

Programme

2023

2024

*« Si dans ce monde où elle menace de disparaître,  
nous ne réveillons pas en nous la dimension  
d'éternité, de contemplation, d'accueil,  
la dimension féminine et sacrée, nous aurons  
oublié nos vocations d'hommes et de femmes. »*

Christiane Singer



Ateliers  
de Croissance  
Personnelle

*Ateliers, stages  
et activités associatives  
de développement personnel*

# Ateliers de Croissance Personnelle

---

## Qui sommes-nous ?

Les Ateliers de Croissance Personnelle fondés en 1990 par Robert et Sylvie Murit proposent des stages de communication et de développement personnel, afin de permettre à toute personne qui le désire de découvrir et de mettre en œuvre la richesse de son potentiel intérieur, et d'améliorer ses capacités relationnelles.

Nous cherchons à favoriser à travers toutes nos activités un esprit de convivialité et de simplicité.

Nous sommes libres de toute appartenance confessionnelle, philosophique ou politique.

06 16 89 90 27  
contact@a-c-p.info  
1a place des Orphelins,  
67000 Strasbourg  
[www.a-c-p.info](http://www.a-c-p.info)



*« Oser se construire pour  
mieux vivre avec soi-même  
et avec les autres. »*



## L'Estime de soi, pourquoi est-ce si important ?

conférence Delphine EMPIS

Face aux changements que nous traversons actuellement, il apparaît essentiel de revenir vers soi : Comment je me (re) trouve dans ce contexte ? Comment puis-je avancer avec l'Estime de soi ? Dans ma capacité à me faire confiance.

Nous verrons comment prendre conscience de notre valeur personnelle, pour ainsi nous projeter, nous envisager différemment et avancer et réinventer notre vie professionnelle ainsi que nos relations privées.

La bonne nouvelle, c'est qu'elle s'acquiert (ou se retrouve), vous verrez de quelle manière et surtout quelles sont les retombées positives sur votre équilibre personnel.

*Vendredi 6 octobre 2023 à 20h  
Maison des Associations – Strasbourg  
10€*

## Avancer avec l'Estime de soi

stage Delphine EMPIS

Nous vivons une période bousculée où nos certitudes sont remises en question. Saisissons cette opportunité pour en faire une source d'évolution !

Grâce à une démarche méthodologique, basée sur un retour sur soi à partir d'exercices concrets et interactifs vous avancerez avec l'Estime de soi, prendrez conscience de votre valeur personnelle et associerez les quatre éléments essentiels qui sont l'acceptation de soi, la vision de soi, l'amour de soi et la confiance en soi.

Ce stage de quinze heures se divise en quatre modules : mieux vous (re) connaître, vivre en accord avec vos valeurs, vaincre vos peurs et vous enrichir de vos erreurs.

Un bilan personnel, sous forme de tableau de visualisation à emporter, permettra de prolonger les bénéfices de ce stage.

*WE des 14 et 15 octobre 2023 de 9h à 17h  
165€*





## Comment la logothérapie améliore notre vie actuelle

conférence Valentin HUSSER

La logothérapie de Viktor Frankl réhabilite notre dimension noétique. Elle nous invite à porter un nouveau regard sur notre vécu et oriente nos énergies vers de nouvelles façons de résoudre nos problématiques existentielles.

Une présentation des idées et méthodes logothérapeutiques sera illustrée par des exemples vécus et, en vidéo et présentiel, des témoignages de praticiens qu'elle inspire, soignants et thérapeutes, notamment Marie-Sophie Peytou conseillère conjugale et Benoit Bayle psychiatre.

Vous repartirez avec des pistes nouvelles pour une vie pleine de sens.

*Vendredi 20 octobre 2023 à 20h  
Maison des associations à Strasbourg  
10€*

## Se libérer des conditionnements du passé, avec la logothérapie

atelier biographie thérapeutique

Valentin HUSSER

Nos difficultés et possibilités existentielles et les motivations de nos choix s'enracinent dans l'histoire de notre vécu aux différentes saisons de notre vie. Nous porterons un nouveau regard sur notre biographie à la lumière de la logothérapie.

Un travail personnel préparera la seconde journée, où nous verrons comment cette méthode permet de diagnostiquer puis traiter nos difficultés, guérir les blessures de l'âme, redonner confiance dans la vie et reconstruire son identité. Selon Viktor Frankl, « *C'est une prérogative de l'être humain, en même temps qu'une qualité de l'existence, d'être capable de se façonner et de se redéfinir lui-même* ».

*2 samedis espacés de 3 semaines :  
les 4 et 25 novembre 2023 de 9h à 17h  
165€*

## Vers une nouvelle alliance masculin – féminin : la voie de l'amour

conférence

Bettina DE PAUW

Depuis peu notre société tente d'harmoniser les deux principes du Masculin et du Féminin. Cela ne va pas sans mal, car la montée du Féminin et le patriarcat ancestral provoquent des peurs de perte d'identité pour les deux sexes et des luttes fanatiques au niveau mondial.

Dans cette conférence nous reviendrons sur l'origine, la portée de chaque principe, ainsi que sur leurs apports respectifs. Nous éclairerons les différents écueils de notre monde à travers le déséquilibre Masculin / Féminin.

