

LIVRET D'ACCUEIL



Vous êtes membre du Groupe Pilote « **Prendre un nouveau départ** » du programme « Rupture de vie /Un + de vie » et je vous souhaite la bienvenue dans ce programme et ce groupe.

Vous êtes sur le point de changer d'activité ou de prendre votre retraite, ou vous êtes confronté à une séparation, un déménagement difficile, une maladie, un deuil et vous souhaitez :

- 😊 Transformer cette crise de vie en opportunité de découvrir ce qui vous est essentiel et gagner en force et sécurité intérieure
- 😊 Faire évoluer votre équilibre de vie pour l'aligner sur cet essentiel que vous découvrirez progressivement
- 😊 Prendre une place dans le monde ajustée à la personne que vous êtes et vous exprimer professionnellement/socialement/familialement dans un réseau relationnel enrichi par ce chemin de croissance personnelle.

Vous trouverez ci-après les principales informations nécessaires au bon déroulement de votre parcours.

Ce parcours demande un certain investissement, c'est pourquoi vous aurez pour vous soutenir et motiver dans votre travail personnel :

- 🚦 un rendez-vous pédagogique collectif hebdomadaire via zoom pour présenter le travail de la semaine et répondre à vos questions (replay disponible)
- 🚦 un rendez-vous individuel de mentoring hebdomadaire (présentiel ou vidéo) pour vous accompagner d'une manière très personnalisée
- 🚦 L'intégralité des ressources en ligne sous forme de vidéo, audio ou pdf
- 🚦 Un Bullet Journal créé spécifiquement pour ce parcours

En contrepartie du tarif très préférentiel de 150 € dont vous avez bénéficié pour devenir membre de ce groupe pilote (membre fondateur) vous acceptez :

- de m’aider à améliorer le programme par vos questions et remarques toujours constructives
- que votre témoignage à l’issue de ce programme puisse être utilisé d’une manière enrichissante au moment du lancement de l’offre grand public.

Passez à l’action et démarrez dès aujourd’hui

3

Geneviève Cherel-Blaise

Table des matières

Présentation.....	4
Organisation	6
Programme	7
Démarche créative.....	9
Règles à respecter dans le groupe pilote	10
Déontologie.....	11

Présentation

Les aléas de la vie (accident, séparation, chômage, déménagements, maladie chronique...) m'ont amenée à me reconverter plusieurs fois et exercer différentes activités professionnelles : éducateur sportif et cavalière de compétition, ingénieure, art-thérapeute, gestalt-thérapeute ... avec toutes un même fil rouge : la formation, la transmission et la pédagogie.

4

Dans l'expérience de la maladie chronique, j'ai expérimenté l'importance vitale de retrouver le chemin de notre capacité créative pour inventer de nouveaux chemins de vie possibles et enthousiasmants et j'anime des ateliers sur ce thème. En ce sens la maladie chronique m'a donnée l'opportunité de m'orienter vers le "*prendre soin*" de moi-même puis des autres, dans la bienveillance et l'acceptation de ses limites mais sans renoncer à ses désirs.

Dans mon expérience de thérapeute, j'ai écouté de nombreuses personnes confrontées à une rupture de vie, et j'ai entendu régulièrement la même souffrance : se sentir regardé d'abord avec un regard compatissant mais rapidement très dévalorisant.

Je me bats pour faire changer ce regard. Oui les ruptures de vie c'est difficile, on aimerait souvent ne pas y être confronté... Mais elles portent en germe un potentiel puissant pour laisser partir ce qui est pour soi illusoire ou éphémère et découvrir dans son intériorité ce qui est essentiel. Alors l'humain reprend toute sa place, il devient plus fort, il jubile de pouvoir s'exprimer et devient un véritable contrefeu à la dictature de l'argent.

Aujourd'hui c'est pour moi une joie d'accueillir, d'accompagner chacune des personnes de ce groupe pilote et de m'engager avec elles dans ce combat pour la valeur « humanité » dans lequel il s'agit :

- de redonner de la saveur à la vie dans les moments où elle pourrait manquer
- et d'apprendre à lâcher un peu la raison raisonnante et l'intellectuel pour donner la parole à nos sens, notre intuition, nos émotions, notre intériorité, nos désirs. Ce sont les carburants dont notre vie a besoin pour s'épanouir.

5

Cette humanité, notre monde en a besoin pour donner de la lumière à son avenir

Bonne nouvelle !

La capacité à être créatif est commune à tous les êtres humains !

Presque chaque jour, une nouvelle étude dans le domaine des neurosciences le confirme !

Elle est une source intarissable d'énergie et de sagesse profonde.

Elle connaît des raccourcis.

Elle nous propose des ressources que nous n'imaginons même pas exister en nous.

