

# M'ouvrir à des réalités plus grandes que moi

## *Explorer la dimension de transcendance en moi par le moyen de l'expression créative*

### **OBJECTIFS DE LA FORMATION**

---

- Mieux repérer cette dimension de transcendance dans sa vie.
- « Matérialiser » son ressenti en le rendant visible par l'expression créative.
- Favoriser l'émergence de cette dimension et se donner des moyens afin de poursuivre ce mouvement dans sa vie.

### **CONTENU DE LA FORMATION**

---

- *Chaque journée a le même déroulement :*
  - un thème proposé par l'animateur.rice pour bien engager l'expression créative
  - un temps d'expression graphique 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 :*
  - Des expériences de solidarité humaine qui me touchent
  - Ma capacité à contempler ce qui me semble sans fin
  - Moi, témoin de l'humanité qui avance
  - Mes richesses, mes valeurs qui m'étonnent et m'ouvrent à plus que moi 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, 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. Il est préférable d'avoir suivi déjà une autre formation et 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.