

*Vivre à coup de cœur*  
*Stephanie Laprise*

Répertoire  
des services offerts



# Introduction



Je suis intervenante sociale depuis 1997 et formatrice et conférencière depuis 2006, œuvrant en partenariat avec plusieurs organismes et institutions. Je favorise le bien-être et la santé mentale des personnes et des équipes de travail. C'est avec plaisir que je partage avec vous, mon Répertoire de formations, ateliers, conférences et groupes de soutien ainsi que mes services en soutien-conseil.

Mon expertise se situe au niveau de l'intervention sociale en individuel et en groupe, supervision clinique, la formation et l'animation auprès de petits et grands groupes, en milieu communautaire, privé et institutionnel. Je suis aussi une ressource reconnue en accompagnement dans les moments de remise en question et de changements dans la vie personnelle et professionnelle.

Je suis une personne-ressource rassembleuse, qui a une facilité à entrer en relation avec les gens, responsable, autonome, fiable, organisée, dynamique, polyvalente et zen. Pour jumeler créativité et efficacité : contactez-moi. Il me fera grand plaisir de collaborer au mieux-être des personnes, avec vous !

## Valeurs

- Bienveillance, Authenticité, Efficacité, Respect et Créativité -

## Mission

Favoriser le bien-être et la santé mentale des personnes et des équipes de travail dans le but de se construire une vie qui nous ressemble !

## Approche

Avec les thèmes, les théories et les connaissances transmises, je tiens à offrir un brin d'espoir, rappeler l'importance de se connaître soi-même et de prendre soin de soi pour notre bien-être et pour apprécier pleinement la vie ! J'accompagne les personnes dans l'apprentissage de nouvelles connaissances par la découverte et l'acceptation de soi.

## Ce qui distingue Vivre à coup de cœur

Il me fait plaisir d'adapter le format des ateliers et des formations selon vos besoins (durée, anglais/français). Aussi, je privilégie une approche équitable et propose une grille tarifaire qui tient compte des ressources des organismes à but non lucratifs. Informez-vous des prix OBNL !

# Créateur de possibilités, partenaire de votre bien-être !



## Formations

Mieux vivre le changement	4
Vivre à coup de cœur	4
Vaincre le sentiment d'impuissance	4
La communication consciente pour des relations saines	4
Un moment pour soi	5
Travailler ensemble	5
Reconnaître et réagir face à la manipulation psychologique	5
Éthique et confidentialité	5

## Ateliers

Qui suis-je ?	6
Mandala Magik	6
Projet Zénitude	6
Remin'Essence !	6
La maman parfaitement imparfaite	7
Le lâcher prise par les petits bonshommes allumettes	7
Connaissance de soi, Estime de soi et confiance en soi	7
Les archétypes de Jung et leurs effets au quotidien	7

## Groupes de soutien

Le temps d'une pause	8
Le cœur en deuil	8
Gestion du stress	8
Groupe d'écriture	8

## Offre de services

Entr'Ami(e)s : Groupe à domicile	9
Soutien-conseil - Intervention sociale	9
Soutien-Conseil - Post-formation	9
Conférences	9
Soutien-conseil - Ressources humaines	9
Soutien-conseil - Animation	9
Soutien-conseil - Rédaction	9

<b>Ce qui distingue Vivre à coup de cœur</b>	<b>10</b>
--	-----------

Possibilités de formations, ateliers, conférences, activités de reconnaissance sur mesure : Contactez-moi !

# Formations



Participer à une formation offerte par Vivre à coup de cœur vous promet un espace sécuritaire et chaleureux où vous serez accompagné, outillé, motivé et soutenu dans la découverte et l'acceptation de soi. Vous pourrez alors cibler des objectifs pour l'avenir tout en travaillant dans l'ici et maintenant, en toute authenticité.

