



LES RDV DE L'AFEMISE

OCTOBRE 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

3 RDV

L'AFEMISE organise **trois RDV mensuels**. Ces temps sont conçus comme **un espace de parole sécurisé et respectueux**. Ce mois-ci, deux formats seront proposés : deux groupes de paroles libres et un groupe ReX (retours d'expériences) autour du thème « Déléguer : quoi, comment ? ». 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 relationnel 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.

Mardi 27/10/2026 à 11h

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

- Mise en perspective du thème
- Pistes pour exprimer ses besoins et faire face aux regards des autres.
- Temps de questions-réponses

Inscription envoyée aux adhérentes et adhérents

EXPRIMER SES BESOINS TOUT EN ACCEPTANT LE REGARD DES AUTRES

Exprimer ses besoins tout en acceptant le regard des autres

Trouver les mots pour faire entendre ses besoins et préserver ses limites.

Vivre avec l'EM implique souvent de demander des adaptations dans son quotidien pouvant impacter l'entourage. Exprimer ses besoins peut parfois être difficile, par peur de déranger, de décevoir ou de ne pas être compris. **Identifier ce dont on a besoin et le formuler clairement peut faciliter le dialogue avec son entourage.**

Dans cette séance avec Grégory, nous partirons de l'identification d'une situation pour repérer les besoins en jeu et découvrir des outils pour les exprimer. Nous explorerons aussi comment accueillir et comprendre la réaction de l'autre. Une première mise en pratique permettra de s'approprier ces outils. **L'objectif : oser exprimer ses besoins, tout en laissant une place à l'autre et en respectant ses propres limites.**



SE FORMER

Julie PINARD

Naturopathe, avec une pratique partagée entre naturopathie et techniques de massage. Elle accompagne aujourd'hui les personnes vers une hygiène de vie réaliste et personnalisée, avec une approche fondée sur l'écoute, la pédagogie, l'adaptation et l'autonomie.

Mardi 03/11/2026 à 15h

Intervention (55 min + 5 min Q/R) :

- Présentation du système nerveux
- Causes de dérégulation et pistes de soutien
- Pratique de cohérence cardiaque

Inscription envoyée aux adhérentes et adhérents

SYSTÈME NERVEUX ET DÉRÉGULATION : COMPRENDRE ET AGIR

Mieux comprendre son fonctionnement pour mieux prendre soin de soi.

Dans le contexte de l'EM, comprendre le rôle du système nerveux, notamment autonome, permet de mieux appréhender certaines manifestations de la maladie.

Au travers du prisme et des outils de la naturopathie, **nous explorerons son fonctionnement, les facteurs pouvant contribuer à sa dérégulation et les pistes pour le soutenir au quotidien**, dans le respect de ses capacités et de son énergie. Une présentation de la cohérence cardiaque sera suivie d'une initiation guidée, à expérimenter à son rythme.



LES RDV DE L'AFEMISE

OCTOBRE 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

3 RDV

L'AFEMISE organise **trois RDV mensuels**. Ces temps sont conçus comme **un espace de parole sécurisé et respectueux**. Ce mois-ci, deux formats seront proposés : deux groupes de paroles libres et un groupe ReX (retours d'expériences) autour du thème « Déléguer : quoi, comment ? ». 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 relationnel 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.

Mardi 27/10/2026 à 11h

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

- Mise en perspective du thème
- Pistes pour exprimer ses besoins et faire face aux regards des autres.
- Temps de questions-réponses

Inscription envoyée aux adhérentes et adhérents

EXPRIMER SES BESOINS TOUT EN ACCEPTANT LE REGARD DES AUTRES

Exprimer ses besoins tout en acceptant le regard des autres

Trouver les mots pour faire entendre ses besoins et préserver ses limites.

Vivre avec l'EM implique souvent de demander des adaptations dans son quotidien pouvant impacter l'entourage. Exprimer ses besoins peut parfois être difficile, par peur de déranger, de décevoir ou de ne pas être compris. **Identifier ce dont on a besoin et le formuler clairement peut faciliter le dialogue avec son entourage.**

Dans cette séance avec Grégory, nous partirons de l'identification d'une situation pour repérer les besoins en jeu et découvrir des outils pour les exprimer. Nous explorerons aussi comment accueillir et comprendre la réaction de l'autre. Une première mise en pratique permettra de s'approprier ces outils. **L'objectif : oser exprimer ses besoins, tout en laissant une place à l'autre et en respectant ses propres limites.**



SE FORMER

Julie PINARD

Naturopathe, avec une pratique partagée entre naturopathie et techniques de massage. Elle accompagne aujourd'hui les personnes vers une hygiène de vie réaliste et personnalisée, avec une approche fondée sur l'écoute, la pédagogie, l'adaptation et l'autonomie.

Mardi 03/11/2026 à 15h

Intervention (55 min + 5 min Q/R) :

- Présentation du système nerveux
- Causes de dérégulation et pistes de soutien
- Pratique de cohérence cardiaque

Inscription envoyée aux adhérentes et adhérents

SYSTÈME NERVEUX ET DÉRÉGULATION : COMPRENDRE ET AGIR

Mieux comprendre son fonctionnement pour mieux prendre soin de soi.

Dans le contexte de l'EM, comprendre le rôle du système nerveux, notamment autonome, permet de mieux appréhender certaines manifestations de la maladie.

Au travers du prisme et des outils de la naturopathie, **nous explorerons son fonctionnement, les facteurs pouvant contribuer à sa dérégulation et les pistes pour le soutenir au quotidien**, dans le respect de ses capacités et de son énergie. Une présentation de la cohérence cardiaque sera suivie d'une initiation guidée, à expérimenter à son rythme.