



30

Strasbourg
mai 2013

lettre des ateliers

« Un rien me fait trouver
belle la vie »

Charles Trenet

Amis lecteurs, soyez les bienvenus,



La saison 2012-2013, bien qu'arrivant tout doucement à son terme, nous réserve encore de très bons moments à partager.

Nous venons d'accueillir Sarah SERIEVIC avec une conférence et un atelier ayant pour thème « Le Bonheur d'être soi » ; fin mai Brigitte Martel vous proposera de parler « d'amour et de sexualité ».

Je vous laisse découvrir ce nouveau numéro de La Lettre et vous souhaite que l'énergie qu'apporte enfin ce printemps tant attendu vous touche et vous accompagne dans votre quête vers le Bonheur.

Très bonne lecture

Agnès Schwartz - *Présidente*

Prochain café psycho

Thème : les relations de séduction

À la Taverne Française, 12 avenue de la Marseillaise Strasbourg de 20h à 22h, sur le thème : « **les relations de séduction** » Lundi 13 mai 2013.



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

Robert - *Animateur*

Clarisse, une participante du café psycho, nous propose :

- Le temps : ami ou ennemi?

Qu'il soit choisi ou bien qu'on le considère comme contraint, notre rapport au temps change, évolue. En fonction de notre appréciation de l'instant, il peut nous sembler plus ou moins long, mais lui ne change pas.

Notre rapport au temps est conditionné par nos activités socio-professionnelles, par notre perception du travail et des loisirs. La plupart des gens voit l'utilité d'un agenda bien rempli, d'activités bien cadrées. Ce qui leur évite d'avoir du temps où ils peuvent se retrouver face à l'ennui, état dans lequel ils perçoivent leur propre finitude. Ils ont besoin de se sentir efficaces, utiles pour rester dans la course du quotidien dont l'aspect répétitif leur semble rassurant. Ils ont plaisir à être efficaces même dans le ménage.

Le temps est aussi imposé pour tous : dormir, travailler. Un temps dans lequel on n'est pas libre. Mais on peut choisir de changer notre regard sur ce qui nous apparaît de prime abord comme contraignant. Car décider d'aimer ce qu'on fait nous permet de rendre plus agréable ce temps subi.

Même si être débordé ne rend pas forcément heureux, trop de temps libre peut être dur à gérer sans objectif précis, sans but qu'on se fixerait soi-même. Cela peut nous faire perdre la notion du temps. Ce temps peut déstructurer la personne qui se retrouve au chômage ou seule suite à un divorce ou une maladie. Se retrouver seul même sur la plus belle des plages peut se révéler cruel, quand on avait l'habitude d'être à deux. Alors le temps libre devient un enfer quand on n'a plus d'objectif car c'est la porte ouverte aux angoisses existentielles. Quand il y a perte de sens, nous cherchons à remplir le temps.

Oui, quand on a tout perdu, le temps devient ennemi. Car on prend conscience à ce moment d'un manque, d'un vide qui nous renvoie à la conscience de notre propre mort. Tout dépend de notre perception et de notre force sur le moment à transcender notre regard sur les choses et à tenter de dépasser notre propre subjectivité

afin de surmonter des épreuves qui peuvent être l'occasion d'une meilleure réalisation de soi.

Le temps libre peut aussi être source de joie, pour cultiver des passions dans lesquelles on trouve beaucoup de satisfaction. Ce temps devient précieux surtout si on y trouve de l'intérêt. Il est d'autant plus précieux pour se ressourcer lorsque l'on subit le temps de travail qu'on n'a pas choisi.

Le sentiment de plénitude intérieure n'est-il pas plus important dans le fond qu'une grande diversité d'activité ? Lorsque l'on se retrouve face à soi dans un temps libre, alors qu'on avait l'habitude d'être débordé, on peut se sentir démuni. La curiosité peut nous aider, mais elle ne fait pas tout. C'est un choix, une décision personnelle de prendre le temps de se ressourcer pour être bien.