Mais longtemps elle a été négligée au profit de l'intelligence rationnelle et de l'acquisition de connaissances et de savoirs.

L'enfant créatif que l'on était s'est endormi mais il ne demande qu'à se réveiller.

Aujourd'hui notre monde a besoin de la capacité créative de chacun, de toi, de moi, de chacun(e) de nous pour s'inventer un avenir !

Organisation

Les rendez-vous individuels sont à réserver directement en ligne aux créneaux horaires disponibles sur :

<https://calendly.com/genevieve-cherel-blaise/rendez-vous-mentoring-groupe-pilote?month=2022-12>

Semaine	Mentoring individuel	RDV pédagogique
Semaine 1	entre le 9 et le 13 janvier 2023	lundi 9 janvier de 10h30 à 12h
Semaine 2	entre le 16 et le 20 janvier 2023	: lundi 16 janvier de 10h30 à 12h
Semaine 3	entre le 23 et le 27 janvier 2023	lundi 23 janvier de 10h30 à 12h
Semaine 4	entre le 30 janvier et le 3 février 2023	lundi 30 janvier de 10h30 à 12h
Semaine 5	entre le 6 et le 10 février 2023	lundi 6 février de 10h30 à 12h
Pose 3 R : Repos, Relecture, Rattrapage		
Semaine 6	entre le 21 et le 24 février 2023	mardi 21 février de 10h30 à 12h
Semaine 7	entre le 27 février et le 3 mars 2023	lundi 27 février de 10h30 à 12h
Semaine 8	entre le 13 et le 17 mars 2023	lundi 13 mars de 10h30 à 12h
Semaine 9	entre le 20 et le 24 mars 2023	lundi 20 mars de 10h30 à 12h
Semaine 10	entre le 27 et le 31 mars 2023	lundi 27 de 10h30 à 12h

6

L'ensemble des ressources et des informations sont disponibles sur la page « Groupe pilote » du

site : <https://www.sous-le-figuier.fr/>

à la page <Groupe pilote>

Mot de passe : **Gratitude**

Programme

Préambule :

D'abord il est important de préciser que le contenu est pensé pour être 100% personnalisable en fonction des personnes, de leurs besoins, de leur degré d'avancement et de tout ce qu'elles ont déjà acquis et expérimenté.

Il est essentiel de prendre conscience que ce n'est pas un programme d'acquisition de connaissance mais un accompagnement structuré pour une évolution et une transformation personnelle

L'être humain étant un système complexe (c'est-à-dire composé d'un grand nombre d'entités en interaction : physique, psychique, émotionnelle, verbale, imaginative, intuitive, sensorielle, mémorielle, rationnelle et logique...), son évolution nécessite une approche à la fois globale et systémique.

C'est pour cette raison que le programme s'organise autour de **5 axes à visiter** pour **passer d'une vision floue et éparpillée de ce dont on a besoin pour donner un nouvel élan à sa vie à une vision structurée de ce que nous avons à mettre en œuvre pour aller vers une vie qui nous apporte davantage de satisfaction, de sens et de bonheur.**

Axe 1 : Prendre conscience de son potentiel et utiliser sa clef personnelle pour entrer à volonté dans la démarche créative

La première chose que l'on va faire est le point sur où vous en êtes de la connaissance de vous-mêmes en termes de savoir-faire, de savoir être et de connaissances et compétences transversales, c'est-à-dire transférables dans différents contextes. Dans cette démarche on prend conscience que l'on a souvent beaucoup plus d'atouts disponibles que l'on imagine. Cela fait du bien et modifie le regard que l'on pose sur soi-même !

Parallèlement vous allez trouver votre clef personnelle pour vous lancer dans l'exploration de votre potentiel créatif personnel en laissant s'exprimer l'imaginaire par diverses médiations : écritures, graphismes et images.

Le héros de votre récit de vie commence à prendre de l'épaisseur.

Axe 2 : Explorer l'impact des ruptures et des crises dans un parcours de vie et leurs potentiels pour donner à la vie un nouvel élan. Commencer à écrire son récit de vie

On visite les croyances sur la vie, on regarde les différentes étapes que tout être humain est amené à parcourir ... et on y réintègre les crises et les ruptures comme des étapes importantes pour booster son évolution.

Les ruptures de vie sont-elles des accidents à oublier le plus rapidement possible comme on referme une parenthèse ? Nous verrons qu'elles sont inhérentes à toute vie humaine et qu'elles ont un sens

dans le cycle de vie comme opportunité de découvrir et d'exprimer toujours plus et mieux la personne que nous sommes.

