

# QUI S'AIME L'ÉCHANGE RECOLTE LE VIVRE ENSEMBLE

*Et si on s'offrait du temps pour comprendre nos émotions et celles des autres ?*



LES 8 & 9 NOVEMBRE 2018

LA LOUVIÈRE



Cette activité est réalisée avec le soutien financier de la Wallonie et de la Province de Hainaut



Depuis les accords intra-francophones, la Wallonie est devenue compétente en matière de prévention et de promotion de la santé. La première partie du Plan de Prévention et de Promotion de la Santé en Wallonie a défini les priorités de santé à l'horizon 2030, parmi lesquelles la santé mentale. Le CLPS de Mons-Soignies a réfléchi à une manière d'évoquer celle-ci et de sensibiliser les professionnels de son secteur. La thématique du « Vivre Ensemble » a été choisie afin d'aborder divers concepts repris en santé mentale, tels que l'estime de soi, la gestion des émotions, l'écoute, l'empathie ou encore la communication.

A l'initiative de l'équipe du CLPS, des professionnels de divers secteurs susceptibles d'être intéressés par la thématique, ont été contactés afin de devenir partenaires du projet.

Un groupe de travail a donc été créé avec l'AMO (Action en Milieu Ouvert) l'Accueil de Colfontaine, l'AMO Transit de La Louvière, Picardie Laïque et son Relais de La Louvière. Les AMO ont pour mission principale d'apporter une aide préventive, tant sociale qu'éducation aux jeunes âgés de 0 à 18 ans, dans leur milieu de vie et dans leurs rapports avec l'environnement social et familial. Les AMO travaillent sur demande avec l'accord du jeune, de sa famille. Picardie Laïque et son relais de La Louvière sont des services qui agissent au sein de la société, afin de favoriser auprès des personnes qui fréquentent leurs différents services, une assistance morale basée sur l'écoute empathique, l'autonomie de la personne, l'effectivité des droits et de la dignité, l'esprit critique par l'exercice du libre-examen.

L'équipe du CLPS vous propose donc de réfléchir et de détricoter la thématique du « Vivre Ensemble » et de l'aborder sous l'angle de l'individu, un être d'émotions. En effet, le groupe de travail partage l'idée de se sentir bien avec soi-même afin de l'être ensuite avec les autres et d'alors, vivre ensemble. De ce constat, un thème a tout particulièrement émergé ; l'intelligence émotionnelle. Au début des années 90, J. Mayer et P. Salovey, deux psychologues américains, définissent l'intelligence émotionnelle comme la capacité de reconnaître, comprendre et maîtriser ses propres émotions et à composer avec les émotions des autres. En 1995, D. Goleman, psychologue et journaliste scientifique américain, popularise le concept et en propose une version adaptée à la vie professionnelle. Il le décompose en cinq composantes émotionnelles et sociales élémentaires : la conscience de soi, la maîtrise de soi, la motivation, l'empathie et les aptitudes humaines\*.

Dans ce sens, le CLPS et ses partenaires vous invitent à deux journées dynamiques et ressourçantes au cours desquelles vous pourrez apprendre à comprendre, à utiliser et à tester votre intelligence émotionnelle. L'objectif principal est de faire une pause bienveillante, afin de s'informer et de s'outiller pour soi et pour travailler/vivre avec les autres.

Si ce programme vous intéresse, retenez les dates des 8 **ET** 9 NOVEMBRE 2018. L'invitation et le programme complet vous seront communiqués dans le courant du mois de juin.

\* « L'intelligence émotionnelle au travail » Daniel Goleman, Richard Boyatzis, Annie McKee, 2002