

Veillez prendre le temps de bien
lire les 15 prochaines pages



ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend

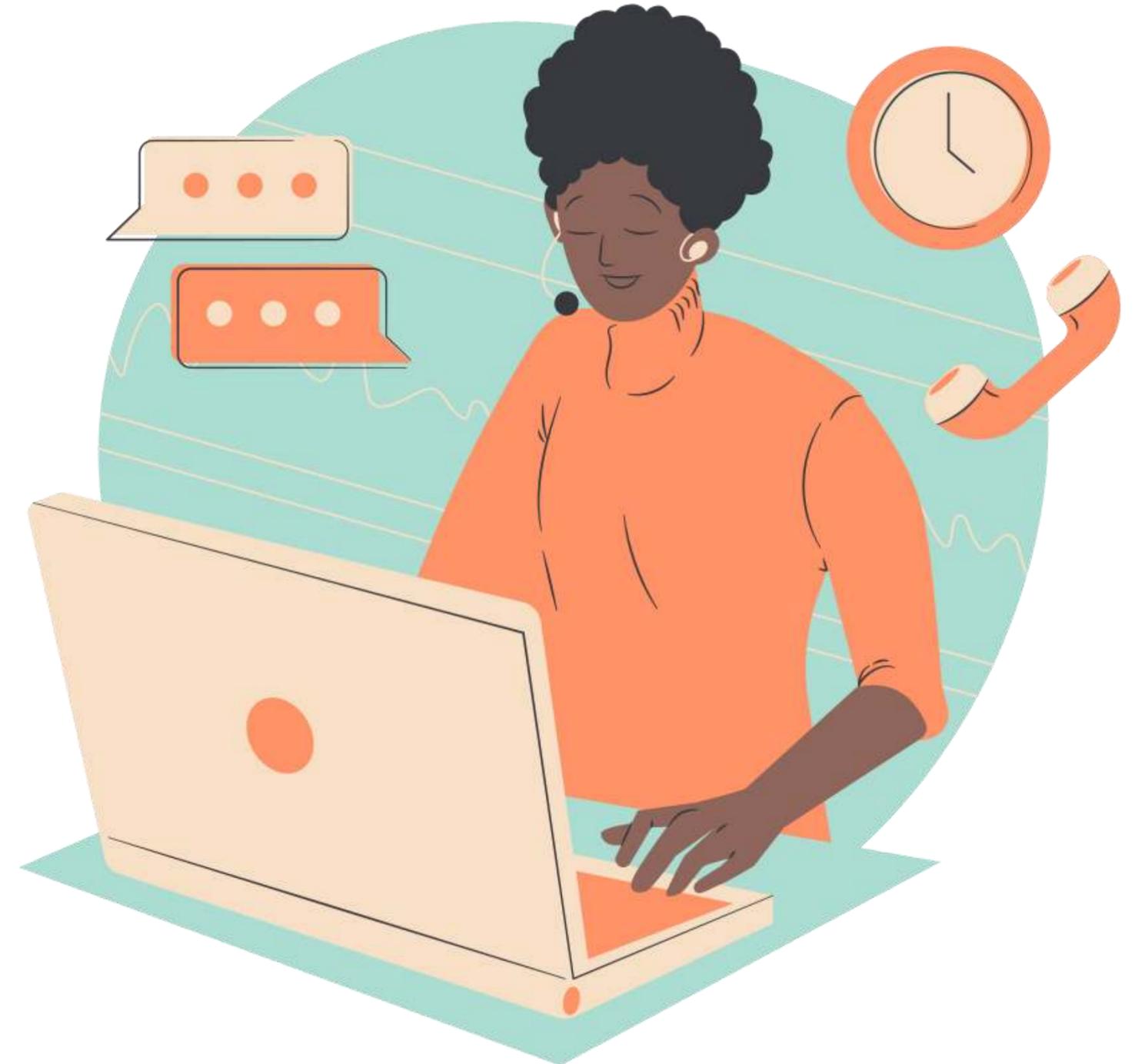
Directives pour le bon déroulement de l'atelier

Directives techniques

1. Connexion haut débit et modem

Pour s'assurer d'une bonne connexion, il est recommandé que celle-ci soit à haut débit et que le modem soit branché à votre ordinateur (et non WiFi).