## Mieux vivre le changement

Épictète a dit « Tout est changement, non pour ne plus être mais pour devenir ce qui n'est pas encore ». Avec cette formation, vous développerez votre aptitude à l'adaptation lorsqu'un imprévu survient et qu'un changement s'impose. Vous observerez la façon dont vos valeurs personnelles sous-tendent tous vos choix et toutes vos actions. Vous découvrirez les bienfaits de faire un bilan des sphères de votre vie, afin de définir les changements que vous voulez apporter et d'augmenter votre bien-être et le degré de satisfaction dans votre quotidien.

## Vivre à coup de cœur

Songez-vous à prendre une décision qui pourrait susciter l'inquiétude, l'incompréhension de votre entourage ? Avez-vous pris des virages qui paraissaient frivoles, insensés, indisciplinés ? Avez-vous déjà renoncé à la sécurité, à la routine, au connu ? Avez-vous déjà suivi avec enthousiasme votre cœur là où votre tête paniquait ? Voulez-vous vivre toute la palette de couleurs de cette vie et non pas seulement les nuances "safe", en tons de gris ? Folie ? Courage ? Bienvenue à ceux et celles qui croient que ça prend l'un pour manifester l'autre et qui veulent se bâtir une vie, à coup de cœur !

## Vaincre le sentiment d'impuissance

L'usure de compassion est un épuisement qui affecte les personnes qui côtoient et accompagnent des gens dont l'histoire est marquée de souffrances humaines. L'écoute, jour après jour, de récits émouvants épuise tranquillement l'énergie vitale de l'écouter. L'équilibre physique, mental, émotif et psychologique peut alors devenir perturbé. Le participant apprendra à reconnaître divers enjeux personnels, interpersonnels et professionnels qui mènent à l'usure de compassion ainsi que les facteurs de protection de la santé mentale.

## La communication consciente pour des relations saines

Parler est un besoin. C'est nécessaire de pouvoir s'affirmer, exprimer qui on est et ce dont on a besoin ainsi que ce qui nous convient ou pas, toujours selon nos valeurs et la philosophie de vie qui nous anime. Écouter est un art. Écouter vraiment, sans jugement, sans donner son avis, sans s'emporter d'émotions ou de rationalisations, ça s'apprend. Puis ensuite, ça se pratique. Une communication de qualité est l'un des plus beaux cadeaux qu'on puisse offrir. Cela demande de la pratique, du tact, de l'intention et de l'ouverture. Ici, vous apprendrez tous les fondements de la communication consciente, pour votre bien-être et le bien de vos relations.

# Formations



## Un moment pour soi

Prendre soin de soi (pop."self-care") implique toute action intentionnelle entreprise dans le but de prendre soin de sa santé physique, mentale, émotionnelle et spirituelle. Prendre du temps pour soi peut être un défi, compte tenu du rythme de vie effréné que nous vivons. Nous nous sentons souvent coupables de prendre le temps pour s'offrir un moment pour nous. Le partage des moments où nous réussissons à prendre soin de nous-mêmes est une belle expérience positive. Prendre du temps pour soi, c'est intentionnel; ça n'arrive pas "par accident". Le choix de faire de vous-même votre priorité pendant un moment est en lui-même le meilleur gage de santé.

## Travailler ensemble

Toute équipe de travail est composée de personnes qui ont, non seulement des rôles distincts au sein de leur milieu de travail mais aussi, et surtout, des personnalités distinctes. Cette formation permettra d'observer les spécificités de chacun dans sa façon d'être et de travailler. Ainsi, il sera possible de prévoir les attitudes, l'approche et la philosophie à privilégier afin de créer un quotidien de collaboration, de respect de soi et des autres, de bonne humeur et d'efficacité.

## Reconnaître et réagir face à la manipulation psychologique

Qu'est-ce que la manipulation ? C'est un mouvement insidieux dont on peut observer les comportements et les attitudes qu'il est possible de vivre dans toutes les sphères de notre quotidien. Cette formation permettra de reconnaître la manipulation psychologique et ses effets sur nous et à trouver des pistes de solution afin de maintenir une bonne santé mentale et un climat sain dans la vie personnelle et professionnelle.