Ensuite nous aborderons la manière dont une nouvelle alliance, à l'extérieur comme à l'intérieur de nous, amène une perspective spirituelle, un retour à l'UN pour créer un nouveau monde.

*Vendredi 17 novembre 2023 à 20h  
Maison des Associations – Strasbourg  
10€*

## Vers une harmonie intérieure masculin – féminin libérée des influences du passé

atelier

Bettina DE PAUW

Trouver l'harmonie entre les principes Masculin et Féminin en nous-mêmes est le défi d'une vie. Cette alliance doit se faire en chaque sexe, mais s'opère dans des modalités différentes selon que nous sommes femme ou homme.

Les peurs, les pertes de repères et d'identité, font remonter des blessures enfouies en nous. Chaque blessure de l'enfant en nous est de loin ou de près liée à l'identité sexuelle. Libérer ces lourdes charges et illuminer la juste alliance du Masculin et Féminin Sacrés est un chemin puissant vers la paix intérieure et un nouveau sentiment de plénitude.

Dans cet atelier :

- nous repérerons les indices d'un déséquilibre entre les deux pôles en nous
- nous identifierons les blessures, les croyances limitatives, les peurs et rancunes enfouies
- nous apprendrons à mettre en place une nouvelle alliance qui permet de nous épanouir et de rayonner notre plein potentiel
- nous découvrirons comment les deux dynamiques sont inter-reliées pour servir concrètement de nouveaux rapports humains faits de paix et d'amour.

*WE des 18 et 19 novembre 2023 de 9h à 17h  
165€*

## L'Art de l'Écoute

stage Sylvie MURIT CHAMPION

Notre écoute est-elle toujours réellement choisie et vécue librement ? Souvent nous écoutons de manière distraite, impatiente ou intéressée. L'écoute est une véritable école qui nous apprend à être authentique, à affiner notre compréhension de l'humain et nous conduit à notre propre transformation personnelle.

En effet l'écoute des autres nous renvoie sans cesse à l'écoute de nous-mêmes, car elle nous reflète comme dans un miroir les différents aspects de notre propre personnalité. Ceci suppose donc que nous ayons ouvert notre oreille intérieure pour nous entendre en profondeur. Prendre l'habitude de l'écoute de soi, de notre univers intérieur, de nos émotions nous rend plus aptes à percevoir ce que peut vivre l'autre dans son propre univers. Ce stage vous propose d'en faire l'expérience à travers des exercices pratiques qui vous permettront ensuite d'utiliser ces outils dans votre quotidien. L'art de l'écoute sollicite notre créativité, notre ouverture et nous procure de la joie.

*Les jeudis 2, 9 et 16 novembre 2023  
de 9h à 17h  
245€ pour les 3 jours*

## Atelier d'écoute

atelier Sylvie MURIT CHAMPION

Un Atelier d'écoute est proposé à la suite du stage pour continuer à mettre en pratique les outils et attitudes abordés et progresser personnellement par un entraînement actif en petit groupe.

*1 séance par mois les jeudis  
de 19h30 à 21h30*

*De septembre à décembre 2023 :  
75€ - 4 séances*

*De janvier à juin 2024 : 105€ - 6 séances*

*Démarrage le jeudi 14/09/2023*

*(réservé aux personnes ayant déjà suivi  
les 3 jours de l'Art de l'écoute)*



## « Mieux se connaître pour mieux s'aimer »

stage

Pierre ANGOTTI

Thérèse et Guy GATEAU

En quoi notre personnalité est-elle une aide pour notre couple, en quoi le fragilise-t-elle ? Comment faire grandir notre couple ? Ces deux questions seront au cœur de la session « *Mieux se connaître pour mieux s'aimer* ».

Nous aborderons successivement les fondamentaux de la vie de couple, l'importance de connaître ses peurs et ses besoins, les moyens d'améliorer sa communication dans le couple, d'identifier ce qui donne le sentiment d'être aimé(e), de repérer ce qui est source de tension du fait de son Type de personnalité.

Pour suivre cette session, il est nécessaire de connaître son Type de personnalité avec certitude.

Les trois animateurs, Thérèse et Guy Gâteau et Pierre Angotti, alterneront des travaux en sous-groupes, des témoignages et des partages en couple. Durant la session, le partage en couple est privilégié.

WE des 8 et 9 juin 2024 de 9h à 18h  
Centre Culturel Saint Thomas  
350€ par couple

## Ennéagramme, module 2 : découvrir les chemins d'évolution propres à son Type de personnalité

stage

Pierre ANGOTTI et Pierre FICHEUX\*

« *La connaissance de soi n'est pas une fin en soi. C'est un pont d'embarquement pour une aventure beaucoup plus vaste* ».

Russ Hudson

Découvrir les chemins d'évolution propres à sa personnalité est l'objectif de la deuxième session. Après avoir, de façon ludique et en groupe plénier, revu les neuf Types de personnalité, nous étudierons le Type au début du chemin, son dilemme, le Type en évolution et le Type à son meilleur.

