



# leTTre des ateliers

*«L'homme qui a le plus vécu  
n'est pas celui qui a compté  
le plus d'années, mais celui  
qui a le plus senti la vie.»*

J.-J. Rousseau, Emile.

Chers amis lecteurs

Nous voilà déjà sur le chemin de Noël.

Nous sommes nous demandés quelle étaient les plus belles richesses que nous pouvions percevoir et offrir autour de nous en cette fin d'année ? Celles que nous admirons dans les vitrines de nos boutiques préférées, ou celles de nos cœurs et découvertes intérieures ?

En vous souhaitant une belle montée vers ces jours de fête, que Noël illumine vos cœurs et vos chaumières.

Bernard Jacquin - *Président*

# Prochain café psycho

“ L'engagement ”

À la Taverne Française, 12 avenue de la Marseillaise Strasbourg de 20h à 22h, sur le thème : de «l'engagement» le lundi 12 décembre.



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

# La prise de parole en public:



Prendre la parole en public, s'exprimer au cours d'une réunion ou devant un groupe, expliquer ses idées... ce n'est pas donné à tout le monde ! En gérant mieux votre trac, vos émotions et votre timidité, vous mettrez en valeur vos qualités personnelles, vous saurez faire valoir vos capacités d'orateur et convaincre votre auditoire. Le stage est ludique et progressif. Il utilise les techniques de l'improvisation théâtrale et des jeux de rôles pour des mises en situations concrètes.

**Module 1 :** Stage sur les techniques de bases de la communication en public. Placer et faire sortir sa voix, posture et gestuelle adaptée, respiration, regard et public, rendre sa communication plus expressive, dépasser son stress ...

Dates : **14 et 15 janvier de 9h 30 à 17h 30**

Intervenante : **Catherine Meyer**

**Module 2 :** Mes prises de parole dans le milieu professionnel. Stage co-animé avec Denis Rohmer formateur/coach en entreprise. Préparer et structurer ses interventions, prendre confiance en soi pour plus affirmer ses idées, s'adapter et tenir compte de son auditoire.

Dates : **11 et 12 février de 9h 30 à 17h 30**

Intervenants : **Catherine Meyer et Denis Rohmer**

Tarif : **140€ par module, 280€ les 2 modules**

**Témoignage :** Et si nous laissons Nadine nous dire en quelques mots ce qu'elle a vécu lors du dernier stage auquel elle a participé ?

« J'ai participé au stage sur la prise de parole en public et je n'ai pas regretté ce choix. Outre une ambiance joyeuse et détendue grâce à la personnalité, au dynamisme et au professionnalisme des deux formateurs, Catherine et Denis, cette expérience m'a ouverte sur plein de nouvelles possibilités qui me seront utiles dans ma vie professionnelle et privée: s'exprimer davantage en groupe, savoir poser sa voix, articuler, oser dire, respirer entre les phrases pour un meilleur débit verbal, oser se dévoiler devant un groupe...

Ces journées de stage, ont passé très vite, alternant entre des exercices en groupe ou en individuel (de relaxation, de respiration ou de prise de parole et d'affirmation de soi), des moments de partage, des moments de cours théoriques et toujours dans la bonne humeur ! Chacun avançant à son rythme, soutenu et encouragé par les deux formateurs qui ont fait preuve tout au long du stage d'empathie, de créativité, d'imagination, d'une attention soutenue vis-à-vis des difficultés et de la problématique de chacun et d'un accompagnement de qualité.

J'ai également appris à m'amuser en groupe par le biais de jeux de rôle et de différents exercices de communication ! Que de moments de plaisir et de découverte sur soi ! »

**Nadine**

# Le symbolisme des contes

Conférence

“ Il était une fois...”

Ainsi commencent tous les contes. Ils révèlent bien plus qu'une belle ou cruelle histoire. Ils dépeignent notre vie, nos éléments psychiques et nous informent des lois de la vie. Les personnages des contes nous présentent des aspects plus ou moins cachés de nous-mêmes. Ainsi pouvons-nous découvrir nos ombres, mais aussi nos aspects lumineux, nos forces et richesses intérieures.

Les contes nous proposent un chemin de connaissance et de croissance de, et au-delà nous-mêmes. Ils invitent à la parole, et au cheminement vers qui l'on EST...

Conférencière : **Jacqueline-Marie Ganter**

Tarif : 10€

Date : vendredi 20 janvier à 20h15

Lieu : **Maison des Associations - Strasbourg**



Atelier

“ Yorinde et Yoringue ”

Visions « Yorinde et Yoringue » Ces deux personnages dépeignent un visage du couple, et l'aspect de tout humain aux prises avec ses difficultés. Ce conte évoque la faculté de choix, les transformations possibles au cœur de nos vies. Il concerne tout être aspirant à la liberté de réalisation de la force de lumière et d'amour qui l'habite.

