

AVANCER EN COHÉRENCE DANS MON QUOTIDIEN

Sens et non-sens dans ma vie

Présentation de la session

Au fil des journées et des semaines, nous nous interrogeons parfois sur notre vie : nos réactions, nos décisions, la manière dont nous vivons nos relations, notre travail... Nous avons besoin d'y voir plus clair, de faire le point.

Cette session, avec les explorations proposées, peut vous rendre ce service de mieux ressentir où vous en êtes et de capter des pistes pour vivre votre vie quotidienne avec une plus grande proximité à qui vous êtes.

Venez et faites l'expérience de lire votre vécu intérieur en combinant l'expression créative et l'analyse personnelle.

Voici quelques précisions sur le déroulement du stage et sur la manière de vous préparer à y participer.

Une démarche de connaissance de soi par l'expression graphique

La **démarche spécifique** aux stages de « **connaissance de soi par l'expression graphique** » consiste à utiliser la médiation du dessin, des formes, des lignes, des couleurs, des mouvements... pour exprimer des **aspects importants de soi**, ressentis et vécus.

Il ne s'agit pas de créer une œuvre d'art, mais de « matérialiser » votre ressenti en le rendant « visible » par cette forme d'expression.

Ensuite, par un **questionnement guidé**, vous entrez dans une **analyse** par écrit de cette expression graphique, qui vous ouvre sur une **meilleure connaissance** de certains éléments de votre personnalité et de vos manières d'être et de faire en relation.

Déroulement de chaque journée

Chaque jour, un thème de recherche vous sera proposé par l'animateur(trice), ainsi que des conseils pour bien engager votre recherche créative.

Le **matin** vous disposerez d'un long temps pour vous **exprimer** graphiquement puis d'une heure pour analyser vos réalisations.

En début d'après-midi, un long **temps libre** vous permettra de poursuivre votre recherche personnellement (analyse par écrit et assimilation de vos découvertes).

En fin d'après-midi, un temps est aménagé pour partager vos travaux de la journée.

L'apport de l'animateur(trice)

L'animateur(trice) du groupe vous **aidera personnellement dans votre recherche**. Il(elle) mettra ses connaissances et son expérience professionnelle à votre disposition pour vous éclairer, vous permettre d'aller plus loin dans la **découverte** de vos **dynamismes essentiels**, la **clarification de ce que vous vivez** en vue de progresser et d'améliorer votre relation à vous-même et votre vie relationnelle.

Il(elle) vous aidera par des **apports personnalisés et adaptés à votre situation**, en s'appuyant sur les observations et l'expérience globale acquise dans la recherche PRH.

Il(elle) se tiendra à votre disposition pour vous **recevoir personnellement** si vous en ressentez le besoin. Il(elle) pourra, le cas échéant, vous donner un avis sur un problème plus personnel que vous souhaiteriez regarder avec lui(elle).

Des **documents** vous seront remis sous forme de « **notes d'observation** » qui explicitent clairement et simplement des notions importantes à connaître pour votre recherche de sens. Vous **élargirez** ainsi votre horizon personnel grâce à des éléments de synthèse qui compléteront vos propres découvertes et en prolongeront les effets.

Comment vous préparer à ce stage ?

Vous pouvez, dès à présent, commencer à répondre intérieurement aux questions suivantes :

- Est-ce que ma vie est cohérente ? Où va-t-elle ? Que signifie-t-elle ?
- Dans ma vie actuelle, y a-t-il du non-sens ? Dans quels secteurs ?
- Dans l'histoire de ma vie, repérer s'il y a un fil conducteur...

En venant au stage, apportez de quoi écrire. Le matériel nécessaire à l'expression graphique vous sera fourni sur place en contrepartie d'un montant additionnel à l'inscription.