



Programme 4 : COMPAGNON PRÉSENT

Un Accompagnement Humain Contre la Solitude

Au sein d'EVERFLO DREAMS, nous sommes convaincus que **la présence humaine est aussi essentielle que les soins ou l'assistance technique**, notamment pour les personnes confrontées à la maladie, au handicap, ou à l'isolement social.

Le programme « Compagnon Présent » d'EVERFLO DREAMS vise à **combattre la solitude** en offrant des compagnons rigoureusement sélectionnés aux personnes confrontées à des handicaps ou maladies difficiles, ou simplement aux effets isolants de la vie moderne.

Notre mission est d'aider les participants à traverser trois étapes cruciales : **identifier la solitude, faire face à la solitude**, et finalement **embrasser une compréhension plus profonde d'eux-mêmes**.

Les compagnons accompagnent les individus à une **grande variété d'événements et d'activités**, incluant les fonctions familiales, les rassemblements sociaux, les sorties culturelles (concerts, opéra), **les tâches quotidiennes** (shopping, dîner), et même des situations plus personnelles ou difficiles comme les **procédures légales**. Plus qu'une simple présence, nos compagnons sont formés pour favoriser la **connaissance de soi** et la **croissance personnelle**, aidant les individus non seulement à gérer leur solitude mais aussi à évoluer vers un état plus épanoui.

Objectif :

Lutter activement contre l'isolement en mettant à disposition des **compagnons formés, bienveillants et qui soutiennent**, capables d'offrir un soutien émotionnel, une oreille attentive et une présence réconfortante.

Les 3 Activités proposées :



Activité 1 PRESENT COMPAGNON

Nos compagnons accompagnent les bénéficiaires dans une grande diversité de contextes :

- 🧺 **Activités extérieures** : promenades, randonnées, baignades ou tout simplement s'asseoir dans un parc, en bonne compagnie.¹
- 🎭 **Sorties sociales et culturelles** : aller au restaurant, au théâtre, au cinéma, à l'opéra, ou visiter une exposition avec une présence rassurante.
- 🌱 **Moments de vie marquants** : accompagnement lors d'événements difficiles (divorce, deuil) ou heureux (mariage, remise de diplôme), pour ne pas vivre seul ces transitions intenses.
- 🍷 **Instants de partage simples** : discuter autour d'un thé, lire ensemble, cuisiner ou tout simplement être là – dans la pleine conscience de l'instant.

Encadrement & Sécurité :

- Tous les compagnons sont **formés, sélectionnés avec soin, et encadrés** par notre association.
- Un suivi individualisé est mis en place pour garantir la sécurité, la compatibilité et la qualité de la relation d'accompagnement

Notre vision :

Ce programme incarne notre engagement pour une société plus humaine, où **le lien social est une forme de soin à part entière**. En apportant écoute, temps et présence, nous espérons **raviver chez chacun le sentiment d'appartenance et de valeur**.

Activité 2 (A) GROUPE COMPAGNONS

Il constitue une plateforme unique pour l'introspection et la compréhension partagée. (Deux fois par mois, sessions de 75 minutes)

Objectif : "Se connaître en partageant avec les autres." Cet objectif puissant souligne l'orientation du programme vers la découverte de soi à travers la connexion



interpersonnelle. En créant un espace sûr et facilité, les participants sont encouragés à explorer leur monde intérieur et à exprimer leurs expériences.

Focus sur la Solitude et l'Isolement : Ce sont des expériences humaines profondes souvent mal comprises ou stigmatisées.

- La solitude fait généralement référence au sentiment de détresse d'être seul ou séparé des autres, souvent accompagné d'un sentiment d'isolement ou d'un manque de connexion.
- L'isolement, en revanche, peut être un état choisi et souvent positif d'être seul, utilisé pour la réflexion, la créativité ou le repos. Le groupe vise à aider les participants à différencier ces deux états, à comprendre leur relation personnelle avec chacun, et potentiellement à transformer les sentiments négatifs de solitude en expériences positives d'isolement lorsque cela est souhaité.

Opportunité Unique : L'accent est mis ici sur la création d'un environnement structuré où ces sentiments souvent privés peuvent être discutés ouvertement sans jugement. C'est une offre rare, car de nombreux contextes sociaux évitent de tels sujets profonds.

