



# leTTre des ateliers

*« Quelqu'un qui ne laisse  
pas la réalité déranger  
ses rêves est un sage »*

Christiane SINGER



**Bienvenue à vous, amis lecteurs !**

L'été s'éloigne et nous voilà déjà dans les couleurs de l'automne. Plusieurs surprises sont à l'affiche de cette rentrée:

Comme certains d'entre vous l'ont déjà remarqué, le site des Ateliers de Croissance Personnelle a changé de présentation. Nous l'avons voulu plus jeune et convivial. Il va rapidement passer de sa vie d'adolescent à celle d'adulte !

Le nombre de nos conférences et ateliers s'est aussi étoffé. Je souhaite du fond du cœur que vous trouviez dans notre nouveau programme de quoi vous nourrir pour avancer toujours plus loin sur vos chemins de vie.

Nous allons fêter dans quelques jours notre 20ème anniversaire. C'est un moment important dans la vie de notre association. Si nous existons et nous agrandissons d'année en année, c'est tout d'abord grâce à vous qui nous faites confiance.

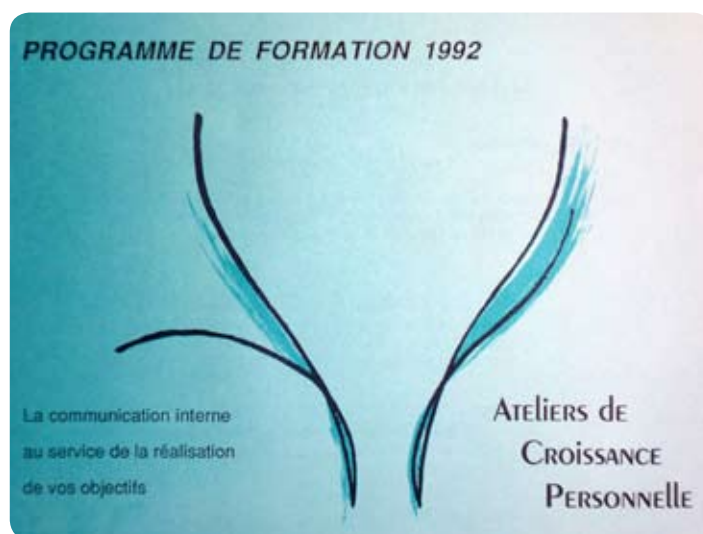
Merci à vous tous, lecteurs fidèles.

**Bel automne à vous et à vos proches dans les couleurs et vibrations de la nature automnale.**

**Bernard Jacquin - Président**

# Anniversaire des 20 ans

**En 1991** naît le projet de créer une association proposant sur Strasbourg des stages de Développement Personnel. Démarrage modeste, 7 personnes réunies autour de Robert et Sylvie Murit s'engagent dans cette aventure. Puis les intervenants et les approches pédagogiques se diversifient. D'année en année le programme bouge, s'étoffe... des activités associatives voient le jour, des conférences grand public sont organisées... Nous serons heureux de fêter cet anniversaire avec vous dans la convivialité et l'humour.



Inscriptions à cette soirée : Il reste quelques places encore disponibles.

Nous appeler pour confirmation et inscription.

(Gratuit pour les membres des ACP de la saison 2010 - 2011 / 10€ pour les accompagnants).

Date et Horaires : **Vendredi 30 septembre : 19h-Accueil et apéritif, 20h-Bufferet festif**

# Assemblée Générale et balade conviviale

**du 18 septembre 2011**



Ce Dimanche, nous nous sommes tous retrouvés, malgré la pluie peu encourageante, au caveau de la mairie de Dambach la Ville pour notre assemblée générale. Nous avons fait le point sur l'année écoulée et développé nos projets pour 2011/2012. Un moment fort a également été le renouvellement des membres du Comité d'Administration.

Les membres sortants :

**Alexandra Thiebaux**  
**Mireille Recous**  
**Isabelle Salvati**  
et **Dominique Schneider.**

Le nouveau Conseil d'Administration :

**Bernard Jacquin** - Président  
**Mireille Recous** - Réélue - Secrétaire  
**Agnès Wagner** - Trésorière  
**Brigitte Nivet**  
**Philippe Recous**  
**Serge Fornoff**  
**Robert Murit** - Invité permanent

Merci aux membres sortants pour tout le travail effectué et bienvenue à la nouvelle équipe du conseil d'administration.

La balade nous a fait ensuite découvrir les châteaux de l'Ortenbourg et du Bernstein. De nouveaux contacts se sont créés et de beaux échanges ont vu le jour.

En revenant à Dambach la ville, nous avons pu suivre, pour ceux qui désiraient s'offrir cette petite halte, un concert donné par l'école de musique. Belle fin de journée dans la superbe chapelle St Sébastien illuminée de soleil et de musique en lisière du vignoble alsacien. Rendez vous pour la prochaine balade en juin prochain !



# Prochain café psycho

“Confiance en soi, confiance en l’autre”

et “Parvenir à pardonner”

À la Taverne Française, 12 avenue de la Marseillaise Strasbourg de 20h à 22h, sur les thèmes :  
«Confiance en soi, confiance en l’autre» le lundi 10 octobre  
et «Parvenir à pardonner» le lundi 14 novembre.



Venez échanger librement,  
exprimer votre expérience personnelle,  
écouter celle des autres.

## La communication bienveillante



«Je me soumets ? Je m'impose ? Je fais des compromis ? »  
A cela, nous sommes exercés ! Et s'il était possible d'écouter en profondeur son propre ressenti, ainsi que celui d'autrui et de chercher ensemble comment pleinement respecter et prendre en considération ce qui est essentiel pour chacun ? C'est à ce chemin que nous invite la CNV selon Marshall Rosenberg.