## Éthique et confidentialité

Pendant cette formation, vous comprendrez le contexte et la raison d'être d'un code d'éthique et d'une politique de confidentialité, ainsi que les subtilités concernant la loi de la divulgation des informations. Vous saurez comment utiliser toutes les informations qui vous sont transmises au quotidien et vous développerez des stratégies pour respecter la loi, le code d'éthique et la politique de confidentialité de votre organisation. Cette formation est un « must » pour les équipes de travail et les bénévoles œuvrant dans le milieu communautaire du Québec.

# Ateliers



Rencontrer des personnes toutes les semaines crée un sentiment d'appartenance, favorise l'estime de soi et aide à combattre l'isolement. Vivre à coup de cœur offre, avec plaisir, des séries d'ateliers sur plusieurs semaines ! Divers sujets y sont abordés. Ce qui est commun à chacun des groupes : Le climat de convivialité, de complicité et de bien-être y règne ! Plutôt introverti ou extraverti : un existe un groupe pour vous !

## Qui suis-je ?

La connaissance de soi et les réflexions engendrées font de cet atelier une activité de remise au point hors pair. Par l'entremise ludique de divers questionnaires (quiz) et tests de personnalité, vous pourrez donc répondre à des questions telles que : Suis-je un modèle pour les autres? Quelles sont mes valeurs? Suis-je Patient? Tolérant? Influençable? Possessif? Quelles sont mes aptitudes ? En cumulant les résultats, souvent, une tendance se crée ... Vous y trouverez des pistes de réflexion pour mieux vous connaître... Et vous reconnaître!

## Mandala Magik

Le mandala est devenu un moyen populaire et efficace pour favoriser la concentration, la détente, la croissance et la connaissance de soi. Il est aussi un moyen privilégié pour contrer le stress, pour apprendre à ralentir et pour reprendre contact avec le moment présent. Au cours de ces ateliers, vous apprendrez aussi l'histoire du mandala, ses bienfaits et son fonctionnement. Joignez-vous au groupe pour bénéficier des trésors liés à cette activité qui apporte plaisir et bien-être.

## Projet Zénitude

Avec la vie que nous menons, il est parfois difficile de trouver 20 minutes par jour, pour relaxer. Puisque la détente est sans contredit un gage de santé et de bien-être, cet atelier d'une durée de deux heures par semaine vous aidera à créer la bonne habitude qu'est la détente au quotidien. Les outils et les techniques de détente présentés au fil des rencontres vous permettront d'essayer diverses façons de vous détendre, que vous adapterez ensuite selon vos préférences.

## Remin'Essence !

Voici l'occasion de se souvenir et de raconter nos belles expériences de vie. Dans le cadre de cette activité, différents thèmes vous seront proposés pour entamer la discussion : musique, photos, images, divers objets, costumes, articles de journaux, événements ... Vous verrez comment le fait d'adopter la pratique de la nostalgie positive peut être bénéfique pour votre état présent. La meilleure façon de garder vivants les beaux souvenirs de notre vie, c'est d'en parler – vous risquez d'y prendre goût!

# Ateliers



## La maman parfaitement imparfaite !

Pendant cet atelier, vous découvrirez comment fonctionne le cycle : « jugement-conseil » qui apporte à tout coup « doute-honte » et vous apprendrez comment y remédier, ainsi qu'aux frustrations qui y sont associées. Nous travaillerons aussi ensemble pour déconstruire les attentes irréalistes qui vous empoisonnent la vie ce qui vous permettra de reprendre petit à petit confiance en vous, en vos capacités et en votre discernement. Enfin, je vous proposerai une trousse de survie et quelques outils pour vous aider à agir pour vous replacer dans une position de pouvoir dans votre propre vie.

## Le lâcher prise par les petits bonshommes allumettes

Il s'agit d'une série d'ateliers qui favorise le détachement de certaines situations, attentes ou dépendances nuisibles au bien-être en utilisant la technique de lâcher prise élaborée par M Jacques Martel. Cette technique sera expliquée afin de bien en comprendre le fonctionnement et les effets, puis pratiquée dans différents contextes (personnes et situations stressantes).