On prend conscience que ce sont des moments-charnières très importants car on y a le choix entre tout faire pour essayer de retrouver sa vie d'avant (on appelle ça un ajustement conservateur qui nous fait stagner dans notre vie) ou créer quelque chose de nouveau dans lequel des facettes non encore sollicitées de nous-mêmes vont s'exprimer (on appelle ça un ajustement créateur).

En explorant les croyances que nous pouvons avoir à ce sujet nous découvrons que les sentiments inconfortables de vide ou de difficulté de choix, d'inutilité ou de manque qui nous habitent nous donnent de précieuses indications sur nos valeurs personnelles, ce qui nous comble et ce dont nous avons besoin pour ne pas avoir le sentiment de rater quelque chose dans notre vie.

Cette démarche suscite des activations émotionnelles qui peuvent être intenses. Vous aurez des protocoles précis pour écouter ce que ces émotions cherchent à vous dire et pour les réguler.

A quelle rupture le héros de mon récit de vie est-il confronté ? Comment sa vie est impactée et comment réagit-il ?

Axe 3 : On s'intéresse à nos valeurs hautes qui nous fait agir dans la durée avec persévérance et enthousiasme. Lorsqu'on a repéré ces valeurs on cherche tout ce qui nous a empêché et peut encore nous empêcher aujourd'hui de poser des actes alignés sur ces valeurs hautes. La démarche créative permet de visiter les freins, les peurs, les angoisses existentielles et de les transformer en levier pour agir.

On cherche à partir de notre vie quotidienne quelles sont ce que j'appelle nos valeurs hautes personnelles (c'est pas des valeurs générales et conceptuelles comme la solidarité, la bienveillance, la liberté mais ce pour quoi, d'une manière très pratique, on se lève avec joie en enthousiasme le matin). Cette démarche nous confronte aux questions du SENS, de la solitude, de la liberté et de la finitude.

On découvre que le secret d'une vie heureuse est de poser des actes alignés avec ces valeurs hautes, et on se lance dans des travaux pratiques dans notre vie quotidienne.

La démarche créative permet d'écouter en soi les actes que l'on a envie de poser et de relire leurs impacts sur notre vie d'une manière ludique et colorée.

Sur son chemin, le héros a devant lui une quantités de possibles. Comment choisit-il ? Chacun de ses choix ouvre des opportunités qui l'entraînent pas après pas ... de découvertes en découvertes ...

Axe 4 : L'être humain, un être en relation avec lui-même, avec le monde, avec les autres et même pour certains avec une transcendance lorsque cela fait partie de leurs croyances.

On le sait les relations nous apportent le meilleur comme le pire.

Dans cet axe, nous apprenons à mettre de la conscience nos habitudes de communication et ce que cela génère chez notre interlocuteur. Et réciproquement nous observons les habitudes de communication de nos interlocuteurs et ce que cela génère pour nous et pour l' à venir de nos relations.

Nous prenons conscience de tout ce qui se passe à notre frontière-contact avec l'environnement pour le réguler à notre convenance. Imaginez une belle averse, suivant les circonstances vous pouvez choisir d'ouvrir un parapluie si vous l'avez prévu et d'accueillir la pluie sur votre corps, s'il fait très chaud par exemple. C'est la même chose avec les mots, les gestes et les énergies qui nous atteignent chaque fois que nous sommes dans une interaction.

Dans la relation avec soi-même on cherche les désirs profonds qui sont restés enfouis et qui aspirent peut-être à être maintenant mis en œuvre.

Dans la relation aux autres, on parcourt les différents types de relations ... professionnelle, associative, familiale, conjugale ... et on s'intéresse particulièrement à l'importance des relations de véritables amitiés.

Sur ce chemin, le héros fait de nombreuses rencontres ...

Axe 5 : Il vous reste à terminer de définir la place que vous voulez occuper dans le monde pour y contribuer à votre manière, une place qui a du sens et vous permet de mettre en place un équilibre de vie qui satisfait vos besoins. C'est le moment d'élaborer une feuille de route pour la mettre en œuvre

Il s'agit de dessiner d'une manière précise les contours de votre projet, comme le héros qui ramène un trésor de son voyage, puis d'établir une feuille de route à 3 mois, 6 mois, un an avec les différentes étapes, les compétences peut-être à acquérir, les réseaux à construire, les démarches à faire

L'horizon est défini, le chemin pour y accéder est aplani et balisé, des outils et des protocoles remplissent le sac à dos pour ne pas se laisser arrêter en route ... GO !

Démarche créative

La démarche créative proposée est un outil d'exploration de soi qui allie les mondes de l'écriture, du graphisme, des images, de la visualisation, de l'imaginaire.

Elle a pour objectif le développement général de la personne et non pas l'acquisition de compétences artistiques.

