



leTTre des ateliers

*« Au lieu d'essayer
d'avoir la vérité, tu peux
simplement être vrai. »*

Jacqueline-Marie Ganter

Chers amis lecteurs

Les fêtes de fin d'année passées, nous revoilà dans le tourbillon de janvier dans un soleil encore bien timide.

Que pourrions-nous nous souhaiter comme vœux de début d'année ?

Nos cœurs sont-ils ouverts à la re-naissance, ouverture de chaque jour à tous nos possibles ?

Laissons-nous porter par cette belle année solaire qui commence en nous demandant, tout au fond de nous même, ce que nous attendons vraiment de cette nouvelle année 2012.

Bernard Jacquin - *Président*

Prochain café psycho

“ S’aimer soi-même ”

À la Taverne Française, 12 avenue de la Marseillaise Strasbourg de 20h à 22h, sur le thème : «s’aimer soi-même» le lundi 13 février.



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

La prise de parole en public:

Il reste encore quelques places pour le stage avec Catherine MEYER
les 14 et 15 janvier de 9h30 à 17h30.



« 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...

Nadine

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**

Réservations au 03 88 77 31 01

La Communication bienveillante

« 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 ? »

Intervenante : **Axelle Schermann**

Tarif : **140€ le WE**

Dates : **(Module 2) 28 et 29 janvier**

Le symbolisme des contes

Conférence

“ Il était une fois...”

« Nous ne savons plus bien déchiffrer nos contes, nos mythes. Ce que nous perdons alors, c'est une partie du patrimoine sacré de l'humanité... La connaissance implique l'évolution de celui qui connaît vers des champs de conscience plus élevés »

JM Ganter

Les contes sont :

Des histoires qui dépeignent nos vies,
Des personnages qui nous révèlent,
Des forces qui nous guident...

Ils nous proposent un chemin de croissance ...

Conférencière : **Jacqueline-Marie Ganter**

Tarif : **10€** (réduit étudiants et chômeurs : 8€)

Date : **vendredi 20 janvier à 20h15**

Lieu : **Maison des Associations - Strasbourg**



Atelier

“ Yorinde et Yoringue ”

Le visage du couple,
L'humain aux prises avec ses difficultés,
Les transformations possibles,

Et la liberté de réalisation de la force d'amour

Intervenante : **Jacqueline-Marie Ganter**

Tarif : **45€**

Dates : **samedi 21 janvier après midi de 14h30 à 17h30**

Lieu : **Infinitude - 15 rue Charles GRAD - Strasbourg**

Le corps ne ment jamais

Conférence

Nos journées sont jalonnées de tracas, dans la famille, dans le couple, au travail...Ils encombrant la tête et empêchent de profiter pleinement de la vie. Parfois même, ils nous donnent le sentiment d'être perdu et de ne plus savoir où l'on en est, ni comment agir de façon juste.

Ne serait-il pas opportun, comme le navigateur en mer, de faire le point et d'identifier où j'en suis, d'où je viens et où je veux aller ?

Ne serait-il pas opportun de faire appel à un compagnon fidèle de longue date pour nous aider ? Un compagnon qui ne peut mentir : notre corps.

Ne serait-il pas opportun de retirer, un peu, la suprématie de notre tête et de ses incessantes préoccupations, pour donner la parole à une autre partie de nous-mêmes, notre corps ?

Car le corps peut nous dire qui nous sommes dans le présent, dans nos peurs et dans nos sentiments d'injustice. Car le corps peut nous raconter d'où cela vient et comment tout cela a débuté, dans notre passé. Car le corps peut aussi nous faire goûter le plaisir d'agir plus consciemment et d'apaiser son futur.

Au cours de cette conférence, Jean-Michel Lasbouygues, vous montrera combien le corps peut aider, au final, à être artisan de sa vie.

Date : **vendredi 3 février à 20h15**

Tarif : **10€** (réduit étudiants et chômeurs : 8€)

Lieu : **CAP EUROPE - 6 rue de Bitche 67000**

Conférencier : **Jean-Michel Lasbouygues**



Le corps, outil de communication avec soi-même.

Atelier

Un corps Miroir qui me dit mon actualité du jour et qui reflète celle ou celui que je suis dans toutes mes facettes : dans mes goûts, mes dégoûts, dans mes peurs, dans mes conflits, dans mon bien-être...

Un corps Mémoire qui me raconte qui j'étais enfant et quels comportements d'échecs j'ai choisis : ceux qui m'habitent encore aujourd'hui et que je reproduis bien malgré moi.

Un corps Acteur qui me fait vivre celui que je peux devenir quand j'agis de façon consciente, libre de mon passé, au lieu de réagir de façon instinctive, esclave de mon passé.

Intervenant : **Jean-Michel Lasbouygues**

Dates : **4 et 5 février**

Lieu : **ESAT - 129 rue de la GANZAU 67100**

Tarif : **140€**

Réservations au 03 88 77 31 01

Café psycho ~ Témoignage



Laissons Robert, animateur du Café Psycho, nous présenter cet atelier ouvert à tous les membres des Ateliers de Croissance Personnel:

Le 12 décembre dernier la Taverne Française a accueilli 12 personnes qui, dans une ambiance profonde et décontractée à la fois, ont partagé leur façon de vivre sur le thème de **l'engagement**.

Différentes sortes d'engagement traversent nos vies de part en part et de façon fluctuante, cela peut concerner notre métier, notre vie de famille, un investissement financier ou affectif, des voyages, une cause humanitaire ou pourquoi pas politique ...

Nous pouvons nous interroger sur la motivation à poursuivre tel ou tel but. Serait-ce pour de nouvelles acquisitions matérielles ou morales, serait-ce pour nous développer personnellement ? Sans motivation, nos rêves restent des vœux pieux.

Dans bien des cas, le bonheur est à la clé : pas d'engagement, donc pas de bonheur.

Cette question : « Par quoi suis-je motivé dans ma vie ? » (par ex. : quelles sont mes projets pour 2012) ne se pose pas sans identifier les craintes qui peuvent l'accompagner. Comment dépasser cette angoisse paralysante ?

S'engager, c'est peut-être aussi rompre avec un passé, prendre le risque de la différence avec ceux qui m'entourent, le risque de l'échec et toute une colonie de petites peurs propres à chacun qui nous renvoient fortement à notre passé : « En suis-je capable ? »

Mais ne pas essayer amène son lot de regret et d'amertume.

Certains des participants ont besoin de longuement analyser et soupeser tous les facteurs, au

risque d'avoir une approche trop cérébrale, voire même de laisser la chance leur échapper. En tout cas il leur faut toujours garder une porte de sortie pour retomber sur leurs pieds. D'autres sont prêts à se lancer dans une grande aventure parce qu'ils pensent que la vie sans passion n'a pas de goût.

D'autre encore sont enclins à fournir les efforts nécessaires pour aboutir, ils y voient l'occasion d'évoluer, de tester leurs limites et d'apprendre plus sur ce dont ils sont capables. La notion d'échec disparaît alors, toute tentative devient une expérience, quelque soit le domaine.

L'ensemble des participants s'accordait à témoigner que vivre par définition consiste à réaliser ses passions, à plus forte raison si l'âge avançant nous sentons l'énergie qui nous quitte.

Il est nécessaire de les réaliser dès que l'on sent une insatisfaction au fond de soi.

Robert (Animateur)