Le temps libre peut être source d'épanouissement tout comme le travail. Tout dépend de l'intérêt qu'on y trouve et de ce que l'on recherche. Tout dépend de nos priorités aussi.

Trouver de l'intérêt, du plaisir à ce qu'on fait se cultive et n'est jamais acquis. C'est aussi lié à notre capacité à vivre bien le moment présent, et à être présent à ce que l'on fait. Cela nous donne de la respiration et de l'élan intérieur. L'envie nous permet à nouveau d'exécuter les tâches du quotidien avec joie.

Prendre temps qui passe comme un ami, car à l'image du temps qu'il fait, il colore notre vie.



Conférence

Amour et sexualité, parlons-en !

L'Amour et la Sexualité sont au coeur de l'existence et nous occupent bien souvent...Car si parfois, au début de la rencontre, cela semble être évident, ces thèmes nécessitent de l'attention, du soin, du temps. C'est pourquoi nous pouvons parler du « travail amoureux » nécessaire au maintien et au développement d'une relation amoureuse et sexuelle épanouie.

La connaissance de soi par la Gestalt donne quelques repères pour trouver ou retrouver le langage de l'Amour, parler de sa sexualité, aborder les difficultés éventuelles et transformer la rencontre sexuelle en un moment où peut s'exprimer notre amour et notre énergie vitale.

Dates : Vendredi 24 mai 2013
à 20H15

Lieu : Maison des Associations
1 A place des Orphelins
à Strasbourg

Tarif : 10 €

Intervenante : Brigitte Martel

Atelier

Pour une rencontre amoureuse vivante et créative

Ce stage invite à aller sur le chemin du plaisir et de la créativité dans la rencontre amoureuse.

A travers la parole, des techniques créatives, la mobilisation corporelle et l'acquisition de quelques repères de la connaissance de soi par la Gestalt.

Inscription au 03 88 77 31 01 ou www.a-c-p.info

Dates : we 25 - 26 mai 2013

Intervenante : Brigitte Martel

Tarif : 150 €



Cercles de lecture

Autour du livre : *En ville*
de Christian Oster

Date : mardi 30 avril

Animé par : Marie Paré



Autour du livre : *Quand la conscience
s'éveille*
d'Anthony de Mello

Date : jeudi 23 mai

Animé par : Laurent Regnard



Atelier d'écriture

Animé par : *Elisabeth Veyriac*

Citation d'une des personnes du groupe :

Le sujet du dernier atelier, « Toujours recommencer », a très bien convenu pour le printemps, qui revient chaque année avec sa renaissance



Les talents des personnes de ce groupe sont nombreux ; cette fois-ci, Elfriede nous offre une aquarelle « pommier en fleurs »



Balade conviviale

Le sentier des passeurs

**Rendez-vous à 10 h
à la Maison Forestière de Salm (La Broque)**

Itinéraire pour se rendre sur le lieu de départ :
Aller à SCHIRMECK (vallée de la Bruche). Prendre le tunnel en direction de Rothau. Dans la traversée de Rothau, tourner à droite (rue de la gare) vers La Claquette. Prendre ensuite la rue des Quelles, puis direction « Maison Forestière de Salm.

Date : Dimanche 16 juin 2013

Vous pouvez inviter, vos amis et connaissances, même s'ils ne sont pas membres de l'association

En cas de difficulté : Philippe RECOUS 06 10 41 70 64.

