

Que propose Accompagn'Et Nous?



📞 Anne : (+33) 07 67 01 37 41
📞 Franck : (+33) 06 64 51 38 21
✉️ accompagnetnous@gmail.com
🌐 <https://www.accompagnetnous.com>
📘 <https://www.facebook.com/accompagnetnous>

Accompagn'Et Nous c'est un binôme complémentaire dans la vie personnelle et professionnelle : Anne Crémer et Franck Louis-Fernand.

2 atypiques au quotidien :

- Anne : Intervenante psychoéducative, belge, diagnostic autisme avec HPI, ayant travaillé dans divers pays (UE et étranger)
- Franck : psychologue cognitiviste, français, autodiagnostic TDA/H, ayant travaillé dans l'accueil des personnes autistes dites sans solution (voir film Hors-Normes)

Ces spécificités sont vécues par chacun de nous en tant qu'individu, en tant que couple et en tant que professionnels de l'accompagnement. Elles nous apportent un éclairage intérieur (perceptions, vécu, ressentis) et extérieur (théorique, scientifique).

Nous faisons donc continuellement des va-et-vient entre une vision **pratique et théorique**, une vision concrète et abstraite.

Ces particularités nous donnent la capacité de mieux comprendre et mieux aider dans la conscientisation et la mise en mots du mode d'emploi de chacun.

1. Accompagnements individuels enfants/jeunes/adultes/parents à domicile ou par visio :

Approche globale, approche psychoéducative, approche TCC :

- Troubles du Neuro-Développement (TND):
 - Autisme (TSA), Troubles spécifiques des apprentissages (Dys)
 - Trouble Déficitaire de l'Attention avec/sans Hyperactivité (TDA/H), Syndrome Gilles de la Tourette (SGT)
- Trouble de l'Opposition avec/sans Provocation (TOP)
- Haut Potentiel Intellectuel (HPI)
- Fonctions exécutives
- Difficultés scolaires (méthodologie, motivation)
- Harcèlement scolaire, Phobie scolaire
- Gestion des émotions et anxiété
- Communication Non Violente (CNV)
- Confiance et estime
- Projets de vies
- Soutien à la parentalité
- PEHP Barkley
- Burn out parental

2. Formations :

Formations "**sur mesure**", partage de nos compétences (savoir, savoir-faire, savoir-être) à destination des écoles, associations, structures/établissements et particuliers sur 3 grandes thématiques :

- **Parentalité**: projet éducatif entre fermeté et bienveillance, burn out parental, PEHP Barkley
- Les **besoins éducatifs spécifiques** (troubles du neuro développement) : identifier, comprendre (éclairage extérieur et intérieur) et accompagner
- **Psychopédagogie** et métacognition.

Formations élaborées et coconstruites à la demande afin de répondre au mieux aux besoins des structures.

Activité de POLLEN-FORMATION

30 Avenue de Zelzate 07200 Aubenas.

Organisme de formation inscrit au Datadock. Certification **Qualiopi** et AF-NOR

3. Supervisions d'équipes :

Accompagnements d'équipes sur leurs **pratiques professionnelles** et les situations concrètes amenées par les participants.

Les supervisions font appel à l'intelligence collective, permettent la **prise de recul** et redonnent du **sens** aux pratiques.

Elles favorisent l'émergence de pistes d'amélioration et d'innovation.

Elles ont un **effet formatif** et préviennent l'épuisement professionnel.

4. Diagnostic social :

Accompagnement à la réalisation d'un « Diagnostic Social » : outil qui permet aux professionnels d'**analyser et identifier les besoins** de leurs bénéficiaires en confrontant expériences de terrain, démarches de recherches et analyse conceptuelle afin d'**objectiver leur expertise** à propos de leurs publics et de leurs territoires d'intervention.

Ainsi ils peuvent ensuite proposer des actions et méthodes répondant aux besoins et demandes de leurs bénéficiaires.

C'est quoi l'accompagnement global?

Nous sommes comme des engrenages composés de nombreuses pièces/rouages (sphère personnelle, sphère familiale, sphère scolaire/professionnelle, sphère relationnelle, sphères des loisirs/des sources de plaisir, sphère de la vie quotidienne).

Il est donc essentiel d'avoir une vision d'ensemble du **demandeur et de son environnement**. car tout est interconnecté et en interaction : causes et conséquences peuvent se confondre dans une spirale sans fin.

