

« Je connais et je pose mes limites »

Atelier pratique pour les ergothérapeutes avec l'aide des chevaux

Pourquoi poser ses limites est-il important aussi pour les ergothérapeutes ?

Connaître et poser vos limites est important pour bien communiquer avec votre entourage professionnel (équipe, supérieurs, patients, famille des patients) et privé. En apprenant à vous respecter tout en respectant les besoins et l'espace de l'autre, vous établirez des relations plus saines et équilibrées qui faciliteront votre quotidien.

Une fois conscient.e de vos limites, vous pourrez vous préserver de l'épuisement en osant protéger votre espace personnel et en osant dire NON! Vous serez plus au clair sur vos priorités et vos besoins et aurez ainsi plus de temps et d'énergie pour d'autres tâches ou pour vous ressourcer.

Comme les autres professionnels.les de la santé, les ergothérapeutes sont très engagé.es auprès d'une population souffrante et sont donc particulièrement exposés au burn out. Connaître et poser ses limites est une des manières de s'en préserver.

La conscience de vos limites ou de l'absence de celles-ci est une étape essentielle pour prendre soin de vous en tant que personne et professionnel.le de la santé.

Durant cet atelier de 2 jours vous allez :

- identifier vos limites ou leur absence
- distinguer les limites des autres
- expérimenter la mise en place de limites avec clarté et respect
- apprendre à faire respecter vos limites
- écouter et reprendre confiance dans vos perceptions
- comprendre l'importance des limites dans des relations saines
- prendre en compte vos besoins et vos priorités
- être aidé.e par la sensibilité et la bienveillance des chevaux

Comment :

Nous alternerons des apports théoriques, des échanges et partages d'expériences avec des exercices pratiques et des exercices avec les chevaux.

Pourquoi les chevaux ?

Les chevaux sont des animaux sociaux qui savent très bien préserver leur espace tout en restant en lien avec leurs congénères. En s'inspirant de leur fonctionnement, il est possible de transférer les apprentissages dans notre quotidien.

L'essentiel de la communication étant non-verbale, le travail avec les chevaux permet d'apprendre à mieux identifier les réactions chez soi et chez l'autre, de ressentir et d'ancrer profondément les expériences dans le corps.

Avec les chevaux nous sommes dans l'instant présent. L'ici et maintenant nous permet de vider le mental et d'explorer les sensations.

Ce n'est donc pas un savoir à apprendre mais une posture à ressentir et intégrer .

Reconnaître et poser ses limites est un processus actif qui aide à se responsabiliser et s'autonomiser dans la relation à soi et aux autres.

Informations pratiques :

- Atelier animé par Corinne Daccord, ergothérapeute, équithérapeute (ASTAC) et équicoach (IFIE) et avec la participation de nos 3 chevaux.
- Aucune connaissance des chevaux n'est demandée. Prenez une tenue adaptée à la météo et des chaussures fermées car l'essentiel de l'atelier se déroule en extérieur.
- Lieu : Aux Chemins de l'Orée, Rte du Village 14, 1608 Chesalles-sur-Oron
- Dates :
 - mercredi 18 juin et jeudi 19 juin 2025
 - mercredi 16 juillet et jeudi 17 juillet 2025
- Horaires : 9h-17h30
- Repas : prendre votre pic-pic. Café/thé et collations inclus.
- CHF 440. — pour les 2 jours
- 6 personnes maximum
- Renseignements et inscriptions par mail à corinne.d@cheminsdeloree.ch
Merci de préciser la date choisie lors de votre inscription.