## Connaissance de soi, Estime de soi et confiance en soi

Les trois éléments mentionnés en titre sont essentiels et nécessaires comme facteurs de protection en ce qui concerne le sentiment de bien-être, la bonne santé mentale et les relations harmonieuses et saines. Souvent, on m'a demandé « mais comment on fait pour développer en soi ces aspects si importants ? ». Voici en réponse une série d'ateliers qui permettra de travailler et de solidifier votre connaissance de soi, votre estime de soi et votre confiance en soi. Je vous accompagne dans cette aventure vers l'équilibre !

## Les archétypes de Jung et leurs effets au quotidien

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi vous êtes attiré par certaines personnes, par certaines idées, par certains endroits et plutôt désintéressé ou irrité par d'autres? Les archétypes font partie du symbolisme jungien et constituent des modèles de comportement universels qui, une fois découverts, peuvent vous aider à comprendre votre perception du monde. En savoir plus sur les archétypes et en sélectionnant ceux qui sont activés dans votre vie peut vous aider à comprendre les états psychologiques, les attitudes et les comportements actifs dans notre vie quotidienne. Dans cet atelier, nous allons explorer les archétypes et déterminer lesquels sont activés afin d'améliorer notre compréhension et notre bien-être général.

# Groupe de soutien



Ces groupes de soutien sont offerts sur 10-12 semaines et sont un endroit sécuritaire où vous pourrez échanger et partager sur des sujets qui vous tiennent à cœur et qui ont un impact sur votre vie. Vous serez accompagné par une intervenante sociale d'expérience et bienveillante tout en douceur et selon votre rythme. Les groupes sont petits, afin de favoriser l'espace pour chacun. Un entretien téléphonique aura lieu préalablement pour connaître vos attentes et besoins.

## Le temps d'une pause

Vous êtes en arrêt de travail. Verdict : épuisement professionnel. Quoi faire ? Vous inscrire à ce groupe de soutien et découvrir le cadeau qui est caché dans l'arrêt de travail. Vous pourrez renouer avec vos rêves, vos espoirs et profiter de ce moment pour vous ressourcer, vous épanouir et vous préparer pour l'avenir à votre rythme. Vous apprendrez aussi comment percevoir les signaux d'alarme et repérer cette détresse préalable à l'épuisement professionnel afin de prévenir cet état. C'est possible de bien vivre son épuisement professionnel, et ça vous apportera beaucoup, au présent et à l'avenir !

## Le cœur en deuil

Ce groupe de soutien est dédié aux personnes endeuillées qui vivent un deuil récent ou lointain. Il s'agit d'une série de 12 rencontres pour vous soutenir lors du décès d'une personne significative. L'absence, que crée un vide ressenti comme étant très lourd, le soutien du groupe fait souvent toute la différence. Des lectures et des exercices pour poursuivre votre deuil, un pas à la fois, vous seront suggérés. Vous serez guidés à travers les étapes du deuil afin de vivre cette épreuve de la façon la plus sereine possible.

## Gestion du stress

Le stress est utile; c'est un signal d'alarme important qui nous fait comprendre qu'une situation est devenue insoutenable. Lorsque le stress se pointe le bout du nez, il y a des moyens d'y faire face et de bien le gérer. Ce groupe permet de mieux comprendre la fonction du stress et de découvrir des moyens pour composer avec celui-ci au quotidien.

## Groupe d'écriture

À travers ce groupe, vous apprendrez à vous connaître ainsi qu'à reconnaître et à utiliser la sagesse qui se trouve en vous. Par l'entremise d'exercice d'écriture spontanée, vous plongerez à l'intérieur de vous-même pour y trouver des trésors d'informations, d'intuition et de bien-être. Vous serez bien accompagné pendant ce processus de reprise de votre pouvoir personnel au fil des semaines.