Si vous perdez votre connexion, restez calme, fermez toutes les fenêtres Zoom puis connectez vous de nouveau en cliquant sur le lien de l'atelier.



Directives techniques

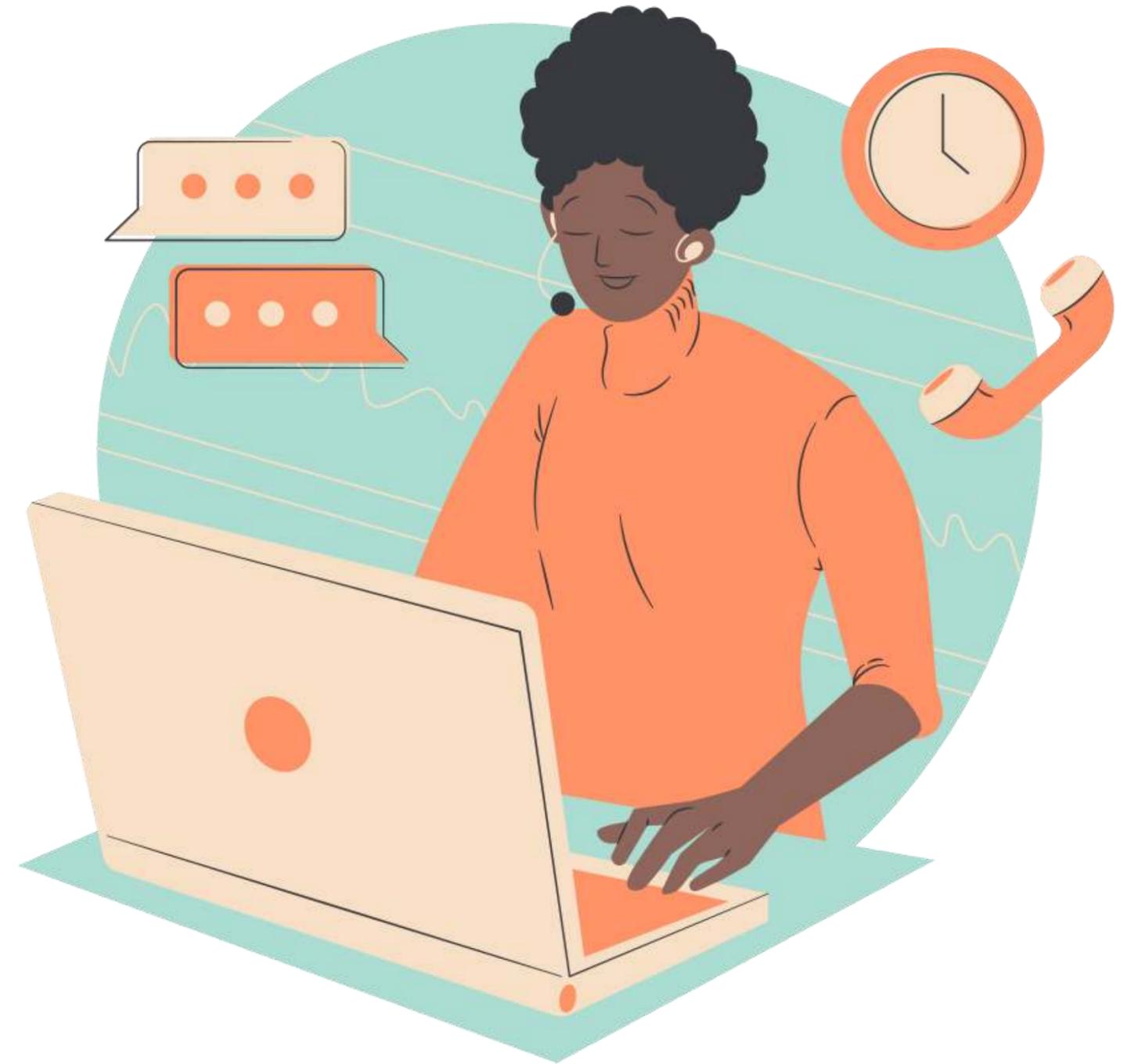
2. Deux types d'affichage

Vous avez le choix entre ...

- Mode GALERIE pour voir une majorité de participants
- Mode INTERVENANT pour voir seulement la personne qui parle.