Possibilité de covoiturage en téléphonant au 03 88 77 31 01

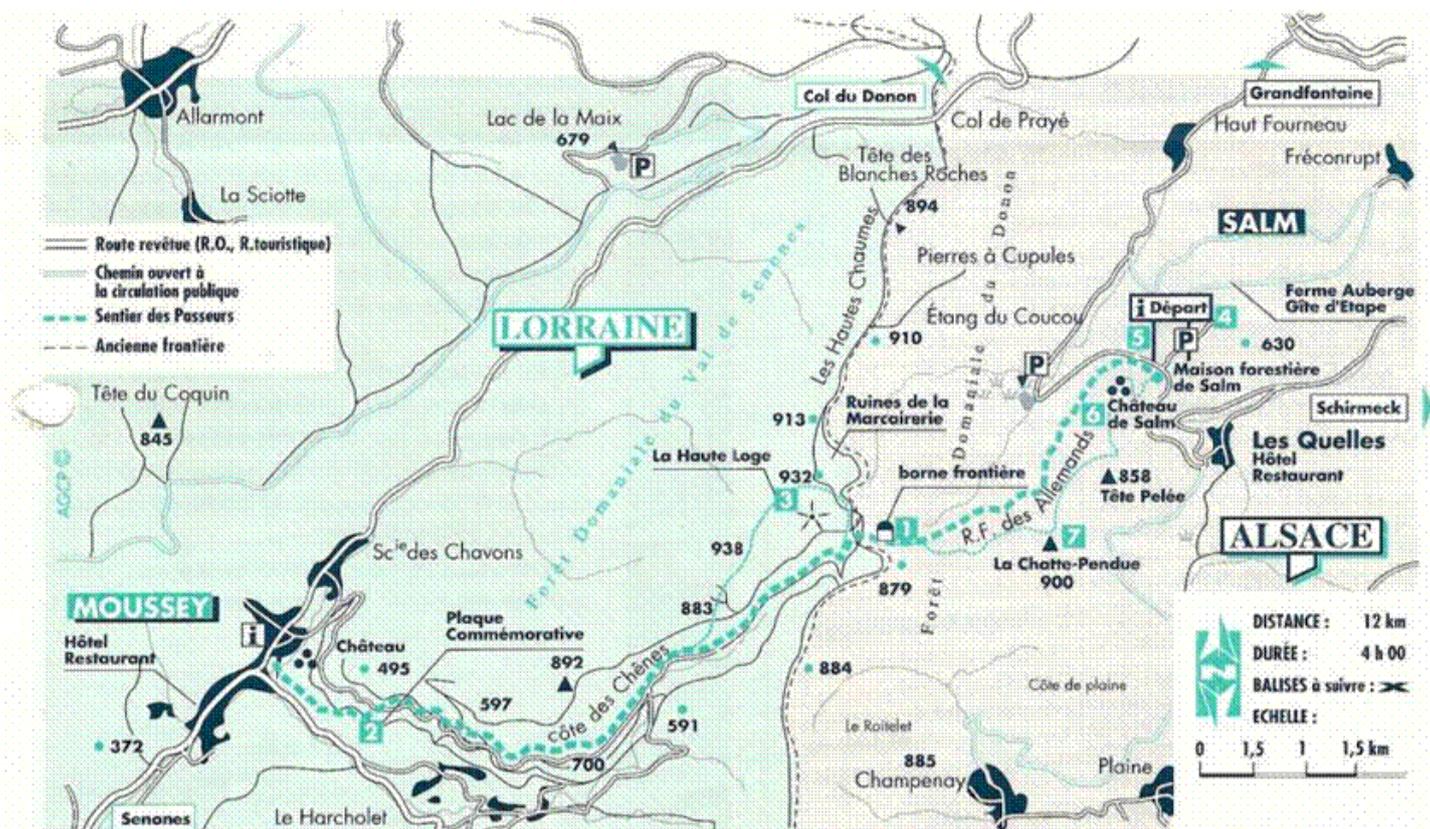
Pique-nique tiré du sac en cours de balade.

Retour en bus. (7€)

Itinéraire pédestre emprunté : Salm : étang du coucou (alt. 553 m) - maison forestière de Salm (alt. 633 m) - sentier des passeurs - chalet Frientz (alt. 864 m) - Les Hautes Relevées (abri Bernard, alt. 863 m) - La Haute Loge (abri alt. 934m) - - La Chatte Pendue (alt. 900 m) - Tête pelée (alt. 856 m) - Château de Salm (alt. 812 m) - Maison forestière de Salm.

