



leTTre

des ateliers

*« La parole et le silence sont les deux faces
d'une même médaille.
Celui qui ne sait pas écouter ne sait pas parler.
Parler, c'est d'abord se taire. »*

Sarah Sérievic - Rompre avec nos rôles

À vous tous, amis lecteurs,

L'automne arrive. La nature nous apporte ses fruits aux couleurs multiples, gorgés d'énergie et de vitamines.

Et nous, quels fruits de la nature sommes nous ? Dans nos démarches personnelles, comment grandissons-nous, à travers nos lectures, à travers les moments partagés avec nos familles, nos amis, ou les événements auxquels nous prenons part ? Comment redonnons-nous et partageons-nous toute cette énergie que nos faisons mûrir d'années en années ?

Notre plaquette 2012/2013, riche de nouvelles conférences et ateliers vous donnera des pistes qui, nous l'espérons, sauront vous séduire.

Nous vous rappelons que dimanche 30 septembre sera un jour important dans la vie des ACP.

- À **9h** aura lieu au restaurant de la « cascade du Nideck » notre **Assemblée générale** où tous les membres à jour de leur cotisation sont cordialement invités.

- À **10h30** début de la **balade** vers la cascade du Nideck, pique-nique tiré du sac à midi et visite du sentier des géants l'après-midi (voir descriptif ci-dessous)

Très bonne semaine à vous tous et peut être à bientôt au milieu des couleurs automnales !

Bernard Jacquin - *Président*

Prochain café psycho

“ Voir ses peurs en face pour les dépasser ”

À la Taverne Française, 12 avenue de la Marseillaise Strasbourg de 20h à 22h, sur le thème : « Voir ses peurs en face pour les dépasser » lundi 8 octobre 2012.



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

Robert (Animateur)

Balade conviviale

Cette balade vous permettra de mieux connaître ou de découvrir l'association des Ateliers de Croissance Personnelle en dehors du cadre formel des stages et favorisera vos échanges avec ses membres.

Le parcours commencera à partir du sentier en contrebas du restaurant « la cascade du Ni-deck ». Nous débuterons notre balade par une promenade jusqu'au pied des cascades.

De là, nous monterons en haut des cascades. Prévoir de bonnes chaussures de marche. La montée dure environ 15 à 20 minutes et se fait par des marches souvent irrégulières et plus ou moins hautes. C'est la seule difficulté de la journée.



Nous continuerons notre chemin jusqu'à la maison forestière du Ni-deck où nous ferons un pique-nique bien mérité, tiré du sac. Si le temps est humide, prévoir un sac plastique pour s'asseoir sans être mouillé. Après déjeuner, nous redescendrons tranquillement aux voitures par un chemin en pente douce.

Cette année, nous vous proposons un second volet plus culturel à notre balade. Nous prendrons les voitures pour

redescendre environ 3 km vers Oberhaslach. Nous nous garerons sur le parking « Sandweg », à quelques dizaines de mètres de la route. Là commence un large sentier forestier appelé « Sentier des Géants ». Tout au long de ce sentier sont exposées depuis 2004 plusieurs œuvres monumentales contemporaines en grès des Vosges sur le thème des Géants. Nous découvrirons ainsi « Le peigne pour éléphants », « le royaume du Laboureur » et d'autres sculptures tout aussi étonnantes.



Pour accéder au restaurant « la cascade du Nideck » :

Au départ de Strasbourg, prendre l'autoroute A35 en Direction de Colmar, puis la A352 en direction de Schirmeck.

Après quelques kms, sortir de la voie rapide en direction de Niederhaslach puis Oberhaslach. A la sortie d'Oberhaslach, continuer sur la D218 en suivant le fléchage vers les cascades du Nideck.

Après 4km, le restaurant de « La cascade du Nideck » se trouve à droite le long de la route.

RDV sur le grand parking devant le restaurant à :

- 9h pour les membres participant à **l'Assemblée Générale**
- 10h30 pour **la balade** pour un départ à 10h45.

Venez avec votre conjoint et vos enfants éventuellement, ainsi que toute personne de votre connaissance qui souhaiterait passer un moment de détente dans un esprit d'échange et de partage.