Elle permet une exploration de la vie intérieure qui n'est pas accessible par le raisonnement et la réflexion intellectuelle. Elle ouvre un chemin vers les ressentis intérieurs et donnent accès à des ressources nouvelles et puissantes.

L'accent est mis sur l'expérience de suivre son fil créatif personnel et d'observer sans à priori et avec curiosité et bienveillance où il nous conduit.

Ce qui implique qu'il n'est absolument pas nécessaire d'être doué en écriture et/ou en art pour la pratiquer avec plaisir et en profiter pleinement.

Matériel nécessaire :

- un cahier minimum A4 pour ne pas se sentir restreint dans son expression et avec des feuilles non lignées et un papier suffisamment épais pour supporter de la peinture, de la colle et un peu d'eau. Vous pouvez le faire vous-même en réunissant dans une reliure des feuilles de différentes couleurs, différentes épaisseurs ou textures ou choisir un cahier que vous aurez plaisir à personnaliser... Laissez faire votre intuition et votre plaisir à confectionner à l'avance un bel objet dans lequel vous laisserez s'exprimer votre créativité.
- Pour le matériel d'art, je conseille des crayons à papier, des crayons de couleurs et/ou pastels, des feutres de différentes couleurs à pointe fine ou large, des feutres à encre non soluble à l'eau, des ciseaux, de la colle et quelques magazines à découper... Cela est suffisant pour débiter. Vous pourrez y ajouter ensuite et selon vos envies des pastels, un peu de peinture aquarelle et/ou acrylique, des papiers de différentes couleurs et textures...

Règles à respecter dans le groupe pilote

Engagement : vous avez choisi de vous offrir ce programme. N'oubliez pas de vous remercier vous-mêmes de ce choix. Pour qu'il réponde à votre désir et à vos espoirs, ce programme nécessite d'y consacrer plusieurs heures par semaine. C'est la condition pour une évolution personnelle profonde et durable. Utilisez le soutien du groupe en cas de besoin pour soutenir votre engagement.

Liberté : en sus des apports théoriques, une partie essentielle de ce qui vous est proposé dans ce programme est constitué de déclencheurs, de boosters et de cadres de réflexion ainsi que des pistes créatives à explorer. Leur rôle est de mettre en route en vous une dynamique intérieure qui conduit vers la connaissance de soi-même et l'activation de ses ressources profondes. Ils sont puissants mais leur rôle s'arrête dès que vous êtes lancé dans la création. Vous êtes alors totalement libre de suivre votre propre fil créatif intérieur, un peu comme un fil d'ariane qui vous guide vers vous-mêmes. Le travail dans lequel vous êtes invités à entrer consiste à vous mettre à l'écoute de cette dynamique interne et d'en garder une trace au fur et à mesure sans l'intellectualiser, sans la contraindre et sans la juger. Cette trace objective que vous créez est un miroir de vous-mêmes.

Responsabilité de soi-même : cette responsabilité de soi-même découle du point précédent sur la liberté. A partir des déclencheurs, chacun trace pour lui-même son chemin personnel et ajusté à ce qu'il est en train de vivre ... donc forcément différent de celui des autres.

Il est important que les remarques et réflexions partagées dans le groupe soient toujours exprimées en « je » à partir de soi-même, de ses découvertes personnelles, de ce qui l'a freiné lui-même dans

sa démarche, des pistes que cela lui a ouvert et sur lesquelles il aimerait avoir de quoi réfléchir ou expérimenter pour aller plus loin dans la connaissance de lui-même....

Non-jugement et non-comparaison : cette attitude d'ouverture et de prise en compte du caractère profondément singulier de chaque personne, de son cheminement et des besoins qui sont les siens implique une attitude d'écoute respectueuse, attentive et bienveillante de l'autre. Elle invite à la prudence et au discernement avant de céder à la tentation de donner des conseils. C'est à l'autre de trouver son propre chemin et je dois faire attention à ne pas lui imposer celui qui est le mien.

Et pour soi-même, il est important de cultiver suffisamment de confiance en soi-même pour ne pas se comparer aux autres avec le cortège d'émotions diverses qui en découlent et risquent de nous freiner dans notre dynamique de vie.

Initiative : le respect des règles précédentes ouvre un espace de sécurité dans lequel toutes les initiatives sont les bienvenues et un facteur d'enrichissement non seulement personnel mais aussi collectif. Il vous reste à laisser s'exprimer votre intuition, votre imagination, vos désirs et à vous engager en vous faisant confiance Vous êtes chacune, chacun, de belles personnes dont vous n'aurez jamais fini de découvrir la richesse !

Déontologie

L'accompagnement et tout ce qui est proposé l'est dans le cadre déontologique et d'éthique professionnelle des art-thérapeutes, gestalt-thérapeutes et formateurs professionnels.