L'animation s'ordonnera autour d'un temps personnel d'écoute, suivi d'un exposé mentionnant les chemins propres à chaque personnalité et les ressources utiles à une évolution personnelle. Des textes poétiques, des contes ou des récits agrémenteront chaque panel de personnes ayant un même Type de personnalité. Tout au long de la session, l'esprit de non-jugement est privilégié.

WE des 2 et 3 décembre 2023 de 9h à 18h  
Centre Culturel Saint Thomas  
165€



\*Pierre Ficheux, certifié dans les métiers de l'accompagnement et de la connaissance de soi, est aussi artiste-peintre, dessinateur et comédien.



## « L'intuition au service de notre vie »

conférence

Elise HAAS

Aujourd'hui, de plus en plus de personnes souhaitent se reconnecter à elles-mêmes et en conséquence à leur intuition afin d'être à l'écoute d'elles-mêmes, se vivre pleinement et vivre en harmonie avec le monde. Mais comment se relier à notre intuition et l'utiliser ? Lors de la conférence, vous découvrirez comment reconnaître votre intuition, la discerner du mental, l'écouter et en retirer les bénéfiques, ainsi que des clés pour favoriser sa présence dans votre vie et vous en servir.

*Vendredi 12 janvier 2024 à 20h par ZOOM*  
10 €



## Développer l'intuition 1

stage

Elise HAAS

Ce stage est l'occasion de découvrir que vous pouvez contacter volontairement votre intuition, lui poser des questions et recevoir des réponses, pour vous-même et pour autrui. Vous apprendrez une méthode simple pour vous relier à votre intuition et vivrez des temps de pratique, afin de pouvoir vous servir de votre intuition dans votre quotidien pour être plus à l'écoute de vous-même, faire plus facilement des choix, avoir plus confiance en vous, ...

*WE des 10 et 11 février 2024, de 9h à 17h*  
165€

## Développer l'intuition 2

stage

Elise HAAS

Vous approfondirez et fluidifierez votre lien à votre intuition et surtout vous apprendrez à décoder le sens des informations intuitives que vous recevez. Vous réaliserez alors que l'intuition va beaucoup plus loin que vous imaginiez... Ainsi, vous reconnaîtrez combien vous êtes créateur, créatif, libre et que tout est possible ...

*WE des 20 et 21 avril 2024, de 9h à 17h*  
165€

*Si participation aux 2 sessions  
une réduction de 10 % est  
accordée pour le 2<sup>ème</sup>*

## Ressourcement et Reconnexion à Soi

### Cercle de femmes

stage

Agnès PETER et Laurence RENAHY

Le cercle de femmes est un espace de partage sécurisé, où la sororité donne protection et permission. Durant le week-end, un panel d'expériences sensibles sont proposées (arbre de vie, danse, dessin, promenades, méditations guidées...), ferment de ressourcement et de reconnexion à soi.

Au travers de pratiques qui engagent tête, corps et cœur, Laurence et Agnès, coach et thérapeute, vous permettent en douceur de vous reconnecter à votre puissance de femme pour :

- Aller à la découverte des pépites et potentiels féconds de chacune, au-delà des masques.
- Se poser et refaire le plein d'énergie
- Renouer avec inspiration, envies et projets en faisant le point sur son histoire de vie.

*WE des 20 et 21 janvier 2024 de 9h à 17h  
165€*

## Voyage vers le pardon

conférence

Rachel LAMY

Partie en juillet 2018-2019 sur les routes du monde, Rachel Lamy est allée à la rencontre d'anonymes et de personnalités (politiques, acteurs de terrain, responsables religieux et associatifs...) qui ont décidé d'agir à leur échelle, au cœur de conflits armés ou post-conflits, pour promouvoir la paix et la réconciliation : Balkans, Proche-Orient, Rwanda, Inde, Brésil,... Victimes et auteurs de crimes lui ont révélé leurs expériences bouleversantes de pardon. Dans l'échange, Rachel Lamy nous témoignera de combien ce voyage initiatique l'a profondément transformée.

*Vendredi 15 mars 2024 à 20h  
Maison des Associations à Strasbourg  
10€*



## Réconciliation : plonger au cœur du pardon

stage

Rachel LAMY

Quel espace avons-nous aujourd'hui pour développer le pardon et la réconciliation ? Le temps d'un week-end, Rachel Lamy propose de plonger dans ce sujet délicat, avec douceur et bienveillance. À partir des témoignages récoltés durant son tour du monde et de son expérience personnelle, nous voyagerons dans ces différentes sphères : processus de réconciliation à l'échelle nationale ou communautaire, pardon avec l'autre ou avec soi-même... Quels freins, quelles forces ? Comment discerner ce qu'est et ce que n'est pas le pardon ? À partir d'exercices variés, nous prendrons soin avec profondeur et légèreté de ce que ces questions, à la fois si universelles et si personnelles, viendront toucher, pour nous ouvrir à la guérison du cœur.

*WE des 16 et 17 mars 2024 de 9h à 17h*

**Limité à 12 personnes**

165€

## Prise de Parole en Public par l'Improvisation théâtrale

stage

Catherine MEYER

Prendre la parole, s'exprimer dans une soirée, au cours d'une réunion ou devant un groupe, expliquer ses idées... ce n'est pas donné à tout le monde !