Merci de confirmer votre participation, à l'assemblée générale, et/ou à la balade conviviale.

Pour tout renseignement complémentaire ou si vous souhaitez bénéficier ou proposer un co-voiturage, n'hésitez pas à nous contacter : Tel. **03 88 77 31 01** ou contact@a-c-p.info

Atelier

“Constellations familiales”

Dans une séance de constellation, les différents éléments d'une situation sont représentés par les participants. C'est le ressenti corporel qui va guider chacun et permettre que les relations se clarifient et que les situations se transforment positivement. Nous trouvons ainsi des réponses inattendues à des questions qui auparavant semblaient insolubles.

Au cours d'une soirée plusieurs personnes peuvent directement exposer leur question. Mais chaque participant va profiter des sujets abordés et la qualité de présence et d'être de chacun va s'approfondir naturellement.

Ce travail respectueux de la personne est une invitation à une exploration intérieure aux découvertes étonnantes. C'est ce que vous pourrez expérimenter pendant ces deux soirées.

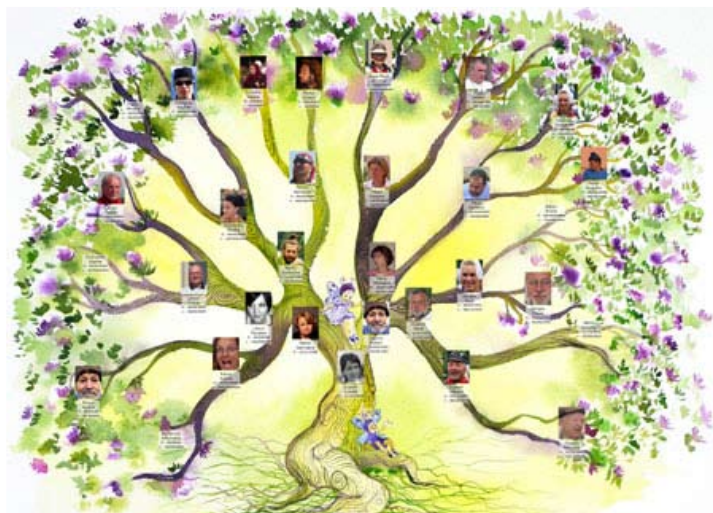
Dates : **Mercredi 24/10 et 14/11/2012 de 19h à 22h**

Intervenante : **Catherine KRIEGER**

Tarif : **75€ les 2 séances**

Lieu : **Chez Catherine KRIEGER - 23 rue du Lazaret 67100 Strasbourg**

Pour tout renseignement complémentaire et inscription, nous contacter :
Tel. **03 88 77 31 01** - contact@a-c-p.info



Conférence

“ Quels nouveaux parents et quels nouveaux enfants pour la société d’aujourd’hui ? ”

Les difficultés à être parents sont tellement à l’ordre du jour, qu’il s’agit aujourd’hui d’un problème de santé public, comme en témoignent les médias, les enseignants, souvent notre propre expérience de couple, de même que les familles recomposés ou les parents isolés.

Enfants-rois ou enfants qui défient l’autorité parentale, fuient devant les responsabilités ou s’échappent dans la drogue : quel que soit leur âge, être parent est loin d’être simple, même et surtout quand se sont de jeunes adultes.

Hugues Reynes nous aidera à identifier les principes généraux de la parentalité, pour comprendre que si jusque-là nous en avons plus ou moins tenu compte, nous pourrions les mettre en pratique plus régulièrement pour mieux vivre notre rôle.

Dates : **Vendredi 26/10/2012 à 20h15**

Tarif : **10 €**

Intervenant : **Hugues REYNES**

Lieu : **Maison des associations**

Place des Orphelins - Strasbourg



Atelier

“ Etre parent dans la vie quotidienne ”



Face à une situation difficile, nous apprendrons à identifier ce qui est en notre pouvoir pour en sortir et ce qui est vain de tenter afin d’éviter une dépense d’énergie inutile.