# Offre de services



## Entr'Ami(e)s : Groupe à domicile

Choisissez le thème d'une formation ou d'un atelier qui se trouve dans le Répertoire, choisissez la durée de l'activité, invitez 4 à 12 personnes et je me déplace.

Prix par personne ou par groupe.

## Soutien-conseil - Intervention sociale

Je vous accompagne, en personne ou en ligne, pour tout ce qui concerne la connaissance de soi, le maintien ou l'amélioration de votre estime de soi, du maintien de votre santé mentale et de votre bien-être ainsi que la gestion du changement, du stress. Je peux vous aider dans la préparation et la réalisation de vos projets et rêves les plus chers, dans l'affirmation de soi, à travers divers deuils et pour tout ce qui concerne vos besoins en organisation et en gestion du temps. Ne restez pas seuls. // Individuel ou Groupe //

## Soutien-conseil - post-formation

Vous avez fait une formation ou un atelier avec moi ? Vous avez besoin de soutien ou de conseils pour intégrer et utiliser les apprentissages dans votre quotidien ? Il me fera plaisir de vous accompagner, sur rendez-vous, en personne ou en ligne. // Individuel ou Groupe //

## Soutien-Conseil - Ressources Humaines

- Soutien et accompagnement personnalisé
- Aide au processus d'embauche
- Gestion des ressources bénévoles
- Mise en place d'un processus d'intégration d'un nouvel employé
- Mise en place de systèmes de prévention et d'outils de gestion RH
- Résolution de conflit

## Soutien-Conseil - Animation

- Préparation et animation de réunions
- Préparation et animation de lac-à-l'épaule
- Animation d'assemblée générale annuelle
- Coaching clinique pour intervenants
- Préparation et animation d'activités de reconnaissance et d'appartenance
- Activité de team building
- Journée de ressourcement

## Soutien-Conseil - Rédaction

- Politique de confidentialité
- Code d'éthique
- Politique de gestion des bénévoles
- Descriptions de tâches
- Rapport Annuel d'activités
- Articles
- Facebook et LinkedIn

Conférences offertes, sur les thèmes du répertoire, ou sur mesure : durée 1h à 1h30
---

# Ce qui distingue Vivre à coup de cœur



Ayant œuvré dans le milieu communautaire depuis 1997, Stéphanie a fondé Vivre à coup de cœur selon le modèle de l'entreprise SOCIALE.

Selon l'Institut du Nouveau Monde (organisme qui promeut le mouvement citoyen), un entrepreneur social:

- Identifie des problématiques ou des besoins sociaux ;
- Met de l'avant une solution pragmatique et novatrice dans le but de favoriser le changement et l'innovation sociale ;
- Utilise des principes entrepreneuriaux pour créer et gérer une organisation qui réalisera cette solution ;
- Fait preuve d'une éthique indiscutable ;
- Travaille de pair et implique la communauté concernée dans le projet ;
- Partage ses expériences afin de favoriser le transfert des connaissances ;
- Démonstre un leadership exemplaire ;
- Réalise un projet aux retombées sociales durables.

C'est un entrepreneur qui a la passion et la volonté de créer une entreprise qui lui permet à la fois de créer son propre emploi avec un salaire décent et de répondre à un besoin social.

C'est l'approche que vous choisissez en choisissant Vivre à coup de cœur !

Contactez-moi pour plus d'information ou pour prendre rendez-vous :

Stéphanie Laprise | Formatrice | Conférencière | Intervenante sociale  
vivreacoupdecoeur@gmail.com

[www.facebook.com/VivreACoupDeCoeur](http://www.facebook.com/VivreACoupDeCoeur)

[www.facebook.com/groups/SelfCarePrendreSoinDeSoi](http://www.facebook.com/groups/SelfCarePrendreSoinDeSoi)

Pour connaître mon parcours : [www.linkedin.com/in/stephanielaprise](http://www.linkedin.com/in/stephanielaprise)



Au plaisir !