

Avec ceux qui cherchent à "être", en écoutant, dialoguant, partageant ...

ECOUTE ET PARTAGE

"Entre nous" n°6



61 rue Voltaire 54 520 Laxou - www.ecoutetpartage.fr

- Décembre 2016



Dans ce document, deux nouveaux chantiers à bien noter :

- **P 1 : Stage "J'apprends à me connaître" avec Marie-Jo Delsart, psychothérapeute**
(ce stage est l'occasion d'un travail personnel qui peut être fort riche ; il ne pourra cependant être concrétisé que s'il rassemble au moins 8 inscrits !)
- **P 3 : Atelier "Quelle est la place des émotions dans nos actions ? Freins, moteurs ou les deux ?" avec Daniel Brixhe, Maître de conférence, Docteur en psychologie;**



PREVISIONS des prochaines rencontres :

61 rue Voltaire 54 200 LAXOU

Atelier « Quelle est la place des émotions dans nos actions »

Mardi 29 novembre, 20 h

Rencontre ECO – Echanges à Cœur Ouvert ;

Samedi 3 décembre 2016, 10 h

Samedi 7 janvier 2017, 10 h

Rencontre Eco Med – Ecoute et Méditation

Mercredi 14 décembre, 20 h

Pour en savoir plus : <http://www.ecoutetpartage.fr/agenda.htm>

Ou <http://www.ecoutetpartage.fr/rencontre.htm>

- "J'apprends à me connaître"



Stage avec Marie-Jo Delsart, psychothérapeute

Durée : deux jours, les 25- 26 février à Nancy/Laxou 54;

A - Présentation du stage „J'apprends à me connaître“

Résumé

Enfant, nous avons pensé nous découvrir ; puis adolescent, nous nous sommes souvent affirmés... ou bien nous nous sommes déçus... Et voilà qu'adultes, parfois, nous ne savons plus : les "moi ? mais je sais qui je suis !" alternent avec les "c'est plus fort que moi !" ou les "je n'y arrive pas !"... Alors, qui sommes-nous donc ? Et que veulent dire ces amis, ou ces psy, qui nous parlent de "découverte de soi" ? ...

1. "état des lieux" :

- ce que je peux dire de moi aujourd'hui.
- ce que je désirerais vivre

2. A la découverte de qui je suis, à la recherche de ma réalité :

- image de soi ou réalité ?
- tout acte, dans tout secteur de ma vie, me révèle à moi-même !
- "c'est plus fort que moi !" mais aussi "je n'y arrive pas !"
- reconnaître mon positif : pas toujours facile !
- Devenir ce que je suis...

3. Bilan

« Ce travail de découverte de soi-même prendra des formes diverses :

- un auto-questionnement, où vous répondrez par écrit, brièvement, de manière à pouvoir vous concentrer plus facilement et garder une trace écrite de vos découvertes... Ces écrits vous appartiennent et vous n'en partagerez, oralement, que ce que vous désirerez !*
- des "auto-tests" qui vous aideront dans cette découverte de vous-même*
- et quelques exercices de "mise en pratique", par deux ou en groupe*



- et bien sûr, quelques apports qui vous aideront à mieux vous comprendre et vous découvrir, et à comprendre l'être humain !
- Il s'agit donc à la fois d'une recherche individuelle, mais vécue au sein d'un groupe. Les objectifs en sont multiples : à la fois on n'est pas seul : le climat de confiance et l'assurance de la discrétion (auquel chacun s'engage de par sa simple participation au groupe) permettant de se sentir sécurisé ; et en même temps, ces deux jours passés au sein d'un groupe sont une occasion de nous vivre en relation... et cela participe à notre découverte de nous-même ! »

Marie-Jo Delsart

B - Modalités de participation

1) Dates et lieu :

Samedi 25 et dimanche 26 février 2017 de
9 h à midi et de 14 h à 17 ou 18 h

Lieu : 61 rue Voltaire 54520 Laxou

2) Frais :

Charges / personne : environ 75 € / jour, soit
150 € pour le stage de deux jours;

Montant suivant les possibilités de chacun :

Afin de permettre la participation de tous ceux qui le souhaitent, possibilité de verser de **50 à 100 € / jour**, soit **100 à 200 €** en tout pour le stage.

