

# ME VIVRE PLUS HARMONIEUSEMENT

## Présentation de la session

Quoi de plus souhaitable que de se sentir en harmonie ou en accord avec soi-même et de bénéficier ainsi d'un sentiment de paix intérieure. Comment ne pas chercher à vivre des fonctionnements plus ajustés pour dissoudre des tensions, des pertes d'énergies coûteuses et éviter des conflits avec d'autres.

Autant il est important de découvrir les forces en soi et les réalités qui les propulsent, autant leur organisation et leur équilibre nous sont nécessaires pour vivre avec bonheur. Ce bonheur grandit si la vie de nos réalités d'être peut passer, avec une harmonie plus grande, dans nos engagements et dans nos diverses activités.

Cette session trouve bien sa place en complément de la session « Qui suis-je ? » où ont été identifiés les rouages principaux de la personnalité, avec une exploration plus poussée des réalités de notre être. Elle se place aussi à la suite des modules correspondants, ou de l'un d'eux, « Progresser en solidité » ou « Découvrir les traits de mon identité ».

## Objectifs de la session

Cette session vise à vous aider à :

- découvrir les divers fonctionnements de votre être ainsi que de votre moi-je, de votre corps et de votre sensibilité ;
- identifier des ajustements possibles pour une vie plus harmonieuse ;
- travailler la rééducation des bons fonctionnements et la stimulation de la vie de votre être.

afin de vous permettre de conduire votre vie en meilleure cohérence avec qui vous êtes.

## Contenu de la session

- Nous commencerons la session par **une approche globale** pour vous permettre de repérer vos motivations profondes à changer ainsi que la possibilité d'identifier des ajustements dans votre vie pour vers plus d'harmonie.
- Dans la **1<sup>ère</sup> partie**, nous nous arrêterons aux divers fonctionnements des instances de la personne (l'être, le moi-je, le corps et la sensibilité) :
  - TPA 2 – L'être et ses fonctionnements
  - TPA 3 – Le moi-je et ses fonctionnements (intelligence, liberté, volonté)
  - TPA 4 – Le corps et ses fonctionnements
  - TPA 5 – La sensibilité et ses fonctionnements
- Dans la **2<sup>ème</sup> partie**, avec les TPA 6 et 7, nous nous arrêterons à la mise en ordre pour une vie plus harmonieuse :
  - TPA 6 – La rééducation des bons fonctionnements
  - TPA 7 – Me vivre en ordre
- Nous terminerons par **un bilan**, le TPA 8.

## Moyens pédagogiques utilisés pendant cette session

- Les TPA (Travaux Personnels d'Analyse)
- Les partages (invitation à s'exprimer dans la liberté, en choisissant ce qu'on souhaite partager de ses découvertes)
- Des apports de l'animateur, l'animatrice
- Des notes d'observations
- Possibilité d'un entretien personnel avec l'animateur, l'animatrice

## Comment vous préparer à cette session

Commencez déjà à vous observer dans votre vie quotidienne.

- Globalement, avez-vous une sensation d'harmonie dans votre vie ? ou peu ? ou pas ?
- Cherchez des exemples concrets (circonstances, événements, situations...)
  - où vous avez la sensation d'être en harmonie avec vous-même ? de vivre selon qui vous êtes ?
  - où vous avez la sensation de ne pas l'être ?

Qu'est-ce qui vous fait dire cela dans le premier cas comme dans l'autre ?

\* \*  
\*

Dans toute session PRH, chacun est l'artisan principal de sa propre formation. Il s'agit avant tout d'une expérience à vivre et d'un travail sur soi-même, plus que d'un enseignement à recevoir.