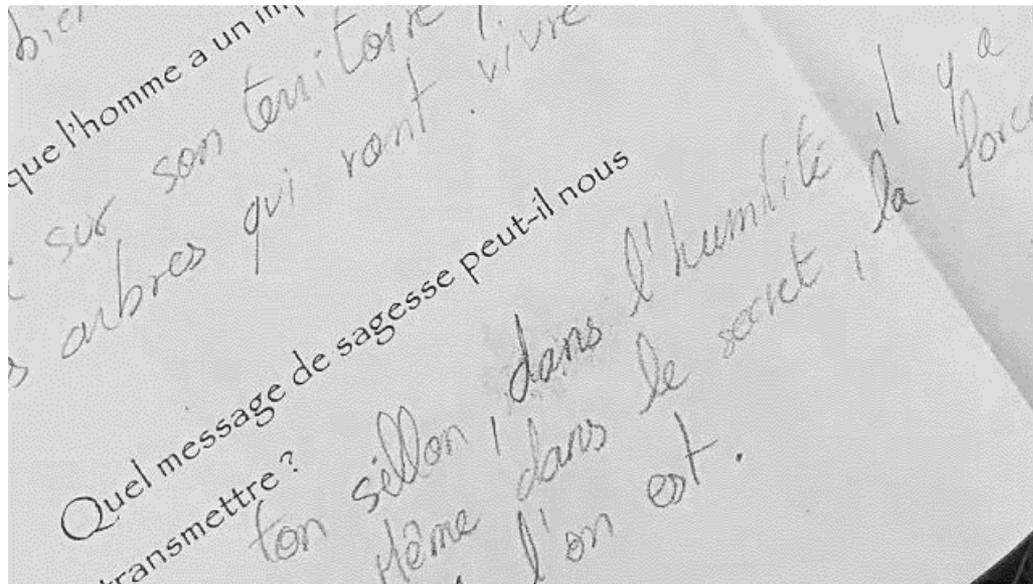
Commentaires: Parler plus des animaux

● Auriez-vous d'autres idées, envies d'activité, approches?

Oui Non

● Commentaires libres sur les séances?

Très bien, merci pour cette approche plus sensible et pas sportive: j'aime, merci à vous
Gaelle, Julie et Chaï.



Des témoignages

Nous avons pu constater que les personnes se sont saisies de ce que le groupe leur apportait notamment à travers les exemples qui suivent (*tous les prénoms ont été modifiés):

- Luc est revenu régulièrement au centre en parlant de son activité de jardinage et en montrant des photographies de nature, ce groupe lui a permis de passer un cap difficile.
- Laurent est en attente de continuer des projets, il exprime beaucoup d'ennui et espère une continuité dans la thématique.
- Nathalie quant à elle suivi que la première séance et n'a pas pu venir aux prochaines pour cause d'hospitalisation, néanmoins, elle exprime depuis une forte frustration et attend avec impatience un prochain programme, elle a très fortement renforcé son alliance thérapeutique avec les professionnels d'addictions France.
- Michel se sent bien, il a beaucoup aimé le programme ça lui a révélé son âme d'enfant.
- Laure est dans une période très anxiogène le lien au groupe et à l'intervenant lui a permis de rester dans une dynamique et de s'ouvrir à l'extérieur de manière plus sensible.

Les points de vigilance

- Cadre bienveillant et sécuritaire
- Nombre de participants
- Saisonnalité
- La logistique et le transport
- Le secteur et la durée
- Nécessité d'articuler le social et l'environnement dans le co-accompagnement: la posture
- Varier les approches et le rythme
- Rythme Crechendo



Remerciements

- La maison des associations
- Gaelle Lemoal, assistante sociale à Addictions France
- Les participants et participantes
- La nature et Chai le chien pour leur présence...