Carte utilisée : IGN top 25 3619 OT.

Environ 5 Heures de marche, pauses comprises, repas en sus



Nous serons accompagnés de Michel GANTER du Comité du Souvenir Français et guide bénévole du Sentier des Passeurs. Il commentera différents points historiques.

Ce sentier thématique illustre un épisode particulier de la Deuxième guerre mondiale, lié en partie à la situation géographique de la Vallée de la Bruche. Utilisé entre 1940 et 1944 par les passeurs de la région de Schirmeck pour sauver des fugitifs et les conduire vers la liberté, le sentier des passeurs relie Salm (67) à Moussey (88).

Dès juin 1940, l'Alsace fut annexée par les Allemands et la frontière rétablie sur la ligne de crêtes comme en 1871 après la défaite de Sedan. La frontière était surveillée par des patrouilles allemandes en liaison avec les policiers de la Gestapo en zone occupée.

Le territoire du Bas-Rhin se trouvait dès lors dans le Reich allemand comme zone annexée et les Vosges en France, dans la zone occupée par l'armée nazie (zone nord). Cette ligne est actuellement la limite entre les départements du Bas-Rhin (région Alsace) et des Vosges (région Lorraine).

Les personnes voulant fuir l'Alsace étaient des prisonniers évadés, soldats ou civils, et surtout des Alsaciens «réfractaires» qui ne voulaient pas se soumettre aux exigences de l'administration nazie : service du travail obligatoire, incorporation dans l'armée allemande, adhésion aux principes du parti national-socialiste. Les Alsaciens, considérés comme des citoyens allemands, étaient soumis aux obligations administratives du Reich et risquaient de sévères sanctions en cas de refus.

Les passeurs prenaient de grands risques, pour eux et leurs familles et si tant de fugitifs ont pu franchir la frontière, ils le durent au courage de ces hommes téméraires pour qui la forêt et la montagne n'avaient pas de secret.

L'itinéraire actuel suit en partie le sentier des passeurs de l'époque entre Salm et Moussey. Perdu dans les collines des Vosges Moyennes, ce sentier de 14 km qui débute près de la maison forestière de SALM emprunte un tracé loin des villages et des routes fréquentées. Il n'est pas rare de pouvoir observer une biche ou un chevreuil et pour les plus chanceux de croiser le chemin d'une laie et de ses petits ou d'un cerf majestueux.



Intervenante : Catherine Meyer

Stage résidentiel d'été **la confiance en soi par l'expression théâtrale**

Un temps de vacances pour grandir en confiance !

Cette formation, proposée durant l'année en 2 week-ends, peut aussi se vivre de manière plus intense sur 4 jours dans une formule résidentielle, l'été.

Ce stage est à la fois un temps de vacances :

- détente, convivialité,
- ressourcement,
- temps de pleine Nature

et un réel travail de développement personnel :

- grandir vers plus de confiance en soi,
- gagner plus d'aisance communicative,
- travailler sur ses émotions.

Ce stage s'adresse à tout public (aucune pratique du théâtre n'est nécessaire), il est progressif, ludique, créatif et vous aurez beaucoup de plaisir à vous laisser surprendre par vous-même en découvrant tout votre potentiel! Cette expérience vous permettra de dépasser votre réserve afin de devenir plus vivants dans la vie de tous les jours, plus confiants, plus heureux d'être ce que vous êtes.

Tout en étant un stage intensif, le rythme du stage ménagera suffisamment de plages de détente et de travail pour que ce soit aussi un vrai temps de vacances pour vous.





Le lieu de stage : un véritable havre de paix !

Dans les Vosges, à la Bresse : cuisine excellente et bio, vue surplombant la vallée, chambres accueillantes et confortables, salle de stage spacieuse.

Les dates : Stage résidentiel du samedi 24 août (10h) au mardi 27 août (16h) 2013 Dans les Vosges à La Bresse www.au-chant-de-la-source.com

Coût : 290€ le stage + compter environ 180€ l'hébergement et repas.