Intervenante : **Jacqueline-Marie Ganter**

Tarif : 45€

Dates : 21 janvier après midi

# La communication bienveillante

«Je me soumetts ? Je m'impose ? Je fais des compromis ? » À 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 2) 28 et 29 janvier**



## *Diffusion de la plaquette des ACP:*

Nous recherchons une personne de confiance ayant quelques journées ou demi-journées de libre dans l'année pour nous aider à réapprovisionner nos différents points de diffusion strasbourgeois.

Pour tout renseignement, contacter le **03 88 77 31 01**

# Cercle de lecture

## “D’autres vies que la mienne”



En prenant le temps de s'arrêter dans sa lecture, en étant attentif à ce qui nous touche, le livre devient alors un excellent outil de connaissance de soi :

*Christiane nous partage son ressenti suite à la lecture du livre «D'autres vies que la mienne» d'E. CARRERE qui a fait l'objet d'un partage au sein du cercle de lecture animé par Laurent REGNARD*

« Après avoir échangé sur le livre de Richard Bach « Jonathan Livingston », le goéland rebelle affamé de liberté et de découverte, nous voici tous les 7 à nouveau réunis pour partager autour du roman d'Emmanuel Carrère écrit en 2009 et intitulé « D'autres vies que la mienne ». En découvrant ce livre, j'ai ressenti le besoin de le partager avec le cercle. Je l'ai lu cet été, en juin, puis de nouveau en novembre pour notre cercle de lecture avec autant de plaisir et de fascination que la première fois.

Je n'avais pas lu de roman de cet auteur auparavant mais depuis ma « rencontre avec Emmanuel » au travers de cet ouvrage, j'ai éprouvé le besoin de connaître mieux ce personnage, l'écrivain qui se livre lui-même en racontant les autres. Il se met à nu et met en scène son propre mal être, ou son incapacité à trouver le bonheur. Sans concession mais pas sans talent, il raconte tout. Son lecteur est happé, fasciné en l'observant remettre sa vie en question et affronter celle des autres en une sorte d'auto-thérapie progressive. Le lecteur attentif, comment pourrait-il ne pas l'être, acquiert la certitude que l'écrivain réussira petit à petit à guérir grâce au travail que représente l'écriture de ce livre.

Emmanuel Carrère a voulu raconter d'autres vies que la sienne. Celles de gens pris dans la vague du tsunami de 2004, celle de gens qui ont longtemps et très tôt cohabité avec le cancer, celles de gens qui courent après les crédits sans savoir comment les rembourser, celles de gens qui savent s'aimer, celles de gens qui sans le savoir et parfois même sans le connaître l'ont guidé et éclairé dans le difficile métier de Vivre. Tout ce que rapporte ce livre est vrai jusqu'aux noms et prénoms des personnages. La vérité est pour l'auteur une nécessité et un moteur ; un moteur d'exactitude. Tout est criant de vérité, de lucidité !

C'est un livre profond qui raconte plusieurs tragédies de la vie ordinaire : la maladie, le handicap, l'extrême pauvreté, le surendettement, la perte, le deuil, la mort d'un enfant pour ses parents, la mort d'une jeune femme pour ses parents, son mari et ses enfants ; tragédies auxquelles nous pouvons tous être confrontés. Ce livre tout entier nous renvoie à notre propre réalité et à nos propres peurs.

Etonnante réflexion sur le cancer : l'auteur nous fait partager l'indicible avec une sincérité absolue, sans détours. Roman juste, émouvant, mais qui jamais ne sombre dans le pathos ni le misérabilisme évitant tout voyeurisme ; c'est triste avec des personnages infiniment forts face au

destin. Il découvre et nous avec lui la force insoupçonnée des êtres qui l'entourent : celle de sa compagne qui montre tant de force à deux reprises si proches dans le temps, celle de ce couple qui fait preuve de résilience après la tragédie du décès de leur enfant, celle de sa belle sœur à la richesse de vie trop tardivement comprise. Le récit respire l'altruisme et l'humanité.

L'écrivain déroule avec une grande dignité les vies et les épreuves de Juliette, d'Etienne et de Patrice ; il remet sa vie en question en affrontant celle des autres, simplement parce que l'homme est fait de relations et de liens. C'est aussi la saga d'une métamorphose, le récit de tout ce que la mort transforme chez les proches. L'écrivain célèbre le courage devant l'adversaire, la dignité dans la maladie, la fidélité aux idéaux gauchistes, la justice au service des plus pauvres, l'amitié aussi précieuse qu'un véritable amour et l'amour fou, celui que voue désormais Emmanuel à Hélène.

Toutes ces morts ont réveillé Emmanuel, lui ont apporté la douceur de la Vie et il arrive ainsi enfin à se projeter dans la vie.

La fin pleine de sensibilité livre un témoignage plein d'espoir et de beauté sur la Vie qui continue malgré tout, sur l'existence que rien n'arrête. Belle leçon de Vie !

*Christiane H.*

