



## CONNAITRE, COMPRENDRE, IMPOSER SES LIMITES ET RESPECTER CELLES DES AUTRES

Chaque individu a des limites qui lui sont propres. Elles sont définies par son environnement familial, sociétal, environnemental mais également par sa sensibilité, ses capacités motrices et cognitives.

La compréhension de son fonctionnement intrinsèque va lui permettre d'accéder par l'écoute de ses ressentis corporels à ses propres besoins et limites.

Plus on développe la capacité de l'individu à connaître ses réactions physiologiques, plus il est à même de comprendre l'émotion qui est en lien. Il lui sera plus facile de réagir de manière appropriée à toutes situations.

Il est essentiel de développer la confiance en soi, la communication, la capacité à s'affirmer, oser et à écouter l'autre pour atteindre les objectifs.

## MISE EN PLACE DE L'ATELIER

Equipe pluridisciplinaire :

- présentation de l'atelier et des intervenants :  
Julie Milin AES / praticienne en Relaxologie  
intervention ponctuel : Pauline Baude Psychologue comportementale et  
Isabelle Kerneis AS / Enseignante de chant et de Reiki
- Les besoins spécifiques des jeunes et de l'institution
- établir un ou des groupe(s) de 4 à 6 personnes
- définir un centre d'intérêt commun au groupe
- retransmission à l'équipe des différents outils mis en place pour chaque jeune.

Le groupe :

- prise de contact et présentation de l'activité
- découvrir la relaxation et ses bienfaits
- explorer ses ressentis par le jeu, la mise en situation et l'échange pour tendre vers une meilleure compréhension de soi et des autres
- expérimenter différents outils afin de définir ceux qui conviennent à chacun.
- intégrer ces outils par le jeu et le renforcement positif
- travailler autour de la communication, la posture, la confiance, l'estime de soi et oser en pratiquant le chant.
- Comment définir mes limites en fonction de mon handicap, de ce que je suis.
- définir ses limites et accepter celles des autres
- oser dire Non et accepter le refus de la personne en face

durée de l'atelier 1h30

Les besoins matériels : mise à disposition d'un espace avec un espace suffisant pour disposer des tapis, des feutres et des feuilles blanche A1

## OBJECTIFS

- Permettre une meilleure compréhension de soi, de ses ressentis et de ses émotions
- améliorer la confiance et l'estime de soi
- appréhender et comprendre ses besoins, ses limites et celles des autres
- Favoriser la communication, l'écoute, sa capacité à dire NON et entendre NON
- Améliorer l'affirmation de soi et de ses potentiels

*J'ai créé le concept **DanMabul** pour démocratiser la Relaxation et ses bienfaits. C'est la possibilité d'explorer une boîte à outils ludiques, simples et accessibles à tous. L'objectif de cette méthode est d'améliorer son autonomie émotionnelle.*

formation proposée par Julie Milin  
julie.milin333@gmail.com / 07 71 93 81 25

## MON EXPÉRIENCE

- 20 ans d'expérience dans le domaine du médico-social (domicile, foyer de vie, IME, famille de parrainage)
- Depuis 2014, mise en place et animation d'ateliers de relaxation et de bien-être (domicile, IME, Foyer de vie, milieu scolaire et ordinaire)
- DE d'accompagnant éducatif - ITES Brest (2017)
- Certification en Relaxologie - Ecole de bien-être européenne (2018)
- Formation ABA (2020)
- Formation intégration sensorielle (2020)
- Praticienne Reiki 3ème degré (2021)

## DanMaBul

est une approche de développement comportemental qui vise à améliorer la gestion émotionnelle et favoriser la confiance et L'estime de soi.

C'est le fruit de mon histoire, des difficultés rencontrées dans mes apprentissages, de la construction de mon identité par l'utilisation de cases, hypersensibilité, HPE, TDA et DYS qui m'ont permis de partir à la rencontre de mon fonctionnement interne. C'est l'envie de changer dans la bienveillance le regard sur ces troubles et d'apporter une réponse.

C'est 20 ans de recherches et d'expériences dans l'accompagnement de personnes fragilisées ou en situation de Handicap. Les neurosciences, la neuro éducation, mon parcours professionnel m'ont permis d'appréhender l'intégration et l'automatisation d'outils de relaxation simples, ludiques et accessibles à tous afin d'améliorer son état physique et psychique.

DanMaBul c'est une découverte de soi, de ses émotions, une reconnexion à ses besoins et d'appréhender ses limites. Elle permet de développer ses capacités intellectuelles, mémorielles, ses interactions sociales, motrices en identifiant les blocages pour les libérer.

J'utilise le renforcement positif, les centres d'intérêts de chacun, le jeu, le mouvement pour favoriser la capacité de les intégrer et de les automatiser au quotidien.