



Care-Utopia  
utopia69@orange.fr



<https://careutopia.wordpress.com/>

## Programme des ateliers Septembre à Décembre 2019

Nous continuons d'être accueillis par le CREAI-CRIAS à leur appartement thérapeutique **ELSA au 28 rue Richerand 69003 LYON (chercher Elsa sur l'interphone du 28)**.

Tous les ateliers se font sur **inscription** en message personnel sur Facebook <https://www.facebook.com/care-utopia> ou à [utopia69@orange.fr](mailto:utopia69@orange.fr), en donnant vos coordonnées et une présentation courte de votre situation et de vos attentes.

La **participation** à chaque séance d'atelier est de 7 €, mais ne doit pas être un empêchement à venir participer, nous en parler si cela n'est pas possible. Si vous pouvez participer plus cela permettra une participation collaborative.

## Atelier de gestion de la douleur avec l'aide à l'hypnose

L'hypnose est aujourd'hui une technique reconnue scientifiquement comme complémentaire du traitement de la douleur physique ou du stress. Elle peut permettre à la personne de retrouver un confort dans sa vie quotidienne et de prendre une part active dans la gestion de ses difficultés. La séance en groupe de 4 personnes maximum a pour objectif de trouver ou retrouver les ressources personnelles pour mieux contrôler cette douleur chronique avec l'aide de l'hypno praticien. Chaque personne participante est guidée pour reproduire en fonction de ses besoins, des exercices d'autohypnose en dehors de la séance.

Les séances sont animées par des professionnels de santé formés à l'hypnose médicale.

**Animation** : Marie-Hélène Boucand, Pierre Campia, Françoise Robert  
hypnopraticiens (Formation ericksonienne IMEL Lyon)

**Dates** : Vous êtes convié(e)s à l'une des séances les

<b>Lundi 10h - 12h</b>	<b>Vendredi 14h - 16h</b>	<b>Vendredi 17h - 19h</b>
2 septembre 23 septembre 14 octobre 28 octobre 4 novembre 2 décembre	6 septembre 11 octobre 13 décembre	20 septembre 4 octobre 11 octobre 18 octobre 25 octobre 8 novembre 15 novembre 13 décembre

**4 séances maximum**

**Lieu** : appartement ELSA 28 Rue Etienne Richerand, 69003 Lyon

**Objectif** : permettre l'apprentissage de l'auto-hypnose par un accompagnement sur 4 séances.

Groupe de 4 participants.  
Sur inscription

## Atelier d'écriture

Nous serons les ébahis, les ravis, les émerveillés du quotidien...

Victor Hugo dans *Choses vues*, Christian Bobin, Marcelle Delpastre, Colette, Thomas Vinau, Marcel Cohen dans *Faits I, faits II, Sur la scène intérieure*, Fénéon dans *Nouvelles en trois lignes* parfois n'écrivent pas de fictions, mais ils notent des petits faits vrais, ils prêtent attention aux animaux, aux fleurs, aux aubes, aux cailloux, au jardin, au sentier, aux êtres humains autour d'eux, tout fait écriture, littérature pour ces émerveillés, pas besoin d'aller loin, tout est là...

Il s'agit de retrouver un regard neuf, une attention au tout petit, au banal, au quotidien... noter, lister, raconter *l'infra-ordinaire*, comme le nomme Perec, le banal, ce qui est accessible à tous

Marcel Cohen dans *Faits* lui s'intéresse aux détails infimes, au couvercle des cachous, aux bretelles de soutien-gorge des femmes ...

Colette dans *Sido* raconte le crocus de sa mère...

Félix Fénéon écrit des *Nouvelles en trois lignes*

Victor Hugo dans *Choses vues* raconte des scènes quotidiennes de la rue

Nous allons faire comme eux, à notre manière, comme toujours.

Et peut-être ensuite trouver un principe d'organisation : abécédaires, listes, dispositifs d'écriture...

*Boire* Fabienne Swiatly, nous dit ce que signifie boire pour chaque membre de sa famille Boltanski dans *La cache*, raconte l'histoire de sa famille à partir des pièces de la maison

Maggie O'Farrel dans *I am, I am, I am*, raconte sa vie à partir des parties du corps

Gwenaëlle Aubry, dans *Personne* raconte la vie de sa mère sous forme d'abécédaire

**Dates :** Vous êtes convié(e)s les

<b>Vendredi 14h - 16h</b>
20 septembre 4 octobre 6 décembre

**Lieu :** appartement ELSA 28 Rue Etienne Richerand, 69003 Lyon

Merci de prévenir si vous ne pouvez venir les participants sont au nombre de 8 maximum

**Animation :** Maryse Vuillermet, écrivain  
Sur inscription



## Atelier Socio esthétique

L'association Éveil des Sens, créée en Mai 2008, prodigue des soins de socio-esthétiques auprès de populations souffrantes et fragilisées par une atteinte à leur intégrité : physique (maladie, accident, intervention chirurgicale, vieillesse, cancer), psychique (maladie mentale, alcoolisme, toxicomanie) ou en détresse sociale...Par un accompagnement corporel centré sur la prise en considération des troubles de l'image et du bien-être, par une écoute, des soins esthétiques et des techniques de bien-être adaptées, la socio-esthétique intervient comme un vecteur pour revaloriser la personne, l'aider à reconstituer son image et ainsi rétablir l'estime de soi, la dignité et la resocialisation.