Et si prendre la parole devenait plus facile ? Derrière nos prises de paroles se joue la question de l'affirmation de soi, du positionnement et de trouver sa place dans un groupe. Mais avant tout, il s'agit déjà de croire soi-même en sa parole.

Ce stage ludique et progressif vous aidera à : mieux gérer votre trac, apprivoiser le regard du public, respirer et sortir votre voix, améliorer votre diction, mettre de l'enthousiasme dans votre message. En étant capable de dépasser vos blocages, vous oserez l'improvisation théâtrale pour apprendre à rebondir en toutes situations.

*Les vendredis 5 et 12 avril 2024*

*de 9h à 17h*

*165€ pour les 2 jours*



## Aux Pieds de La Lettre

*Apprends-tissage...*

*Apprentis sages...*

*À portée de mains !*

conférence

Rachel MATHIEU-WEISKOPF

Les 22 lettres de l'alphabet hébraïque nourrissent le métissage de notre culture européenne. Mettre en lumière la richesse de leur origine, forme, symbolisme, poésie, c'est s'ouvrir à leur nature et à la nôtre, car elles incarnent des énergies fondamentales qui nous constituent.

Dans cette rencontre se révèlent les facettes de notre singularité et nos potentiels voilés.

S'ouvrir à Elles et cheminer avec la Présence de leurs énergies vibratoires invite à expérimenter la voie de l'humilité, une initiation au quotidien.

*Vendredi 26 avril 2024 à 20h  
Maison des Associations – Strasbourg  
10€*

## L'expérience de vivre Aux pieds de la Lettre !

stage

Rachel MATHIEU-WEISKOPF

« *Bassar* » en hébreu signifie le corps vivant. C'est par ce médium, ses rythmes et mouvements, gestes créateurs et sonorités que vous êtes invités à mettre en vie les lettres hébraïques.

Les 9 premières représentent les idées et archétypes. Les 9 suivantes nous invitent à pleinement vivre l'incarnation et l'altérité avant de nous ouvrir au Grand Autre cosmique représenté par les dernières.

Avec Contes En Corps®, approche art thérapeutique qui dévoile la Téhima®, Alphabet Dance et Nasham® (Respire en hébreu) créée par Tina Bosi, vous voyagez d'Aleph à Tav. Les lettres seront nos escales autour de corps & graphies méditatives, d'inspirations à travers les voies de l'écriture, l'exploration de la symbolique, la créativité.

Au service de votre JE de Lumière.

*WE des 25 et 26 mai 2024 de 9h à 17h  
165€*

## La confiance en soi par l'improvisation théâtrale

stage résidentiel d'été

Catherine MEYER

L'improvisation théâtrale est un puissant outil pour développer son aisance verbale et corporelle, oser sortir de sa réserve et révéler son potentiel créatif et communicatif ! Ce stage est progressif et ludique, aucun prérequis en théâtre n'est nécessaire. Vous expérimenterez différents outils d'Impro théâtrale (pas de travail sur texte), pour faire grandir votre confiance : des techniques d'expression orale (diction, regard, posture ...), l'improvisation théâtrale pour améliorer votre sens de la répartie, l'art de conter (storytelling) pour plus d'accroche et d'imaginaire, et l'impro clown, pour laisser plus de place au Non Verbal.

Cette formule résidentielle sur 5 jours, avec une vie de groupe enrichissante, dans un lieu d'accueil magnifique au cœur des Vosges, vous permettra de vivre des vacances ressourçantes tout en progressant considérablement vers plus d'aisance dans l'expression de vous-même !

*5 jours à partir du 25 août 2024  
(Dates précises à consulter sur le site)*

*à La Bresse*

*340€ + frais d'hébergement pour 5 jours  
en pension complète (environ 260€)*

**-15% sur le stage pour toute inscription  
avant le 31 mars 2024**





## Vivre en groupe à travers le désert

voyage

Robert MURIT

Reliant le beau et le profond, la nature et les relations chaleureuses, cette randonnée dans le sud marocain nous ouvre à l'émerveillement du Sahara. Face à ces formes parfaites sculptées par le vent, à travers un paysage minéral tellement différent de notre quotidien, vous vous laisserez transporter par cet univers nomade en vivant au rythme des peuples du désert saharien. Loin de notre confort occidental, nous expérimenterons un mode de vie dans la sobriété.

Nous vivons à la fois la solitude et l'intériorité par des temps méditatifs. Ce voyage vous confrontant à des situations surprenantes, fera émerger des ressources nouvelles d'adaptation, d'ouverture relationnelle et de sensibilité à la nature. Chaque soir le partage de votre expérience personnelle favorisera la confiance et la richesse des relations dans le groupe.

