

# Le sens de ma vie

## *Orienter ma vie selon mes principales potentialités*

### **OBJECTIFS DE LA FORMATION**

---

- Progresser dans la compréhension de sa vie et vérifier si elle a du sens pour soi.
- Vérifier si sa vie est axée sur ce qu'apparaît être un essentiel pour la personne.
- S'arrêter à des questions fondamentales sur « le sens de la vie » et découvrir ses réponses à ces questions.

### **CONTENU DE LA FORMATION**

---

- *Approche globale*
- *1<sup>ère</sup> partie – L'expérience que j'ai du sens de ma vie*
  - Relecture de mon histoire sous l'angle du sens de ma vie (direction et signification)
  - Repérage des aspects les plus caractéristiques de ma personnalité
  - Observation des différentes étapes dans la recherche sur le sens de ma vie
  - Le non-sens dans ma vie
- *2<sup>ème</sup> partie – Questions sur le sens de ma vie et sur mes engagements*
  - La croissance ou le développement de ma personne
  - Place et rôle de ma personne dans notre société
  - La question de la transcendance
- *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, la.le formateur.rice 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. Cette formation n'est pas conseillée aux personnes fortement perturbées ou en psychothérapie sauf avis favorable de leur psychothérapeute.