Nous vous conseillons le format **intervenant** afin de voir la personne qui parle en gros plan. Vous pouvez choisir le mode dans le coin droit en haut de votre écran.

Sur un PC, vous devez bouger la souris pour voir les boutons de commande.



Directives techniques

3. Micros muets

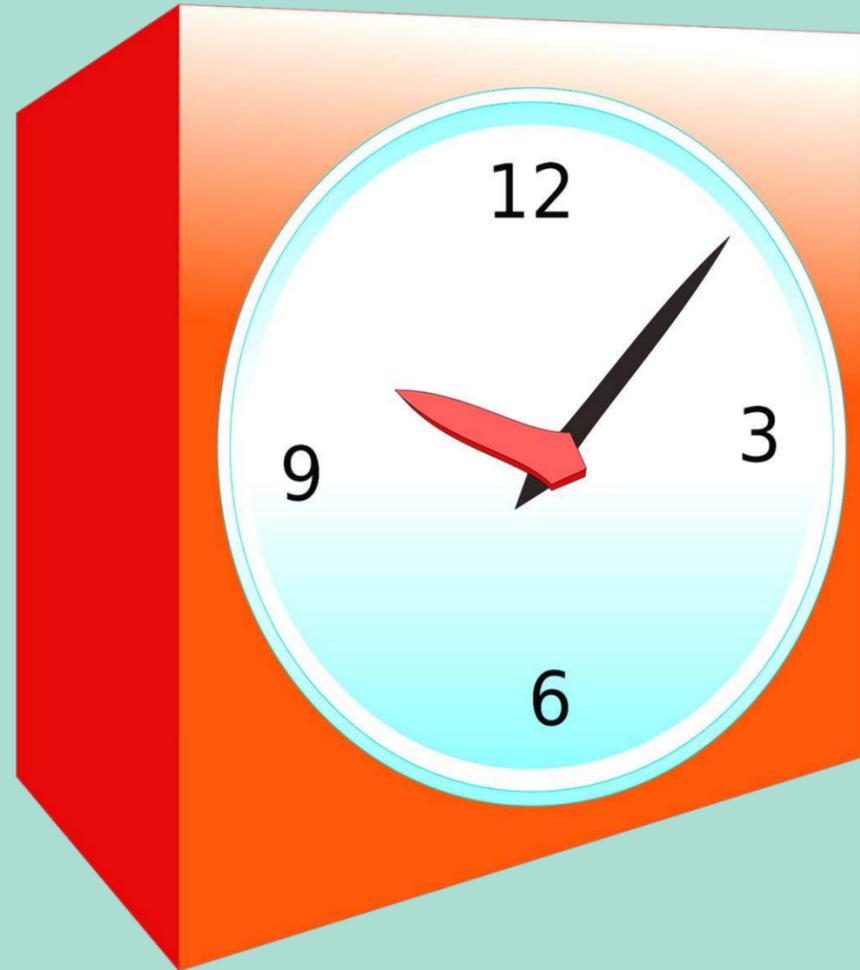
Nous avons fermé tous les micros, il est donc normal que vous n'entendiez rien.