*Du 6 au 15 février 2024  
1350€ voyage compris,  
au départ de Strasbourg  
si inscription avant 20/12/2023*

## La Vallée des Roses

voyage

Robert MURIT

Ici au cœur de l'Atlas marocain, la verdure du fond de vallée tranche avec la couleur ocre minérale de la montagne. La marche démarrera au pied du mont M'Goun, et nous descendrons la rivière du même nom traversant des gorges magnifiques. Nous serons accueillis dans les petits villages berbères et hébergés chez l'habitant. Nous nous laisserons toucher par leur vie simple, traditionnelle et joyeuse. À la tombée de la nuit nous pourrions nous laisser inviter pour participer à des chants et danses chez l'une ou l'autre famille. Nous apprendrons à dépasser nos craintes, limites ou difficultés en nous appuyant sur la solidarité du groupe. Ceci grâce au temps de partage en profondeur qui nous permettront de mieux nous connaître. Cette randonnée sera ponctuée à la fois de temps de silence et d'intériorité favorisant la réflexion autour du décalage de culture et de niveau de vie. Nous goûterons aussi tout simplement à la joie de vivre.

*Du 23 avril au 2 mai 2024  
1450€ voyage compris  
au départ de Strasbourg  
si inscription avant 31/03/2024*

*Voyages solidaires conçus en lien avec les populations locales,  
l'argent de nos hébergements leur revient directement.  
Environ 5 h de marche par jour et exercices de développement personnel  
Groupe limité à 12 personnes.*



## Entretiens d'aide

### relation d'aide

Valentin HUSSER ou Robert MURIT

Pouvoir parler en tête à tête avec un accompagnateur qualifié des situations parfois complexes de notre vie, nous permet de les aborder avec un éclairage nouveau. Nous pouvons ainsi prendre davantage conscience de notre manière de fonctionner.

C'est ainsi une réelle démarche de changement dans laquelle nous entrons progressivement, afin de mieux gérer ce qui se présente au quotidien tant sur le plan professionnel, relationnel que familial.

Les entretiens peuvent également s'adresser à un couple en difficulté ou à une famille traversant une épreuve (blocages, rupture, deuil, maladie...etc.). Chacun peut ainsi être entendu dans ce qu'il vit et la communication s'en trouve facilitée.

*50 €, 1h entretien individuel*

*75 €, 1h30 entretien de couple ou famille sur rendez-vous*

## Danse relationnelle

### atelier régulier

Robert MURIT

Quoi de plus émouvant qu'une rencontre d'être à être, de cœur à cœur, sans faux-semblant, sans rôle à tenir : être simplement soi-même. Porté par la musique, vous apprendrez à vous écouter et progressivement identifier quel geste monte à l'intérieur de vous. Face à l'autre, vous vous exercerez à approfondir votre regard, vous laisserez le mouvement créatif apparaître pour partager dans la joie un moment d'harmonie. Cet atelier de danse libre n'est pas un cours, mais bien l'occasion d'acquérir plus de confiance en son corps, en soi, pour une réelle découverte de l'autre à travers le contact et l'expression corporelle. Il vous permettra de trouver plus facilement une place dans votre environnement relationnel avec deux doigts de confiance en plus.

*Aucune compétence particulière requise pour démarrer.*

*Un vendredi par mois de 19h30 à 23h à partir du 29 septembre 2023*

*Séance d'essai gratuite*

*20€ (15€\*) la séance*

*50€ (40€\*) les 3 séances*

*130€ (120€\*) les 9 séances.*

*\*Tarif réduit pour les hommes ou les femmes accompagnées d'un homme.*



## Le jeu des 4 chemins

**Sylvie MURIT CHAMPION**

Un jeu collaboratif au cours duquel les participants sont invités à choisir une question personnelle importante pour leur vie et qui a des implications concrètes. Le parcours d'une durée de 3h environ va leur permettre une avancée significative en choisissant l'une des 4 portes d'entrée : le chemin vers soi, le chemin avec autrui, le chemin en société ou le chemin au sein du vivant.

Grâce au climat de confiance qui s'instaure, aux apports des cartes et des interpellations des autres, chacun peut prendre du recul par rapport à son questionnement, mieux cerner ce qui lui donne sens, élargir son propre point de vue, vivre des ouvertures au fur et à mesure de l'expérience.

*Rencontre de 3 heures,  
date à fixer avec les participants  
6 personnes maximum*

*Inscription par mail  
ou auprès de Sylvie 07 77 22 16 78  
Gratuit - Réservé aux membres*

## L'Essentiel Café

**Alain GEIGER, Eliane HOCKE,  
Valentin HUSSER,  
Véronique CAMPILLO  
(alternativement)**

L'Essentiel Café est un moment de partage de nos expériences, questionnements et aspirations spirituels sur ce qui nous conduit à nous ressourcer, ce qui nous apporte du courage, ce vers quoi nous nous sentons appelés, ce qui donne du sens à notre vie...

Ce cercle d'échange se déroule dans l'attention et le respect vis-à-vis des quêtes, des convictions et des pratiques de chacun de nous.

*Les mercredis 20/09/23 • 18/10/23  
22/11/23 • 20/12/23 • 31/01/24  
28/02/24 • 27/03/24 • 24/04/24  
29/05/24 • 26/06/24 de 18h à 20h*

*Café de la Tour du Schloessel, Strasbourg  
Gratuit – ouvert à tous.*



## Devenir et être un homme

*Groupe de parole d'hommes*

**Valentin HUSSER**

Que sont les hommes devenus dans un monde dont les repères changent ?