3) Inscription :

A « copier-coller » ou à recopier et à envoyer Contact@ecoutetpartage.fr

Ou Ecoute et Partage 61 rue Voltaire 54520 LAXOU



NOM Prénom

Adresse

Je m'inscris au stage « **J'apprends à me connaître** » du 18/19 février 2017

Je verse ce jour **50 € en avance** pour ce stage (chèque ou liquide)

Je compléterai ma participation à l'issue de la formation.

Je soulève éventuellement une question ou exprime un avis, un souhait, une réserve :

.....
.....

Ecrire « lu et approuvé » et signer

- "Quelle est la place des émotions dans nos actions ?

Freins, moteurs ou les deux ?"



Atelier avec Daniel Brixhe, Maître de conférence, Docteur en psychologie;
1ère rencontre prévue : mardi 29 novembre à 20 h, 61 rue Voltaire à Laxou;
Invitation ouverte à tous les intéressés;

[Pour s'inscrire, cliquer](#)

Présentation de la 1^{ère} séance :

Première partie ; un langage commun

Daniel présente le thème et un canevas directeur de réflexion, de fil rouge, sous forme de questionnement.

Thème : Les émotions dans la vie quotidienne : leur influence sur nos attitudes et nos comportements

- 1-Qu'est-ce qui différencie les émotions des autres états d'âme ?
- 2-Quelles sont les émotions de base?
- 3-Quelles sont les caractéristiques communes des émotions?
- 4-Quels sont les déclencheurs des émotions?
- 5- Quelles sont les manifestations comportementales des émotions?
- 6-Quels sont les enjeux liés à nos émotions?

Deuxième partie : la Tristesse - une situation à analyser

- 1-Daniel présente un cas concret vécu d'une situation ayant généré une manifestation de Tristesse
- 2- Les participants décryptent le cas en s'appuyant sur les apports de la présentation (questions 4, 5 et 6)
- 3- Nicole prolonge la réflexion par l'intégration de la tristesse dans notre lecture du monde, et sa place dans les états de mal-être (cf Christophe André)



DANS NOTRE LIVRE D'OR

De Monique

Bonsoir à tous. La pensée du mois sur les merveilles et notre capacité à nous émerveiller ... m'invite à cette réflexion : en effet, nous ne savons pas (ou plus) voir la beauté cachée des êtres et des choses... Comme nous le rappelle aussi le Petit Prince : "on ne voit bien qu'avec le cœur".

L'intelligence "cérébrale" -tout à fait remarquable, respectable et productive-aurait-elle fait oublier, au fil du temps, celle du cœur qui voit les choses comme un tout, et de ce fait peut s'en "émerveiller" spontanément ?

L'intuition, l'intime conviction, le sentiment induit par l'émotion...se passent de l'analyse, de l'intellect, elle sont connaissance directe et personnelle...facultés que l'on développe par l'expérience, le vécu, "en frottant sa cervelle à celle des autres", comme l'écrivait Montaigne...contact qui arrondit les angles, enseigne la tolérance, nous rendant chaque jour plus conscients du destin pour lequel ici-bas nous sommes venus, belles vertus qui "embrassent" sans juger...

Ce numéro 6 d'Entre nous est adressé à tous les membres ou amis d'Ecoute et Partage qui ont déjà pris contact avec nous.

Si nous avons oublié involontairement d'autres qui sont intéressés, qu'ils veuillent bien nous excuser et nous le signaler. Et si certains ne souhaitent pas recevoir ce complément, qu'ils n'hésitent pas à nous le préciser car notre fichier est à mettre à jour constamment. Merci à l'avance : Contact@ecoutetpartage.fr



A lire, suite à nos rencontres, sur le site : <http://www.ecoutetpartage.fr/propos.htm>

L'avent : un grand vent d'espérance, un autre monde est possible !

Le temps de l'Avent, c'est le temps du désir. Le désir toujours entretenu, jamais assouvi, qui nous porte en avant dans la joie d'aller à la rencontre de Celui que nous ne cessons de chercher. Là où il y a un désir, il y a un chemin ...

Une espérance qui engage

Comment vivre sans entretenir dans son cœur une part d'espérance ? On aspire à un lendemain moins éprouvant, plus heureux. On espère vaincre une difficulté, échapper à une épreuve, voir se réaliser un mieux-être, pour soi et pour ceux qui nous sont chers. On ne peut se résigner à voir des enfants mourir de faim, des régions entières manquer du nécessaire, des peuples s'entre-tuer ...