Bénéfices :

- Réduction de l'Isolement : Les participants réalisent qu'ils ne sont pas seuls dans leurs sentiments.
- Augmentation de la Conscience de Soi : En partageant et en écoutant, les individus acquièrent des aperçus de leurs propres émotions, schémas et besoins.
- Empathie et Compréhension : L'écoute de diverses perspectives favorise une plus grande empathie envers les autres.
- Mécanismes d'Adaptation : Les participants peuvent apprendre des stratégies des uns et des autres pour gérer les sentiments de solitude ou embrasser l'isolement.
- Sentiment d'Appartenance : Le cadre de groupe cohérent favorise un sentiment de communauté et un but commun.



Activité 2 (B) GROUPE COMPAGNONS

Discipline d'ouverture du groupe

Bonjour à toutes et à tous, et soyez les bienvenus à PRÉSENT COMPAGNON.

Dans cet espace unique, nous nous engageons dans un cheminement partagé pour explorer les profondes expériences humaines de la solitude et de l'isolement. Notre objectif est simple mais profondément transformateur : se connaître soi-même en partageant avec les autres. À travers cette exploration collective, nous visons à construire une meilleure compréhension de nos sentiments et émotions individuels, favorisant ainsi une connexion plus profonde avec nous-mêmes en présence des autres.

Pour que cet espace reste sûr, bienveillant et propice à une véritable découverte de soi, nous adoptons quelques principes fondamentaux. Considérez-les non pas comme des contraintes rigides, mais comme un cadre bienveillant qui permet à chacun de nous de partager ouvertement et authentiquement :

Notre Discipline : La Présence Respectueuse

La pierre angulaire de PRÉSENT COMPAGNON est la présence respectueuse. Cela signifie offrir notre attention complète et indivise lorsque quelqu'un d'autre prend la parole. Nous sommes ici pour écouter, pour être témoin et pour offrir un espace. C'est un moment d'introspection, et non d'interaction, pendant le partage individuel.

Nos Règles et Règlements : Cultiver un Cercle de Partage Sacré

- **L'Arc des Cinq Minutes** : Chaque personne aura cinq minutes ininterrompues pour partager ses sentiments et émotions liés à la solitude et à l'isolement. Nous vous encourageons à respecter ce temps, permettant à chacun une égale opportunité de contribuer.
- **Pas d'Interruptions, Pas de Commentaires** : Pendant les cinq minutes de partage d'une personne, il n'y aura absolument aucune interruption, aucune question et aucun commentaire verbal de la part des autres. Votre rôle est de simplement écouter. Cela crée un environnement puissant et sans jugement pour la vulnérabilité.
- **La Confidentialité est Primordiale** : Ce qui est partagé au sein de ce cercle, reste au sein de ce cercle. Nous maintenons la plus stricte confidentialité pour garantir que chacun se sente en sécurité pour exprimer ses pensées et émotions les plus profondes sans crainte de jugement ou de diffusion en dehors de ce programme.
- **Parler à la première personne ("Je")** : Nous vous encourageons à partager vos expériences et sentiments personnels en utilisant des déclarations commençant par "Je". Cela nous permet de rester concentrés sur l'introspection individuelle et d'éviter les généralisations ou de parler au nom des autres.
- **Honnêteté Bienveillante** : Nous vous invitons à être honnête avec vous-même et avec le groupe, en partageant ce qui résonne vraiment en vous concernant la solitude et l'isolement. Rappelez-vous, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de ressentir.
- **Ponctualité** : Nous commençons et terminons nos sessions ponctuellement, respectant le temps de chacun.



Notre Mantra : "J'écoute, Je partage, Je me comprends plus profondément."

Ce mantra guide notre temps passé ensemble. Il nous rappelle le pouvoir de l'écoute active, le courage du partage authentique, et la profonde perspicacité acquise par ces deux actions.

Nous vous sommes très reconnaissants d'avoir choisi de faire partie de PRÉSENT COMPAGNON. Commençons ensemble ce voyage de découverte de soi.