Les ACP offrent un espace de parole où nous pouvons échanger entre hommes sur notre façon de vivre les problématiques de vie dans lesquelles nous sommes impliqués et qui sollicitent notre capacité à nous affirmer dans notre posture d'hommes.

*Un groupe en présentiel à Strasbourg  
le troisième jeudi du mois à 19h  
Groupe de 8 personnes  
Réservé aux membres des ACP,  
participation aux frais de salle  
Contact : valentinhusser@free.fr*

## Dîners associatifs

**Alain GEIGER**

Ce rendez-vous trimestriel nous invite à venir à la rencontre les uns des autres, à nous exprimer et à nous écouter mutuellement, autour d'un sujet ou d'une animation proposée. Le repas convivial façon « *auberge espagnole* » y favorise aussi le partage et les échanges entre les membres de l'association.

*Samedi 23/09/23 (assemblée générale),  
puis les vendredis : 08/12/22  
16/02/24 • 17/05/24 à 19h.  
Gratuit – sur inscription,  
réservé aux membres.*

## Attention à la marche !

**Alain GEIGER**

La marche en forêt (silencieuse puis conviviale), agrémentée de quelques exercices sensoriels ou coopératifs, aère l'esprit, équilibre le corps et enracine en soi-même.

Cette activité rend attentif, avec justesse et respect, à soi, aux autres, à l'environnement et à la nature.

*Les dimanches 17/12/23 • 04/02/24  
07/04/24 • 18/08/24 de 13h à 17h  
Gratuit – sur inscription*

## Café psycho

**Robert MURIT**

Chaque mois une invitation à échanger librement sur des thèmes variés de la vie courante.

L'ambiance est décontractée, propice aux rencontres. Dans cet espace de parole vous pourrez exprimer votre expérience personnelle, écouter celle des autres, vous enrichir de la diversité. Les maîtres-mots, confiance et transparence, contribuent à l'enrichissement mutuel.

*Démarrage lundi 11 septembre 2023  
le 2<sup>e</sup> lundi de chaque mois de 20h à 22h  
à « Le Bordeaux », 4 pl de Bordeaux,  
Strasbourg - Gratuit – ouvert à tous*

## Atelier d'écriture

*2 groupes sur Strasbourg :*

**Mayou WILL ou Eliane HOCKE**

*1 groupe sur Colmar :*

**Eric BONABEZE**

Enrichir son expression écrite, explorer ce qui résonne, se laisser surprendre par ce qui veut se dire, découvrir ses talents, rencontrer sa liberté par les mots, ce peut être tout cela l'écriture. Cet atelier permet d'aller vers soi par les chemins de l'écriture, il invite à oser se dire et à partager les pépites des uns et des autres. Les propositions se veulent suffisamment larges pour permettre à chacun de trouver un abord qui lui convient. Aucune expérience d'écriture n'est nécessaire, l'objet de l'atelier n'est pas la technique, mais bien plutôt de laisser vivre notre écriture comme elle se présente.

*À partir d'octobre 2023, 9 rencontres dans l'année, engagement à l'année.*

*Les rencontres ont lieu chaque mois chez l'un ou l'autre des participants.  
Gratuit – réservé aux membres*

## Cercle de lecture

**Serge FORNOFF**

En prenant le temps de s'arrêter dans sa lecture, en étant attentif à ce qui nous touche, le livre devient un excellent outil de connaissance de soi et d'ouverture vers les autres. Vous pourrez faire part de votre enthousiasme pour votre livre préféré puis autour d'une lecture commune, partager vos impressions, vos ressentis tout en écoutant ceux des autres participants. Une expérience riche en tout sens.

*9 rencontres dans l'année*

*Les rencontres ont lieu chaque mois chez l'un ou l'autre des participants.*

*Gratuit – réservé aux membres*

## Balades conviviales

À la rentrée de septembre et au début de l'été, venez respirer le grand air, marcher et échanger, que vous soyez membres de l'association ou que vous désiriez simplement la connaître. Votre famille, vos amis ou les personnes de votre connaissance seront les bienvenus.

*Dimanche 1<sup>er</sup> octobre 2023  
et dimanche 30 juin 2024*

*Parcours et modalités précisés sur notre site web [www.a-c-p.info](http://www.a-c-p.info)*

*et dans notre lettre électronique*

*Gratuit - ouvert à tous*





### Delphine EMPIS

[delphine\\_empis@yahoo.fr](mailto:delphine_empis@yahoo.fr)

Enseignante, formatrice et psychothérapeute, suite à une reconversion réussie en 2008, Delphine est venue tout naturellement vers ce qui la motive au plus profond : l'accompagnement vers la prise de conscience de ses fonctionnements et le changement afin d'être aligné avec son SOI et d'être capable de s'affirmer tout en respectant l'autre. Avec bienveillance, elle accompagne individuellement et en groupe toute personne à la recherche d'équilibre dans sa vie professionnelle et personnelle.



