



LES RDV DE L'AFEMISE

AVRIL 2026

Les **RDV de l'AFEMISE** sont des **temps de rencontre mensuels**. Ces RDV sont **réservés aux personnes adhérentes**. Pour plus de renseignement, notamment sur les tarifs solidaires et gratuit : afemise.com

ECHANGER

2 RDV

L'AFEMISE organise **deux RDV mensuels**. Ce temps est conçu comme **un espace de parole sécurisé et respectueux**. Ce mois-ci, deux formats seront proposés : un groupe de paroles libres et un groupe ReX (retours d'expériences) autour du thème « Pacing et repos préventifs ». Les places sont limitées à **10 personnes**.



SE FORMER

Grégory JASPART

Ancien cadre supérieur de la fonction publique, il s'est reconverti dans l'accompagnement après dix-huit ans dans l'Éducation nationale. Formé au coaching, praticien PNL et consultant en bilan de compétences, il développe aujourd'hui une approche centrée sur l'écoute, le questionnement et la qualité des relations humaines.

Mercredi 15/04/2026 à 11h

Intervention (45 min + 15 min Q/R) :

- Mise en perspective du thème
- Pistes pour ajuster ses actions autrement
- Temps de questions-réponses

Inscription envoyée aux adhérentes et adhérents

FAIRE AUTREMENT SANS S'EN VOULOIR

Baisser la barre sans frustration ni culpabilité

Ma valeur ne diminue pas quand mes capacités diminuent.

Vivre avec l'EM oblige souvent à revoir ses repères, ses exigences et sa manière d'agir au quotidien. Mais ce n'est ni un renoncement, ni un manque de volonté : **c'est une adaptation nécessaire à une réalité physique bien réelle.**

Dans cette séance, nous prendrons un temps pour identifier ce que l'on continue parfois à attendre de soi pour faire "comme avant" et pour explorer individuellement des façons de continuer à agir plus douces et plus respectueuses de son énergie. **L'objectif n'est pas de "faire moins" avec un sentiment d'échec, mais de faire autrement pour se protéger.**



PRATIQUER

Pietro TOME

Personne concernée par l'EM et engagée dans l'accompagnement des personnes malades, il développe des actions autour du pacing, de l'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) et de la sophrologie. Son approche articule expérience vécue, repères concrets et outils accessibles pour mieux vivre au quotidien.

Vendredi 24/04/2026 à 17h

Intervention (50/60 min) :

- Exercices de Relaxation Dynamique (RD)
- Sophronisation guidée
- Temps de retour en fin de séance

Inscription envoyée aux adhérentes et adhérents

INSTALLER LE CALME AVEC LA SOPHROLOGIE

Ce temps permettra d'explorer, par la pratique, des outils concrets pour **favoriser l'apaisement et le retour au calme**. La séance proposera d'abord des exercices de Relaxation Dynamique (RD), c'est-à-dire des mouvements doux associés à la respiration et à l'attention au corps, afin de **relâcher les tensions et d'installer progressivement plus de présence et de calme**.

Elle se poursuivra, par une sophronisation : **un temps guidé de relâchement corporel et mental**, à travers la voix, pour soutenir l'apaisement et favoriser un recentrage en douceur.

À prévoir pour être à l'aise : une tenue confortable ; un endroit calme, si possible ; de quoi s'asseoir confortablement ; et, pour la fin de séance, la possibilité de s'allonger ou de se mettre en position semi-allongée avec un coussin, un plaid ou tout autre support utile.