**Dates :** Vous êtes convié(e)s les

<b>lundis</b> <b>14h30 - 16h30</b>
23 septembre 14 octobre 25 novembre

**Lieu :** *Attention : seul atelier qui n'est pas au CREAI et n'est pas un vendredi*

SESVAD APF Rance Handicap, 10 Rue de la Pouponnière, 69100 VILLEURBANNE

L'atelier est ouvert aux femmes comme aux hommes qui ont une maladie chronique ou/et un handicap

**Animation :** Marion socio esthéticienne diplômée

Sur inscription

Merci de prévenir si vous ne pouvez venir ; les participants sont au nombre de 6 maximum, tout le matériel est fourni sur place, règlement à l'inscription

Liens Fb : <https://www.facebook.com/care-utopia>  
<https://www.facebook.com/AssoEveildesSens>

## Atelier « Estime de soi », « prendre soin de soi »

**Dates :** Vous êtes convié(e)s les

<b>Vendredi 14h – 16h</b>	<b>Thème</b>
27 septembre	<b>Gestion des émotions</b> L'émotion est une réaction qui engage le corps et l'esprit. Repérer ses émotions, c'est être à l'écoute de ce qui se passe en soi, afin d'identifier ses besoins.
25 octobre	<b>Estime de soi</b> Avoir une image positive de soi, reconnaître ses forces, être bienveillant vis-à-vis de ses faiblesses, s'autoriser à être qui l'on est.
8 novembre	<b>Techniques de mémorisation</b> En permanence, la mémoire enregistre des informations. Comment retenir celles qui sont importantes ? Quelles sont nos ressources et quelles techniques utiliser ?
22 novembre	<b>Gestion des émotions</b> L'émotion est une réaction qui engage le corps et l'esprit. Repérer ses émotions, c'est être à l'écoute de ce qui se passe en soi, afin d'identifier ses besoins.

**Lieu :** appartement ELSA 28 Rue Etienne Richerand, 69003 Lyon

**Animation :** Arlette Cohen, formatrice en développement personnel

Sur inscription

## Atelier « naturopathie »

**Dates** : Vous êtes convié(e)s les

Dates	Thèmes
Vendredi 13 septembre 17h – 19h	« <b>La détox</b> », qu'est-ce que c'est, est-ce bon pour moi ?
Vendredi 18 octobre 14h – 16h	<b>L'immunité</b> , pour passer l'hiver en pleine forme.
Vendredi 15 novembre 14h – 16h	<b>Les plantes sous toutes leurs formes</b> (aromathérapie, gemmothérapie, Fleurs de Bach...)
Lundi 25 novembre 10h – 12h	<b>L'immunité</b> , pour passer l'hiver en pleine forme.
Vendredi 6 décembre 17h – 19h	<b>Réflexologie plantaire</b>

**Lieu** : appartement ELSA 28 Rue Etienne Richerand, 69003 Lyon

**Animation** : Céline MISLIN et/ou Audrey VIVIER-MERLE, naturopathes (Diplômée Euronature Lyon certifiée par la FENA (fédération nationale de naturopathie))

Sur inscription

## Tout savoir sur nos droits et les démarches administratives

Apprendre ou réviser, dans tous les cas partager avec d'autres et de manière ludique tout ce qui concerne les droits et les démarches administratives des personnes qui sont malades ou ont un handicap. C'est le grand défi auquel vous êtes invité en participant au " jeu de lois »

**Dates :** Vous êtes convié(e)s

<b>Lundi 10h - 12h</b>
21 octobre

**Lieu :** appartement ELSA 28 Rue Etienne Richerand, 69003 Lyon

**Animation :** Marie-Hélène Boucand

## INFOS PRATIQUES

**Gouter partage, accueil et échanges** de 16h à 17h, les vendredis où il y a un atelier

Pour information tel 06 95 46 41 01 ou [utopia69@orange.fr](mailto:utopia69@orange.fr)

Nous mettons à jour notre politique de confidentialité en application du nouveau Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD), entré en vigueur dans l'Union Européenne le 25 mai dernier.

Vous recevez ce mail car vous êtes inscrit sur nos listes de diffusion.

Nous tenions à vous rassurer sur l'utilisation de votre adresse mail. Elle est utilisée uniquement pour l'information de Care-utopia. Elle ne sera en aucun cas communiquée à un tiers sans autorisation de votre part.

Dans tous les cas, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'effacement pour vos données personnelles.

Si vous souhaitez continuer à recevoir nos communiqués, vous n'avez pas à répondre à ce mail. Dans le cas contraire, vous pouvez vous désabonner en répondant à ce mail.