Fiche d'inscription à télécharger sur le site des ACP www.a-c-p.info et à renvoyer aux ACP.

Maintenant, vous pouvez découvrir les dernières actualités de ce stage sur Internet !

Les vidéos : La confiance en soi par l'expression théâtrale

www.youtube.com/watch?v=HHuw9cp2Zho

et La prise de parole en public

www.youtube.com/watch?v=iWnV7PpQod8

Voici l'adresse du Facebook :

www.facebook.com/pages/Catherine-Meyer-Formations/159318784221760



Vie de l'association

La 1ère lettre des ACP naît en 2005

Que de chemin parcouru, du noir au blanc à la couleur, d'un recto verso à plusieurs feuillets...

Ce printemps 2013, nous proposons le 30^e numéro... neuf années de recherche, de transmission, destinées à trouver le chemin le plus juste pour le développement personnel, pour que chacune, chacun d'entre nous puisse y trouver sa voie

« N'allez en quête que du meilleur de vous-même. Osez, osez, car le possible est toujours un tout petit pas ... après l'impossible. » Boudder

lettre N°2 :



BONNE ANNEE 2006

Que vous souhaiter de beau pour cette nouvelle année si ce n'est grandir, grandir dans votre monde intérieur, grandir dans la gestion de vos émotions. Voici un texte de Ch. Singer qui nous paraît bien convenir pour cette élan de début d'année.

De coeur à coeur et à la grâce de l'an neuf

*Fermez les yeux et entendez bruisse
Cette foule humaine dans votre dos.
Toute cette humanité dort vous précède
Sentez derrière vous cette longue
"chaine d'amarillo et d'amarillo"
dont vous êtes, en cet instant,
les seuls maillons visibles!
Ils n'ont pas désespéré du monde
et vous en êtes la preuve vivante !
C'est avec cette conscience-là
que vous trouverez la force
et le courage de vous élever.
Le passé n'est pas ce qui
nous retient en arrière mais ce qui
nous ancre dans la présence
et nous insuffle l'élan d'avancer.*

Christiane SINGER

Strasbourg, 2/01/2006
N°2

LETTRE des ATELIERS



Une ambiance assurée dans le groupe d'expression théâtrale

ACTIVITES ASSOCIATIVES

SORTIE ASTRO

Sortir de son monde intérieur et s'ouvrir à l'infiniment grand : tel est le pari de cette soirée. L'observation du ciel nocturne au télescope se déroulera le vendredi 3 février entre 18h et 20h

en face du collège de la Providence Nord, à Vendenheim. Habillez vous très chaudement ! Comment vous y rendre : en arrivant de Strasbourg, quittez l'autoroute en suivant la direction "Vendenheim" et restez sur la route de Brumath qui traverse la commune. Environ 200m après le pont du canal et le feu qui le suit, tournez à droite en suivant le fléchage qui annonce le collège. Mon télescope sera installé 500m plus loin. Cette sortie dépend largement de la météo : par ciel couvert, pluie, neige ou grand vent, elle sera annulée sans préavis. Appelez Jean Marie au cours de l'après-midi du 6 janvier en cas d'hésitation au 06 74 25 43 37.

Cercle de lecture

Le 17 janvier, venez vous exprimer sur le livre de St Exupéry : Le petit Prince. Il reste deux places dans le cercle, animé par Pierre Trondre. (Activité gratuite, réservée aux membres)

Aujourd'hui nous sommes toujours fidèles à ce qui nous caractérise : nos valeurs.

Elles concernent

- le chemin du développement de la personne
- les visées de la formation
- les axes pédagogiques
- les formateurs
- les membres actifs impliqués dans la gestion de l'association.

« Si vous traitez un individu en fonction de ce qu'il est, il le restera, mais si vous le traitez comme s'il était déjà ce qu'il pourrait être, il le deviendra. » Goethe