

Connaissance de soi – Atelier de croissance personnelle

Durée de 60 minutes par atelier

S'ancrer solidement – S'ouvrir à l'autre

Atelier 1 –

Thème : L'éveil à sa propre profondeur vs image de soi

- Présentation de la méthode PRH - Personnalité et Relations Humaines
- PRH est un organisme de formation et de recherche fondé en 1970 par André Rochais, psychosociologue

Certaines activités enfantines (mais non infantiles) proposées : ne pas perdre l'enfant en nous (ou le retrouver) **Visuel des poupées russes**

- Schéma de l'être
 - Laisser émerger l'être profond
 - Au-delà des blessures du passé
 - Autonomie de l'être
 - Pressentiment, certitude, évidence
 - Lumière et force des certitudes
 - Entraînement à l'émergence de l'être
 - Caractéristiques des êtres qui habitent leur zone profonde : Solides mais souples, aimants, authentiques, efficaces, force et sérénité attirantes
- a. Votre image de vous-mêmes est-elle plutôt négative, plutôt positive ou tantôt très négative et tantôt très positive ?*
 - b. Nommez quelques éléments de cette image de vous-mêmes : Moi je suis comme ceci. Ou moi je me sens comme ceci.*
 - c. Quelle est la part des autres dans cette image de vous-mêmes (On vous a dit que vous êtes ainsi ? Ou vous vous sentez ainsi ?*
 - d. Êtes-vous bien dans votre peau ?*

Synthèse :

1. L'image est une construction (je me vois)
2. L'image peut changer
3. L'image ne comporte pas en elle-même de bien et de mal (culpabilité)
4. L'image ne fait pas souffrir. Ce sont les conséquences qui font souffrir.
5. L'image est normale, négative, positive
6. L'image est génératrice d'actes
7. L'image a des répercussions sur le système d'éducation et sur le système social

Atelier 2 –

Thème : Les différents types de fonctionnement – Qui suis-je ?

- Zone du savoir et de la volonté : on réfléchit, on raisonne, on discute – Moi-je –
Fonctionnement cérébral et volontaire : Rigidité et tension
L'image de soi et l'idéal de soi
 - Zone du senti : instinctif, impulsif, passionnel, sentimental – Sensibilité –
Fonctionnement se caractérisant par sa rapidité
Zone des aliénations et des perturbations : personnes qui entravent notre développement, peurs, souffrances, blocages, complexes : zone agitée
 - Zone profonde : Richesses d'être, meilleur de nous, au-delà des perturbations, aspirations fondamentales, perception d'absolu et d'infini – Fonctionnement se caractérisant par son calme, son amplitude intérieure.
Zone qui peut être totalement inconsciente, on vit à l'extérieur de soi – Or les dynamismes de croissance s'y trouvent !
 - a. *Vous reconnaissez-vous dans un ou l'autre des fonctionnements mentionnés? Ou quel est selon vous votre mode de fonctionnement dominant?*
 - b. *Qu'est-ce qui est naturel pour vous ? Quelles sont les choses positives que vous vivez naturellement et sans effort ?*
 - c. *Quel est votre idéal ? Quelles sont vos aspirations profondes ?*
 - d. *Quelles sont les choses que vous avez entreprises dans votre vie et où vous avez mis beaucoup de vous-mêmes ?*
- **Activité :** Introverti ou extraverti ? : <https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/penelope/segments/entrevue/370293/introversion-traits-personnalite-sonia-lupien?fromApp=applInfoAndroid&fromMobileApp=android>

4 - La personne unifiée.

Au lieu d'être vécue par 2 centres autonomes qui s'ignorent **la personne s'unifie et entre en chemin de plénitude.**

— **L'être** est mis à sa vraie place, la 1^{re}, et tout est mis en œuvre pour qu'il croisse et produise du fruit.

— **Le moi-je** fonctionne selon sa dynamique propre mais ce n'est plus en solitaire et de manière anarchique. Il a trouvé sa vocation propre : serviteur de la croissance de l'être. La vivant, il se développe lui-même à plein.

— **La sensibilité** est lentement purifiée des séquelles de souffrances du passé qui empêchent la vie de l'être de se déployer totalement ; devenue parfaitement conductible, les messages, tant de l'extérieur que de l'intérieur, sont alors transmis sans altération. Elle peut dans le même temps, mieux goûter la vie.