### Valentin HUSSER

[www.alf-logotherapie.fr](http://www.alf-logotherapie.fr)

Psychologue et logothérapeute, Valentin Husser trouve dans l'orientation vers le sens et les valeurs la motivation pour accompagner ceux qui en ont besoin, en relation d'aide individuelle et en formation de groupe. Impliqué dans les ACP, vous pouvez le retrouver également sur le site de l'Association des Logothérapeutes Francophones, [www.alf-logotherapie.fr](http://www.alf-logotherapie.fr) et la chaîne Youtube Etoile du sens <https://www.youtube.com/@etoiledusens29>.



### Bettina DE PAUW

[www.bettinadepauw.com](http://www.bettinadepauw.com)

Psychologue clinicienne, philosophe, psychothérapeute depuis 40 ans et formatrice en Soins Palliatifs, elle pratique diverses spiritualités et a construit une approche holistique unissant la psychologie occidentale et les sagesses ancestrales. Elle a examiné le thème de l'amour et des rapports entre les deux sexes sous de nombreux angles. Elle a animé un atelier mensuel : « *Hommes, femmes, est-ce qu'on se connaît ?* ». Sa conférence « *Pacifier la guerre entre les deux sexes* » a été publiée dans le livre « *La violence existe aussi au féminin* ».



### Sylvie MURIT CHAMPION

[www.a-c-p.info](http://www.a-c-p.info)

Permettre à toute personne de découvrir la beauté et la profondeur de son être intérieur, tel est le moteur qui a animé Sylvie tout au long de sa carrière de formatrice en développement personnel, écoute et communication, métier qu'elle exerce depuis 30 ans. L'écoute et l'accompagnement des personnes dans leur chemin d'évolution sont au cœur de sa pratique en entretien individuel dans le cadre de la relation d'aide ou en groupe.



### **Pierre ANGOTTI** [www.enneagrammeetcroissance.com](http://www.enneagrammeetcroissance.com)

Conseil d'entreprises en gestion des ressources humaines pendant 40 ans, Pierre s'est formé il y a 25 ans en Analyse Transactionnelle, PNL et Ennéagramme. Il anime depuis 19 ans des sessions de connaissance de soi et de développement humain avec l'enneagramme. Membre de l'association francophone de l'Ennéagramme depuis 2015, il en a été le président durant deux ans (2017-19). Il a publié plusieurs ouvrages d'Ennéagramme dont « S'ouvrir à la joie », Avec l'enneagramme, accueillir et dépasser ses fragilités.



### **Thérèse et Guy GATEAU**

Au sein de l'Association Vivre et Aimer, Thérèse et Guy Gâteau ont animé des sessions et accompagné des couples durant 25 ans. Pour leur propre couple, et au cours des sessions, ils ont fait l'expérience « Qu'Aimer dans la durée » était possible, en dépit de personnalités très différentes et que ces différences enrichissaient le couple.



### **Catherine MEYER**

[www.catherine-meyer-formations-alsace.com](http://www.catherine-meyer-formations-alsace.com)

Formatrice en communication et psychopédagogue, accompagnatrice en Relation d'Aide (formée par PRH « Personnalité et Relations Humaines »), Catherine est également comédienne improvisatrice et conteuse. Depuis 2003, elle anime, dans le respect du rythme de chacun, des stages de développement personnel et de communication avec des outils très créatifs : l'improvisation théâtrale, le clown relationnel, l'art du conteur (le StoryTelling). Elle intervient également en milieu soignant, éducatif et en entreprise pour des formations de communication et des actions de cohésion d'équipe (Team Building).



### **Elise HAAS**

[www.elise-haas.fr](http://www.elise-haas.fr)

Suite à un cheminement personnel et une reconversion professionnelle, Elise accompagne depuis vingt ans avec bienveillance les personnes désireuses de revenir à elles-mêmes, de retrouver leur nature véritable et leur paix intérieure, et de se reconnecter à leur intuition. Ce chemin intérieur pour apprendre à développer son intuition, se vit au travers de stages en groupes ou en individuel pour la connaissance de soi par l'enneagramme et pour la gestion de stress par la sophrologie.



## Robert MURIT

[www.acp-formation.fr](http://www.acp-formation.fr)

En tant que formateur en communication et développement personnel, Robert travaille plus spécifiquement sur la résolution de conflits et sur les questions relationnelles qui se posent au sein d'équipes professionnelles. Il conçoit et expérimente des outils pédagogiques favorisant les prises de conscience des participants et une meilleure harmonie relationnelle au sein des groupes. Pour enseigner la marche il faut soi-même être en chemin. C'est pourquoi il continue de se former auprès de différents courants de communication, mais également différentes pratiques corporelles.



## Agnès PETER et Laurence RENAHY

Agnès et Laurence s'appuient toutes les deux sur une longue expérience de l'accompagnement en Entreprise, enrichie de leur travail thérapeutique et spirituel. Agnès a été consultante puis coach en Entreprise, elle est aussi poète et sportive, et aime les approches créatives. Laurence a pendant 30 ans piloté des équipes et des projets au sein d'une grande Organisation. Désormais coach et thérapeute Gestalt, elle continue à faire croître les individus à partir d'une foi sans faille dans les ressources de chacun.