Activité 2 (C) GROUPE COMPAGNONS

Le Manifeste de Solitude

La solitude et l'isolement, bien que souvent confondus, sont des expériences distinctes. L'isolement peut être un état choisi, une retraite paisible pour l'auto-réflexion et le ressourcement. La solitude, cependant, est une invitée indésirable, une douleur de déconnexion qui peut persister même au milieu d'une foule. Ce manifeste aborde les deux, offrant des voies pour naviguer, transformer et finalement transcender la souffrance qu'ils peuvent infliger.

Un Manifeste pour l'Âme Brisée : Embrasser et Transcender la Souffrance de la Solitude et de l'isolement

Nous, le collectif humain, sommes faits pour la connexion. Pourtant, dans un monde de plus en plus fragmenté, les affres de la solitude et les échos silencieux de l'isolement résonnent plus profondément que jamais. Ce n'est pas une lamentation, mais un appel aux armes – une révolution interne contre la désolation, et une étreinte des opportunités profondes qui s'y cachent.

I. Reconnaître la Douleur : Le Premier Pas vers la Guérison

* Ressentez-la Pleinement, Sans Jugement : Résistez à l'envie de supprimer ou de honte de votre solitude. C'est une émotion humaine légitime, un signal qu'un besoin fondamental de connexion n'est pas satisfait. Permettez-vous de ressentir l'inconfort, la tristesse, le désir. Ce n'est qu'en reconnaissant sa présence que vous pourrez commencer à comprendre son message.

* Déconstruire le Récit : Quelles histoires vous racontez-vous sur votre solitude ? Est-ce un échec personnel ? Une punition ? Remettez en question ces récits. La solitude est une expérience universelle, pas un défaut qui vous est propre.

* Distinguer la Solitude de l'isolement : Comprenez que l'isolement, lorsqu'il est choisi, peut être un terrain fertile pour la croissance. La solitude est l'absence de connexion désirée. Apprendre à différencier les deux vous permet de choisir votre état d'être.

II. L'Odyssée Intérieure : Cultiver un Sanctuaire Intérieur

* Devenez Ami avec Votre Moi Intérieur : Si la connexion externe est rare, tournez-vous vers l'intérieur. Cultivez une vie intérieure riche. Explorez vos passions, plongez dans des activités créatives, lisez, apprenez, réfléchissez. Devenez la personne la plus intéressante que vous connaissez.



- * La Pleine Conscience comme Boussole : Pratiquez la pleine conscience pour vous ancrer dans le moment présent. Observez vos pensées et vos sentiments sans vous y attacher. Cela crée un sentiment de présence qui diminue le sentiment d'absence.
- * L'Auto-Compassion, Pas l'Auto-Pitié : Traitez-vous avec la même gentillesse et la même compréhension que vous offririez à un ami cher. Reconnaissez votre valeur intrinsèque, indépendamment de la validation externe ou des cercles sociaux.
- * Le But comme Ancre : Identifiez ce qui compte vraiment pour vous. S'engager dans des activités alignées avec vos valeurs, même si elles sont solitaires, peut procurer un profond sentiment de sens et atténuer le vide.

III. Tendre la Main : Les Ponts de la Connexion

- * Petits Pas, Grand Impact : Vous n'avez pas besoin d'un vaste réseau social. Concentrez-vous sur des connexions authentiques et significatives, même si elles sont peu nombreuses. Une conversation sincère, un rire partagé, un moment de compréhension véritable peuvent puissamment soulager la solitude.
- * Le Pouvoir de la Vulnérabilité : Osez être vu. Partager votre vraie nature, vos peurs, vos espoirs, vos luttes, crée l'espace pour que les autres se connectent à vous à un niveau plus profond.
- * Recherchez des Intérêts Communs : Rejoignez des clubs, des groupes ou des communautés en ligne centrés sur vos passions. Les activités partagées offrent une base naturelle pour la connexion, réduisant la pression d'une conversation forcée.
- * Le Service comme Remède : Le bénévolat ou l'aide aux autres détourne votre attention vers l'extérieur, favorise un sentiment de but et conduit souvent à des connexions inattendues. Donner est un puissant antidote au sentiment de solitude.
- * Réengagez-vous avec le Monde : Sortez. Engagez-vous avec votre communauté locale. Un simple sourire, une brève interaction avec un barista ou un commerçant, peuvent être un rappel subtil mais important de votre place au sein du tissu humain.