Il est aussi important d'aller voir sous la partie visible de l'iceberg afin de pouvoir travailler "la maladie" et non "le symptôme".

Parfois, l'aide spécialisée compartimentée et morcelée trop la personne et sa multiplicité peut en devenir pathologisante.

Le chemin parcouru sera donc le suivant :

1. Faire un **état des lieux** de la situation problématique
2. Identifier et conscientiser les **mécanismes** (engrenages) et l'ensemble des besoins.
3. Fixer des **objectifs** et mettre en place un plan d'actions
4. **Outiller** (et non réparer) pour atteindre nos objectifs
5. **Autonomiser** et émanciper de la relation d'aide

C'est quoi La psychoéducation?

C'est accompagner à la **rédaction de son "mode d'emploi"**.

C'est mettre en mots **nos mécanismes de fonctionnement**: nos "supers pouvoirs" et nos "supers boulets."

- Observer, identifier, conscientiser des ressentis, des choses qui semblent complexes voire envahissantes, détricoter, identifier les ingrédients du "cocktail" qui causent la problématique
- Comprendre nos mécanismes de fonctionnement et les processus: "plonger sous l'iceberg pour voir la partie invisible" soit "remonter l'avalanche pour comprendre les causes"
- Mettre en mots tout cela: d'abord avec ses propres mots (métaphores, dessins, cartes mentales etc...) puis traduire en mots "plus linéaires" pour communiquer avec les autres et pouvoir expliquer et être compris
- S'accepter et se comprendre
- Identifier ses "supers pouvoirs" (forces) et ses "supers boulets" (faiblesses)
- Accepter ses "supers boulets" pour ceux pour lesquels on n'a pas de marge de manœuvre, les aménager ou éviter, les transformer voire les effacer
- Faire confiance à ses "supers pouvoirs" pour se construire et en faire des leviers positifs
- S'outiller, apprendre et se former pour répondre à nos besoins et atteindre nos objectifs
- Être plus en équilibre et vivre plus sereinement

C'est quoi Les TCC?

"Les Thérapies Comportementales et Cognitives sont des thérapies brèves et validées scientifiquement. C'est l'idée qu'un **comportement inadapté peut être modifié par l'apprentissage** d'un nouveau comportement ainsi que la modification des pensées et des croyances erronées.

C'est une thérapie qui se base sur les symptômes actuels et handicapants au quotidien.

L'être humain fonctionne principalement grâce à des **schémas** appris depuis l'enfance.

Ces schémas entraînent des réactions qui peuvent, à un moment donné, ne plus être adaptées à notre environnement et nécessiter des changements.

Ceux-ci ne sont pas toujours simples à mettre en place et une aide peut être apportée dans certaines situations."

(issy-psy.com)

En termes métaphoriques:

C'est se fixer des missions "impossibles" pour les rendre possibles.

C'est se créer "un escalier" vers ses objectifs, chaque marche étant une étape à réussir en étant informé, outillé, motivé et accompagné.

C'est réécrire le "scénario" de nos pensées: remplacer nos pensées automatiques par d'autres mots et phrases plus positives et constructives.

Coordination, réseau?

Dans le cas où notre boîte à outils ne pourrait pas répondre à certains besoins/objectifs, nous pouvons orienter vers l'**aide spécialisée** (neuropsychologue, pédopsychiatre, pédiatre, orthophoniste, ergothérapeute, psychomotricien, sophrologue, hypnothérapeute, équithérapeute etc) avec laquelle nous tissons un **réseau**.

Le but est de pouvoir ensuite, avec l'accord du demandeur, **coordonner** les acteurs de l'aide afin de garder un tout cohérent et une vision globale et non morcelée.

N'hésitez pas à nous contacter.

A domicile dans les alentours de Privas (07) ou par **visio** (Zoom ou Skype) pour ceux qui sont plus loin.



Accompagn'Et Nous!

Enfants - Ados - Adultes - Parents

Accompagnement global - Psychoéducation - TCC
Formations - Supervisions - Conférences

TND: Autisme - TDA/H - Dys - SGT + HPI - TOP
Fonctions exécutives - Gestion des émotions - Anxiété
Estime - Confiance - Projets de vies
Difficultés scolaires - Harcèlement et phobie scolaires
Soutien à la parentalité - Burn out parental - PEHP Barkley