## Rachel LAMY

[www.jardiniersdepaix.canalblog.com](http://www.jardiniersdepaix.canalblog.com)

Éducatrice spécialisée, licenciée en psychologie, Rachel Lamy s'est formée aux techniques de communication non-violente, aux cercles restauratifs, à l'intervention civile de paix et au yoga du rire! Elle a également été rédactrice en chef de la revue Alternatives non-violentes et formatrice au sein des Brigades internationales de la paix. Suite à un grand voyage à la rencontre d'acteurs de paix et de réconciliation, elle a écrit : « Addicte à l'espoir, mon tour du monde de la non-violence » (Salvator, 2022).



## Rachel MATHIEU-WEISKOPF

Rachel MATHIEU-WEISKOPF est formée au courant de la psychothérapie intégrative, aux somatothérapies et l'art thérapie symbolique. C'est à la source de la Psychologie des Profondeurs fondée par Carl Gustav Jung, du sens des maux du corps en lien avec l'énergétique de différentes traditions, plus particulièrement celle des lettres hébraïques, qu'elle puise l'art et la manière de partager le monde du Vivant, visible et subtil.



## Inscription

La fiche d'inscription pour les stages est disponible sur notre site : [www.a-c-p.info](http://www.a-c-p.info)

Ou sur demande : [contact@a-c-p.info](mailto:contact@a-c-p.info)

Votre place sera réservée dès que nous l'aurons reçue en retour accompagnée d'un chèque d'arrhes.

Renseignements au : **06 16 89 90 27**

## Modalités de règlement

Toutes les formations proposées par notre association sont éligibles au titre de la formation professionnelle continue. Renseignez-vous auprès de votre employeur, nos tarifs formation continue sont disponibles sur demande.

Toutes nos activités sont accessibles aux membres de l'association ayant réglé la cotisation annuelle de 12€.

Une réduction de 10% est accordée pour une inscription en couple\*.

Une réduction peut être accordée pour les personnes ayant de réelles difficultés financières.

L'association accepte le Stúck.

*\*sauf pour le stage en couple de Pierre Angotti.*





contact@a-c-p.info  
06 16 89 90 27  
www.a-c-p.info

Conférences,  
stages  
& ateliers

Développement  
personnel  
& randonnées

Activités  
associatives

- p. 1** **L'Estime de soi, pourquoi est-ce si important ?**  
6 octobre 2023  
**Avancer avec l'Estime de soi**  
14 - 15 octobre 2023
- p. 2** **Comment la logothérapie améliore notre vie actuelle**  
20 octobre 2023  
**Se libérer des conditionnements du passé, avec la logothérapie**  
4 et 25 novembre 2023
- p. 3** **Vers une nouvelle alliance masculin - féminin : la voie de l'amour**  
17 octobre 2023  
**Vers une harmonie intérieure masculin - féminin libérée des influences du passé**  
18 et 19 novembre 2023
- p. 4** **L'Art de l'Ecoute**  
2, 9 et 16 novembre 2023  
**Atelier d'écoute**  
1 séance par mois les Jeudis, de septembre 2023 à juin 2024
- p. 5** **Ennéagramme, module 2**  
2 - 3 décembre 2023  
**« Mieux se connaître pour mieux s'aimer »**  
8 - 9 juin 2024
- p. 6** **« L'intuition au service de notre vie »**  
12 janvier 2024  
**Développer l'intuition 1**  
10 - 11 février 2024  
**Développer l'intuition 2**  
20 - 21 avril 2024
- p. 7** **Ressourcement et Reconnexion à Soi**  
20 - 21 janvier 2024  
**Voyage vers le pardon**  
15 mars 2024
- p. 8** **Réconciliation : plonger au cœur du pardon**  
16 - 17 mars 2024  
**Prise de Parole en Public par l'Improvisation théâtrale**  
5 et 12 avril 2024
- p. 9** **Aux Pieds de La Lettre**  
26 avril 2024  
**L'expérience de vivre Aux pieds de la Lettre !**  
25 - 26 mai 2024
- p. 10** **La confiance en soi par l'improvisation théâtrale**  
5 jours à partir du 25 août 2024
- p. 11** **Vivre en groupe à travers le désert**  
du 6 au 15 février 2024  
**La Vallée des Roses**  
du 23 avril au 2 mai 2024
- p. 12** **Danse relationnelle**  
un vendredi par mois à partir du 29 septembre 2023  
**Entretiens d'aide**  
entretien sur rendez-vous
- p. 13** **Le jeu des 4 chemins**  
Date à fixer avec les participants  
**L'Essentiel Café**  
une fois par mois à partir du mercredi 20 septembre 2023
- p. 14** **Devenir et être un homme**  
le troisième jeudi du mois  
**Dîners associatifs**  
23/09/23 • 08/12/22 • 16/02/24 • 17/05/24  
**Attention à la marche !**  
17/12/23 • 04/02/24 • 07/04/24 • 8/08/24  
**Café psycho**  
démarrage lundi 11 septembre 2023 puis le 2<sup>e</sup> lundi de chaque mois
- p. 15** **Atelier d'écriture**  
une fois par mois à partir d'octobre 2023  
**Cercle de lecture**  
9 rencontres dans l'année  
**Balades conviviales**  
1<sup>er</sup> octobre 2023 et 30 juin 2024