Nous chercherons à comprendre et appliquer des règles de base de la parentalité concernant les étapes de la petite enfance, de l’enfance, de l’adolescence, et celle du jeune adulte.

Comment apaiser nos soucis de parents et ainsi prendre des décisions plus justes pour nos enfants ? Comment au quotidien faire place à la fois à l’amour qui console sans rien demander et à l’amour exigeant qui marque une autorité ? Comment créer des liens forts, indestructibles et respectueux ?

Les participants auront l’occasion d’aborder les situations difficiles qu’ils rencontrent avec leurs enfants.

Dates : **We 27 - 28/10/2012**

Tarif : **150 €**

Intervenant : **Hugues REYNES**

Réservations au **03 88 77 31 01**

Apprendre à gérer les conflits :

C'est apprendre à se positionner de façon ajustée dans nos relations, de façon à éviter ce gaspillage d'énergie humaine qui peut durer parfois si longtemps.

Comment désamorcer les réactions émotionnelles qui bloquent toute possibilité de rapprochement dans ces situations de conflit ? Comment ne pas tomber dans le piège de l'affrontement de nos egos, ni dans l'effacement ?

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



Tarif : **300 € - 8 soirées**
Intervenante : **Robert MURIT**
Dates : **16-24-30 octobre**
7-14-21-28 novembre
4 décembre
de **18h30 à 21h30**



L'art de l'écoute :

Si vous avez le goût de développer la qualité de votre écoute, tant dans votre vie privée que sur le plan professionnel, c'est sans doute que vous ressentez des insatisfactions dans ce domaine (lourdeur, impatience, distraction...). Pourtant vous vous intéressez sincèrement à autrui et vous souhaiteriez pouvoir le soutenir réellement dans les moments difficiles qu'il traverse.

Cette qualité d'écoute que vous recherchez, implique une écoute attentive de soi-même : comprendre ce qui se passe en soi, ses réactions face aux autres, avoir conscience de ses propres besoins : autant de facteurs essentiels pour affiner son écoute.

Ce stage vous donne l'occasion d'exercer cette double attention envers soi et envers les autres à travers exercices pratiques et analyse des situations d'écoute que vous vivez.

Dates : **Les mardis 13 - 20 - 27/11/2012 de 9h à 17h**
Tarif : **225 € - 3 jours**
Intervenante : **Sylvie MURIT CHAMPION**

Cercles de lecture et Atelier d'écriture



Ces ateliers reprennent leurs activités à partir de début octobre. Animés par Marie PARE et Laurent REGNARD (cercles de lecture) et Elisabeth VEYRIAC (Atelier d'écriture), ces ateliers sauront vous faire vivre des rencontres où le temps n'a plus de pouvoir.

Poésie et réflexion

En ce début d'automne, laissons-nous aller à ce très beau texte de Jean-Marc BIRRY. Sommes-nous Trouveur ? Ou Chercheurs ?

Chercheur - trouveur

Etre chercheur

Avoir une âme de chercheur, aux aguets,
avec des questions à se poser, toujours prêtes.
Fureter, fouiller, supposer, affirmer
et revenir dessus.

Le chercheur est en éveil incessamment car,
de certitude en certitude, l'objet de sa quête
lui échappe et l'attire, toujours en avant de lui-même.
C'est chercher ce qui le passionne,
le chemin pour y arriver, la manière de s'y laisser mener.



Le trouveur lui, le fait pour trouver.
Il ne cherche que pour avoir, savoir, tenir, brandir.
Il veut saisir la vérité,
s'en parer est son but.

Si le chercheur caresse le souci de la vérité,
Le trouveur la mangerait s'il pouvait.

Avoir une âme de chercheur met en mouvement
Et rend paisible.

Le trouveur va et vient de-ci de-là,
à la frange de lui-même.
Il ne peut respirer en profondeur
il lui faut trouver, trouver, trouver.

Il faut pour le trouveur qu'il trouve.
Le chercheur, lui, sent qu'il doit chercher.
L'un se meut
l'autre est mû.

Alors,
suis-je un trouveur ou un chercheur ?

Jean-Marc BIRRY - Les petits liens
Chanteur - Clown poète - Comédien

