



Projet : Réseau d'Entraide pour la Santé Intégrale (RESI)

Vision:

Création d'un réseau de petits groupes autonomes de 4 à 8 personnes avec le but de s'entraider dans l'exploration et le maintien d'une santé dynamique et d'un bien-être global.

Ce processus d'exploration est initié et animé par le partage et la cocreativité dans le but de soutenir sa vie personnelle et collective à l'intérieur d'un petit groupe chaleureux et enthousiaste.

Élaboration - étapes :

1. Développement de la vision, intention, et structure de base pour initier la création de ce réseau.
2. Formation d'animateurs et d'animatrices pour développer le projet et initier les sous-groupes.
3. Développer une présentation simple (écrite, vidéo, etc.) comme introduction au projet, sessions d'introduction via Zoom.
4. Commencer localement avec ceux déjà initiés à la Voie Intégrale dans votre région, et/ou ceux et celles intéressés et prêts à participer.
5. Possibilité de commencer avec deux ou trois personnes et progressivement en ajouter d'autres, mais pas plus de six ou huit.
6. Trouver un lieu de rencontre, chez un des participants ou autre, lieu privé, confortable, chaleureux, accessible...
7. Au début le processus peut être soutenu par les enseignements, les pratiques et les ressources de la Voie Intégrale, TTI, RAI,...
8. Manuel, thèmes, exercices, site web Ma Vie, Ma Santé, vidéos, page Facebook, livre, CD, etc.
9. Chaque sous-groupe est autonome, chacun amène sa richesse de vie, ses ressources, ses talents et ses intérêts, ce qui ajoute considérablement à la Voie Intégrale.



10. On débute avec une ou deux sessions d'exploration, et on enchaîne avec un engagement d'une session de deux heures aux deux semaines pour trois mois (une saison), avec possibilité de poursuivre pour trois saisons - automne, hiver, printemps.
11. Sessions structurées avec le processus intégral: accueil, exercice, méditation, thème, réflexion, échange à deux, co-coaching, pratique psychocorpo-énergétique, retour, apprentissages, intégration quotidienne.
12. Possibilité de partenaires d'apprentissage, rencontres, activités entre sessions pour soutenir l'intégration au quotidien.
13. Session synthèse à la fin de chaque saison, avec possibilité d'une rencontre globale via Zoom entre les sous-groupes, partage des apprentissages, suggestions pour la continuité du projet.
14. Option d'une rencontre globale des sous-groupes style camp d'été une fois par année.
15. Possibilité de frais pour animation, dépenses du lieu, etc. (à déterminer).

Mon rôle:

1. Cocréer le projet avec ceux et celles intéressés.
2. Développer le matériel de promotion, site web, page Fb, etc.
3. Mettre à jour les ressources de la Voie Intégrale, Ma Vie, Ma Santé, TTI, RAI, vidéos, articles, livre, CD, etc.
4. Former des animateurs et animatrices, par Zoom (deux à trois sessions de deux heures pour ceux déjà initiés).
5. Offrir des sessions de supervision au besoin.
6. Animer une session de réflexion pour les animateurs et les animatrices à la fin de chaque saison via Zoom.
7. Offrir une journée d'introduction à la Voie Intégral et au projet d'entraide, en présentiel et via Zoom, (avant les saisons d'automne et du printemps).
8. Co-organiser et animer un camp d'été pour réunir les sous-groupes.
9. Offrir une méditation guidée (15-20min) par semaine via Zoom.
10. Offrir des sessions coaching individuel périodiques via Zoom.



Jean Marc Girard
LA VOIE INTÉGRALE

Centre de développement personnel et de formation professionnelle

www.jeanmarcgirard.com

T: 514 680-4970

info@jeanmarcgirard.com

6455 av. Somerled, b.103

Montréal QC H4V 1S6

Si vous êtes intéressé d'en savoir plus,
rejoignez-nous pour les sessions d'information via Zoom,
(voir [calendrier](#) pour dates)

Lien Zoom

<https://us02web.zoom.us/j/5127014957?>

[pwd=OFIrbEU4MUphbWpVSloycXZ5V2lvQT09](https://us02web.zoom.us/j/5127014957?pwd=OFIrbEU4MUphbWpVSloycXZ5V2lvQT09)

ID: 512 701 4957

Mot de passe: Integrale

Merci pour votre soutien, feedback, suggestions,
au plaisir de co-crérer ce beau projet de Vie ensemble,

Jean-Marc Girard

info@jeanmarcgirard.com

www.jeanmarcgirard.com