

LA VIE EN MOI ET SES ENTRAVES

Approche par l'expression créative

Présentation de la session

Cette session fait partie du cycle des sessions « Approche de soi par l'expression créative », qui utilisent le dessin, la peinture, les formes, les couleurs... pour exprimer les sensations à contenu psychologique.

Le but de cette approche n'est pas de créer une œuvre d'art, mais simplement de s'exprimer d'une façon satisfaisante pour soi-même.

Ce mode d'expression a l'avantage de « matérialiser » la sensation, de la rendre visible et de lui permettre de demeurer présente en soi.

Dans ces sessions il y a aussi un travail d'analyse écrit comme dans les autres sessions PRH. On ne s'en tient pas seulement à l'œuvre réalisée. L'expression créative devient, ainsi, un moyen de connaissance de soi-même et pas seulement une projection de soi.

Objectif de la session

Il est double :

- Nous connaître dans les dynamismes de vie qu'il y a en nous et dans les entraves qui rendent difficile le déploiement de cette vie.
- Apprendre à exprimer nos sensations par des couleurs, des lignes, des formes, etc. pour progresser et nous vivre en cohérence avec qui nous sommes.

Contenu de la session

Le thème global de la session, c'est « La vie en moi et ses entraves ». Cette sensation sera explorée en cinq étapes, chacune ayant son thème propre.

- Nous commencerons par exprimer l'image que nous avons de nous aujourd'hui. Ce sera une approche globale de nous-mêmes.
- Puis, nous rejoindrons le tréfonds de nous, là où nous sentons la vie en nous et nous l'exprimerons telle que nous la ressentons.
- Habitant bien cette vie en nous et sentant son dynamisme, nous pourrons nous faire attentifs à ce qui fait obstacle à son déploiement. Nous essaierons de donner forme et couleur à ces entraves.
- Dans cette confrontation de la vie avec les entraves qui lui barrent la route, nous prendrons parti pour la vie et nous habiterons notre volonté de vivre avec la formule : « Je veux vivre ! Je veux être moi ! ».
- Ayant essayé de faire triompher la vie, nous laisserons chacun exprimer librement ce qui l'habite, dans quel sens la vie l'appelle.

Pédagogie de la session

- Il y aura un thème par jour.

Le thème sera présenté la veille au soir, c'est pourquoi la session commence obligatoirement la veille du premier jour.

Dans la nuit, ce thème pourra cheminer en nous et ainsi, le lendemain, nous serons prêts pour l'exprimer.

- Le matin, nous disposerons de deux heures pour l'expression créative. Ensuite, nous aurons une heure pour analyser par écrit ce qui s'est passé en nous pendant le travail d'expression créative.
- Au début de l'après-midi, nous aurons un temps libre assez long pour que chaque participant puisse :
 - terminer son travail d'analyse écrite, si cela est nécessaire,
 - et intégrer les découvertes du matin.

Ensuite, nous aurons trois heures environ :

- pour partager les analyses,
- pour présenter le thème du lendemain,
- et pour des échanges libres (s'il reste du temps).
- Comme dans toute session PRH, chaque participant aura la possibilité de rencontrer le formateur qui anime la session, en entretien privé, pour tirer le plus grand profit de la session. Ces entretiens sont particulièrement utiles et nécessaires quand on rencontre des difficultés, soit dans l'expression créative, soit dans l'analyse de ses sensations ou dans le partage et la vie en groupe.

Comment se préparer à cette session ?

Il est important, dès maintenant, de nous rendre présents au dynamisme de vie qui nous habite au plus profond de nous-mêmes, et de le laisser vivre consciemment. Observer également ce qui empêche le déploiement de ce dynamisme.

* *
*