La majeure partie du temps, vos micros seront sur le mode « muet » afin de ne pas entendre les bruits environnants.

Sur un PC, vous devez bouger la souris un peu pour voir les boutons de commande.

4. Boutons de commande au bas de l'écran

- **Micro:** contrôle de l'audio
- **Caméra:** contrôle de la vidéo
- **Participants:** un onglet s'ouvrira sur la droite de votre écran et vous pourrez voir le nom de tous les participants.
- **Converser:** un onglet s'ouvrira sur la droite de votre écran pour le chat/converser.
- **Réactions:** plusieurs symboles de réactions disponibles comme *applaudir* ou encore *lever le pouce* pour démontrer son approbation.



Questions et Partages

Il y aura des périodes réservées aux questions et partages tout au long de l'atelier. Nous répondrons à vos questions lors de celles-ci.

Durant les périodes

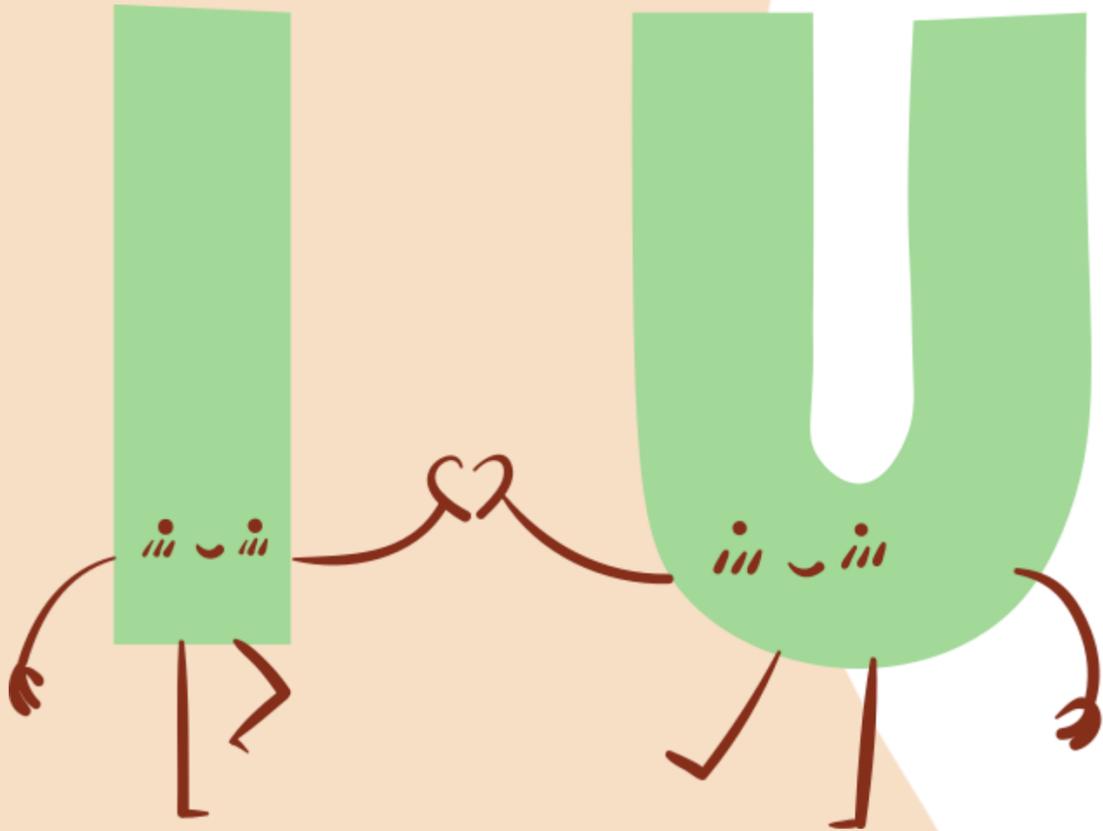
Questions / Partages

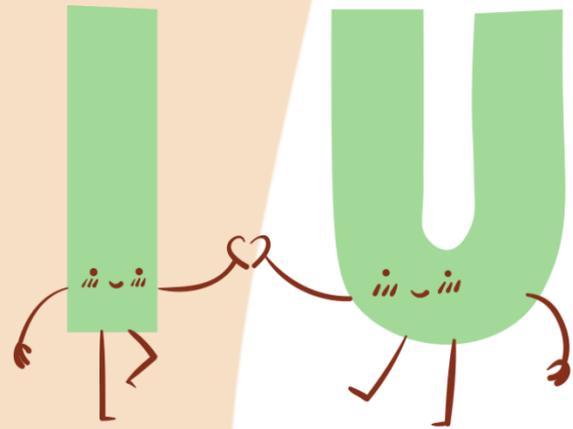
- ❖ Activer le bouton **LEVER LA MAIN** : dépendamment de la version de Zoom sur votre appareil, le bouton LEVER LA MAIN se trouve dans PARTICIPANTS ou RÉACTIONS:
 - PARTICIPANTS: cliquer sur PARTICIPANTS, un onglet s'ouvrira sur la droite de votre écran, puis cliquer sur LEVER LA MAIN que vous découvrirez au bas des noms des participants.
 - RÉACTIONS: cliquer sur RÉACTIONS puis sur LEVER LA MAIN.
- ❖ LEVER LA MAIN PHYSIQUEMENT et l'opérateur vous demandera d'ouvrir votre micro lorsque le formateur le lui dira.

Bouton CONVERSER

(le chat)

Pour rester dans un environnement propice à l'introspection et aller au niveau du senti, il est important de faire un usage modéré de ce bouton. Autrement, cela crée un climat effervescent où il y a une agitation, une distraction mentale constante dans le groupe.





Bouton **CONVERSER** *(le chat)*

➤ **À quel moment l'utiliser :**

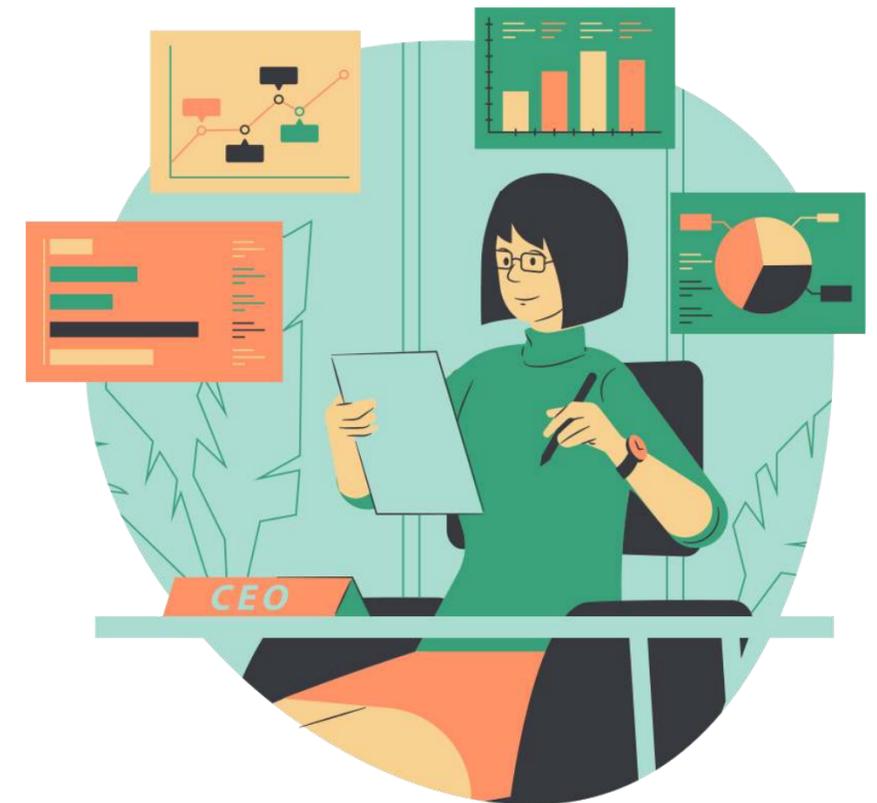
1. Si vous avez des problèmes techniques : Écrire seulement à l'opérateur.
2. Lors des exercices : Si vous avez une question ou besoin d'aide. Écrire à l'opérateur et un/une stagiaire ira vous voir. Lors des exercices en sous-groupes, utiliser le bouton AIDE.

