



# Mon passé d'enfant

## *Explorer mon vécu d'enfant par le moyen de l'expression créative*

### **OBJECTIFS DE LA FORMATION**

---

- Rejoindre et exprimer des aspects importants de son ressenti et de son vécu dans son passé.
- « Matérialiser » son ressenti en le rendant visible par l'expression créative.
- Libérer des souffrances pour un regain de vie profonde en conscientisant le meilleur de soi.

### **CONTENU DE LA FORMATION**

---

- *Chaque journée a le même déroulement :*
  - un thème proposé par le(la) formateur(trice) pour bien engager l'expression créative
  - un temps d'expression créative approfondie
  - un temps de prise de recul et d'analyse écrite de mes œuvres
  - un temps de mise en commun pour partager mes travaux de la journée
- *Les thèmes proposés :*
  - Visualiser l'image de moi enfant
  - Ressentir et exprimer ce qui m'a blessé dans mon enfance (personnes, événements, ambiances)
  - Conscientiser les traces de mon passé douloureux dans ma vie actuelle
  - Retrouver ce qui m'a construit dans mon enfance
  - Découvrir le meilleur de ce qui vivait déjà en moi
- *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**

---

Il est nécessaire d'avoir suivi au moins la formation *Qui suis-je ?* ou les formations *Découvrir les traits de mon identité* et *Progresser en solidité*, la session *La vie en moi et ses entraves*, ainsi qu'une formation sur l'analyse PRH. 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.