Intervenante : **Axelle Schermann**

Tarif : **140€ le WE**

Dates : (Module 1) **19 et 20 novembre**

# Apprendre à gérer les conflits

Comment désamorcer nos réactions émotionnelles qui bloquent toute possibilité de rapprochement dans les situations de conflit ?

Comment ne pas tomber dans le piège de l'affrontement de nos egos ?

Ce stage vous permettra d'apprendre à vous positionner en dehors de tout parti pris, à cultiver votre recul et à analyser correctement les situations de tensions relationnelles. Nous nous entraînerons à intégrer une méthode de médiation, pas à pas, à partir d'exemples concrets.

Intervenant : **Robert Murit**

Dates : **Les vendredis 14, 21, 28 octobre et 4 novembre de 9h à 17h**

Tarif : **280€ les 4 jours**



## Atelier d'écoute

Les réunions de cet atelier re-débutent à partir d'octobre



Après avoir expérimenté votre capacité à écouter les autres de manière neuve et plus personnelle et après avoir intégré les outils proposés lors du stage « L'Art de l'écoute », cet atelier vous offre l'occasion de vous entraîner activement en analysant après chaque temps d'écoute les fonctionnements qui favorisent ou parasitent votre réceptivité.

(Groupe de 6 personnes maximum ayant préalablement suivi le stage « L'Art de l'écoute »)

Intervenante : **Sylvie Murit Champion**

Dates : **1<sup>ère</sup> séance jeudi 6 octobre**

Tarif : **3 séances 60€ - 6 séances 100€ - 9 séances 135€**

# Cercle de lecture

*Ces ateliers ont repris leurs activités. Mireille nous parle d'un des livres qu'elle a partagé avec le cercle de lecture :*

Un livre à découvrir ...



« Ça fait soixante quatre ans que je n'ai rien pu dire, c'est la première fois que je le fais ».... Cette petite phrase en tête de quatrième de couverture, d'un ouvrage signé Boris Cyrulnik, m'a fortement interpellée. J'ai acheté le livre pour comprendre comment celui qui parle si bien de la résilience pouvait dire une telle phrase...et je n'ai pas été déçue !

« Je me souviens... » n'est pas un livre comme les autres. Ce n'est pas un livre théorique de plus et c'est là tout son intérêt. C'est un écrit très humain dans lequel Le Professeur Cyrulnik retrouve le petit Boris et partage avec nous ce qu'a été son itinéraire pour parvenir jusqu'à aujourd'hui. Il dit « je » et n'utilise plus la troisième personne comme il le faisait auparavant.

Il retourne à Bordeaux, lieu de son enfance et il raconte ce qu'a été ce morceau de vie si particulier pour un petit garçon de 5 ans: perte de ses parents, arrestation, évasion, placements successifs. Il nous ouvre les portes de son passé avec des mots simples. Il nous livre combien il est difficile de « faire revenir l'émotion enfouie ». Il explique le déni, qui à certains moments de la vie est protecteur et indispensable : « Il me faudra toujours aller de l'avant, ne jamais pleurer, jamais me plaindre, ne pas me retourner. Ça a été jusqu'à présent ma stratégie de survie, comme tous ceux qui enclenchent un processus de résilience ». Ce n'est qu'une fois que sa vie a été construite qu'il a pu accéder à son passé.

En avançant, il explique comment après de longues années, la parole a enfin été possible : les temps avaient changé. Dans les années 80, notre société a accepté d'écouter d'une oreille différente les récits de vie de ceux qui avaient vécu la guerre. Des témoins ont pu parler et on a entendu ce qu'ils avaient à dire...c'est comme ça que Mr Cyrulnik a pu enfin raconter le petit Boris.

Au fil du livre, nous comprenons comment la résilience est née, à partir de l'histoire d'une vie, la sienne. Nous sommes touchés parce que nous voyons l'envers du décor. Là, il ne s'adresse pas à notre mental mais à notre être ; il atteint notre humanité, en partageant la sienne avec nous.

Je trouve que cette histoire permet l'espoir.

En lisant un tel récit simple et vrai, écrit avec les mots de tout le monde, chacun quel que soit son passé, peut se mettre en route ou continuer ce qu'il a commencé, avec plus de confiance encore ; j'ai envie de dire : merci Mr Cyrulnik ! Vous, médecin psychiatre, admiré de tous, vous avez su partager avec nous, en toute simplicité, votre chemin de résilience.

**Mireille R**

# Atelier d'écriture

Cet atelier a également repris son cours. Sylvie nous fait partager ce qui la motive dans cette activité :

« Ce qui me plaît dans l'atelier d'écriture, c'est d'abord le plaisir de la rencontre, recevoir les autres ou être accueillie chez eux. Chacun peut écrire ce qu'il ressent sur le sujet tiré au sort, pas de contrainte, une formidable liberté d'exprimer ses émotions, ses sentiments. On ne cherche pas à écrire le prochain Goncourt ou autre bestseller, juste à parler de ce que nous sommes. Enfin, lorsque, à la fin de la soirée, chacun lit son texte (uniquement s'il le désire, pas d'obligation), dans une atmosphère d'écoute bienveillante et sans jugement, je suis toujours touchée par les émotions des autres et je leur offre les miennes. Bref, l'atelier d'écriture, c'est un formidable moment de convivialité et de partage dont je profite tous les mois. »

*Sylvie C*