➤ **Ne pas utiliser :**

- Lors de la THÉORIE : pour poser des questions ou pour commenter ou ajouter à ce que qui a été dit (par le formateur ou par un participant) ;
- Lors des PARTAGES/QUESTIONS : pour encourager, reconforter, remettre en cause ou ajouter à ce qui a été dit, etc.

Historique

- ❖ **1982** : Fondation par **Lise Bourbeau**.
- ❖ **1987** : Premier livre « **ÉCOUTE TON CORPS**, ton plus grand ami sur la terre. »
- ❖ **AUJOURD'HUI et depuis 1992 ...**
 - **ETC** est enseigné **régulièrement en Europe** ;
 - A été enseigné dans **28 pays**
- ❖ **Lise Bourbeau** a écrit **27 livres** traduits en **25 langues** avec plus de **8 millions** d'exemplaires vendus.





Informations
importantes et
Recommandations

Informations importantes et *Recommandations*

➤ **HORAIRE**

Nous aurons une pause toutes les 1h30, soit 2 pauses de 15 minutes et une pause de une (1) heure en fonction de l'horaire. Nous nous ajusterons en cours de route.

➤ **PONCTUALITÉ**

Après les pauses, nous recommencerons à l'heure prévue. Si vous arrivez en retard, l'important c'est de l'assumer en sachant que nous ne répéterons pas les informations qui ont été dites avant votre arrivée.



Informations importantes et Recommandations

➤ PRÉSENCE

Le lieu où vous vous trouvez doit être silencieux avec le moins de sollicitation possible. Nous vous encourageons à **rester présent lors de l'atelier** à moins d'avoir une urgence. Tous nos ateliers ont été conçus pour vous aider à recontacter votre être et vos vrais besoins. Faites-en un moment privilégié pour être avec vous-même et vivre l'instant présent. Si vous en manquez une partie, ça peut affecter le reste de l'atelier pour vous.

➤ TÉLÉPHONE

Il est important de fermer votre téléphone. **L'éteindre complètement si possible.** Autrement, vous serez dérangé par la vibration ou tenté de regarder vos textos. Cela vous permettra aussi de mieux vivre votre moment présent. De plus, si vous l'utilisez durant les pauses ou les repas, rappelez-vous de le refermer.