IV. Évoluer et Transcender : De la Souffrance à la Force

- * Le Catalyseur de la Croissance : Considérez les périodes de solitude ou d'isolement non pas comme une malédiction, mais comme un creuset de transformation personnelle. Quelles leçons pouvez-vous apprendre ? Quelles forces pouvez-vous développer ?
- * Embrassez l'Impermanence : Comprenez que tous les états, y compris la solitude, sont temporaires. Cela aussi passera. Accrochez-vous à l'espoir de nouvelles connexions et d'une vitalité renouvelée.
- * Redéfinir la "Connexion" : Reconnaissez que la connexion s'étend au-delà de l'interaction humaine. Connectez-vous à la nature, à l'art, à la musique, au divin. Ces formes alternatives de connexion peuvent nourrir l'âme.
- * La Sagesse de l'Isolement : Si l'isolement est choisi, penchez-vous sur ses dons. Utilisez ce temps pour une introspection profonde, une production créative et des projets personnels. C'est une période pour reconstituer votre source intérieure.
- * Cultiver la Résilience : Développez la force mentale pour naviguer dans les hauts et les bas inévitables de la connexion dans la vie. Comprenez que l'autonomie, équilibrée par le désir de connexion, est un atout puissant.



V. Le Voyage en Cours : Un Devenir Continu

Ce manifeste n'est pas une destination, mais une boussole. Le voyage à travers la solitude et l'isolement est unique pour chaque individu, marqué par des moments de désespoir et de révélation. Embrassez le processus. Soyez patient avec vous-même. Et rappelez-vous, même dans le silence le plus profond, l'écho de l'humanité murmure, un rappel que vous faites partie de quelque chose de plus grand, et capable d'une connexion profonde – à la fois avec les autres et, surtout, avec votre propre moi illimité.

Que la douleur soit un guide, le silence une toile, et votre être en évolution le chef-d'œuvre.

Activité 3 MEET-UP COMPAGNON (Directement après le Groupe Compagnon)

Ce service assure une transition en douceur de la session de groupe structurée vers un cadre social plus détendu et informel. Il est conçu pour prolonger l'atmosphère positive et les liens forgés lors de la session "Groupe Compagnons".

- **Objectif** : "Profiter d'une ambiance sociale." Cela énonce clairement l'objectif de favoriser un environnement social positif et agréable. Il permet aux participants de poursuivre leurs interactions de manière moins formelle, favorisant la conversation naturelle et l'établissement de relations.
- **Offres** :
 - "Un espace pour prendre un verre en profitant de discussions ouvertes" : Cela encourage le dialogue continu et offre un cadre détendu pour des interactions supplémentaires, permettant aux liens de s'approfondir au-delà du format de groupe plus structuré.
 - "Participer aux possibilités de jeux de société, cartes, karaoké" : Ces activités sont d'excellents brise-glace et offrent des pistes alternatives pour la connexion pour ceux qui préfèrent des interactions plus axées sur l'activité. Elles introduisent également un élément de plaisir et de légèreté.
- **Bénéfices** :
 - Renforcement des Connexions : Permet aux participants de continuer à établir des relations dans un cadre détendu.



- Amélioration des Compétences Sociales : Offre un espace sûr pour pratiquer l'interaction sociale.
- Réseau de Soutien Informel : Les participants peuvent naturellement nouer des amitiés et des systèmes de soutien.
- Réduction du Stress et Plaisir : Offre une occasion de se détendre et de s'amuser après des discussions de groupe potentiellement intenses.
- Inclusivité : La variété des activités répond aux différentes préférences, assurant un environnement accueillant pour tous.

En résumé, le "PROGRAMME 4 PRÉSENT COMPAGNONS" est un programme judicieusement conçu qui répond au besoin humain fondamental de connexion et de connaissance de soi. En combinant des discussions de groupe guidées sur des sujets profonds comme la solitude et l'isolement avec des rassemblements sociaux informels, Everflo Dreams offre une expérience véritablement holistique et transformatrice à ses participants. Cette approche aide non seulement les individus à "se connaître" mais favorise également une communauté dynamique et solidaire.

« "La solitude s'estompe quand vous devenez votre propre bonne compagnie." »
- Ian Fraser HUNT