



# La vie en moi et ses entraves

## *Connaissance de moi par le moyen de l'expression créative*

### **OBJECTIFS DE LA FORMATION**

---

- Rejoindre et exprimer ses dynamismes essentiels et ce qui entrave le développement de la vie en soi.
- « Matérialiser » son ressenti en le rendant visible par l'expression créative.
- Devenir plus conscient(e) de ce qui favorise le déploiement de sa personnalité.

### **CONTENU DE LA FORMATION**

---

- *Chaque journée a le même déroulement :*
  - un thème proposé par l'animateur(trice)
  - un temps d'expression créative approfondie sur ce thème
  - un temps de prise de recul et d'analyse écrite de mon « œuvre »
  - un temps de mise en commun pour partager les travaux de la journée
- *Les thèmes proposés :*
  - Ressentir et exprimer la vie en moi
  - Identifier ce qui entrave ma vie aujourd'hui
  - Percevoir mes ressorts essentiels pour traverser les difficultés
  - Exprimer ce « oui » à ma vie qui me pousse à poser des actes en accord avec qui je suis.
- *Plan d'action et bilan*

### **CADRE PÉDAGOGIQUE**

---

La formation est donnée en groupe. Des questions invitent chaque participant(e) à observer dans sa propre vie le thème traité et à décrire son vécu. Ce temps personnel d'analyse guidée est suivi de partages libres, sans entrer en discussion. En vue d'approfondir la recherche personnelle de chaque participant(e), le(la) formateur(trice) intervient et utilise différents moyens pédagogiques (schémas, apports, notes d'observations, ...). Le travail en groupe permet de s'enrichir de la diversité des expériences. On est invité à prendre des décisions réfléchies en lien avec sa réalité concrète.

### **CONDITIONS DE PARTICIPATION**

---

La formation est accessible à toute personne adulte. Il n'est pas nécessaire d'avoir des compétences particulières en dessin ou en peinture. Cette formation n'est pas conseillée aux personnes fortement perturbées ou en psychothérapie sauf avis favorable de leur psychothérapeute.