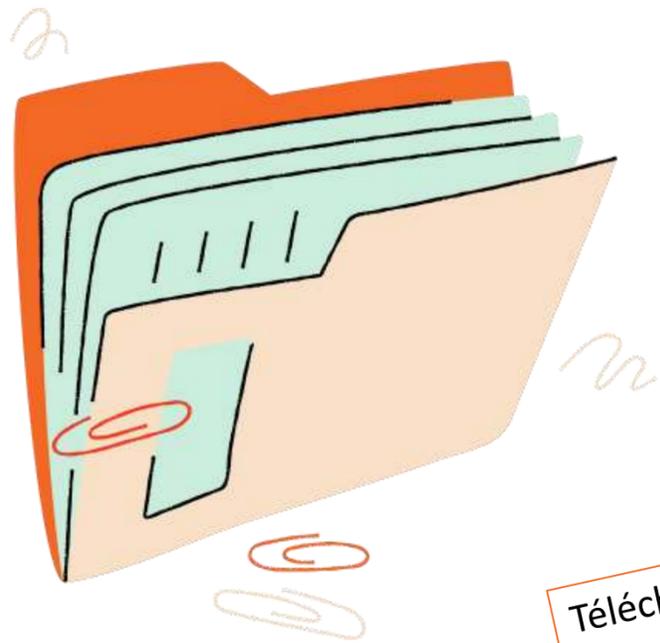
L'importance de *boire de l'eau*

Il est conseillé de boire de l'eau, pas seulement aux pauses, mais aussi tout au long de l'atelier.

Voici brièvement quelques vertus de l'eau ...

- 1** Donne de l'énergie. La déshydratation peut nuire à votre énergie et provoquer un sentiment de fatigue. En buvant de l'eau tout au long de la journée, vous éviterez cette situation.
- 2** Aide à éliminer les toxines du corps. L'eau aide à l'élimination des toxines et autres « déchets » de l'organisme, par l'urine ou par les selles.
- 3** Permet de maintenir nos organes en bonne santé.
- 4** Aide à la digestion du repas (si nous buvons un verre d'eau avant).
- 5** Encourage à mieux écouter son corps, car ça contribue à une sensation de satiété qui peut indirectement aider à ne pas manger plus que de raison.

Nous croyons sincèrement que l'eau est indispensable au corps, surtout lorsque nous faisons un travail intérieur d'introspection, car ça demande beaucoup d'énergie, ça déshydrate, et ça demande un nettoyage physique. Alors nous devons boire beaucoup d'eau.



Télécharger seulement 2 jours avant l'atelier afin de vous assurer d'avoir la version la plus récente

Matériel nécessaire

à l'atelier

CAHIER D'EXERCICES

Avez-vous téléchargé le cahier d'exercices?

Le lien pour le télécharger se trouve dans le même message que le lien pour l'atelier.

Vous avez le choix d'imprimer le cahier ou de le laisser à l'écran pour le consulter pendant vos exercices, mais cela nécessitera du papier pour écrire vos réponses. L'option la plus simple est d'imprimer le cahier.

GUIDE DE L'ATELIER

Il y a un guide qui contient les notions théoriques importantes associées à cet atelier. Vous avez le lien pour télécharger ce guide sur la page de présentation du cahier d'exercices. **Le formateur vous avisera lorsque les notions enseignées sont écrites dans ce guide.**

MUSIQUE pour les détente

Lors des détente, vous pourrez mettre les trames musicales de votre choix. Il est important de préparer tout le nécessaire à l'avance afin d'avoir tout à portée de main le moment venu. Nous vous suggérons aussi d'aviser votre famille que vous avez besoin de calme et de silence pour vous permettre de vous interioriser.

Autres informations

Présence

Les participants qui sont en cheminement pour obtenir un diplôme (relation d'aide ou animation) doivent être présents avec leur caméra ouverte durant toute la durée de l'atelier et participer aux exercices en petit groupe puisqu'il y a un nombre d'heures obligatoires liées au cursus de formation. Dans le cas où une personne ne participe pas aux exercices en petit groupe ou n'est pas présente durant la totalité de l'atelier, elle devra reprendre cet atelier pour qu'il soit pris en compte dans son cursus.



Dernier atelier de votre phase

Si vous êtes étudiant et que cet atelier est le dernier de votre phase, il est important d'aviser l'opérateur par écrit dans le chat.

Feuille de route

À partir de 2021, nous n'émettrons plus de feuilles de route car toutes les informations sont maintenant disponibles dans votre dossier sur notre portail client.

*Connaissez-vous notre
programme de formation
personnelle ou professionnelle ?*

Écoutez la vidéo explicative au :
ecoutetoncorps.com/formation



*Nous répondrons à vos questions
15 minutes avant le début de la
2^e journée de l'atelier.*