— **La personne** fonctionne alors comme un ensemble harmonieux. D'où satisfaction. Les accrocs peuvent toujours exister mais il est facile d'y remédier rapidement.

— **La fécondité sociale** de la personne est portée à son degré optimal, ce qui lui apporte aussi des satisfactions, même dans le cas où sa créativité n'est pas toujours reçue comme elle le mériterait. Il y a toujours une joie à être ce que l'on est et à créer du neuf.

— Bref, dans la condition humaine, on a trouvé sa voie, **la vie a du goût et un sens.**

Atelier 3 –

Thème : Les coups durs – Les expériences fondatrices

- **Activité : Observer différentes graines de semences** – noix, melon, haricot, radis, carotte.
Discuter sur l’enveloppe différente de chacune, couche de protection ou non.
Constante : la vie y est très forte et résiliente.
 - *Qu’est-ce qui peut causer des mécanismes de protection ?*
 - *Qu’est-ce qui peut causer une enveloppe très rigide où la vie profonde est difficile à atteindre ?*
- **Coups durs** = tests de solidité – Nécessaires, inévitables et bénéfiques pour la croissance, pour les enfants comme pour les adultes
 - **Visuel du petit bonhomme**

Réactions aux coups durs : 1. **Agressivité** (réaction instinctive + ou – violente selon solidité int.)

Sérénité possible quand on a expérimenté et acquis que s’énervé et gémir est une perte d’énergie inutile

2. **Passivité** (autre réaction instinctive) Se recroqueviller sur soi pour se soustraire à la souffrance – On attend que ça passe, on se résigne.
+ solidité est grande, moins on reste passif. Atteint·e mais insubmersible.

3. **Mécanismes de protection**

Cérébral : On se raisonne (c’est le lot de la vie), on essaie de minimiser la souffrance avec humour et détachement. Nous calme et donne l’énergie pour l’affronter

Volontaire : On se durcit, on fait comme si on ne souffrait pas, on se blinde. Carapace.

Diversion : On détourne le regard, on se jette dans l’action ou autre pour geler la douleur

4. **On encaisse et on en tire profit** – On ne se cache pas la souffrance, on la laisse exister – Résignation et protection peuvent momentanément.

On se laisse déranger et on en cherche le sens – Remise en ordre si on a une part de responsabilité (maladie, échecs de relation, etc.

On cherche le positif et on s’y attarde. On s’enfonce au meilleur de soi pour puiser énergie et détecter ce qu’il faut faire.

On passe aux actes.

- **Expériences fondatrices :**
 - nous permettent de descendre en nos profondeurs
 - de prendre conscience que l'amour y est le centre
 - de découvrir que l'être est foncièrement bon
 - d'être certains que les blessures peuvent être évacuées pour accéder à l'harmonie, à la solidité, à l'amour.
 - *Avez-vous dans votre vie des exemples d'expériences fondatrices ?*
 - *Quelles sont-elles ?*

- **Conclusion :** Croître sur trois axes simultanément, une entraînant l'autre, mais impossible d'avancer si l'une des roues ne suit pas
 - *La solidité d'être à mesure qu'on prend conscience de son être profond et qu'on s'y réfère de plus en plus spontanément*
 - *La maturité affective qui s'accroît au fur et à mesure qu'on laisse s'exprimer amour et tendresse dans le respect d'autrui*
 - *La solidité spirituelle qui se développe quand on conscientise la réalité de l'Absolu en soi, qu'on s'y réfère pour agir et qu'on lui fait confiance en toute docilité*

Supplément –

Thème : Les autres

: Ceux à qui nous donnons de l'importance, à qui nous donnons le droit de nous influencer

De la dépendance à l'autonomie (feuille verte)

Constructeurs ou destructeurs

Les autres en nous

- La zone profonde d'un nouveau-né est active mais inconsciente -
Nous avons besoin d'être révélés à nous-mêmes

- Réfléter le positif en l'autre l'aide à se construire – Exprimer son amour d'émerveillement

- Complément : Agressivité et non violence

- Conclusion : Les certitudes nées du niveau profond de l'être :
 - ne peuvent être démolies par les critiques d'autrui
 - sont lumière et force paisible, durable et patiente
 - on sent qu'on se réalise en les vivant et que chercher à y échapper serait se renier

Pour aller plus loin

- Test des 16 personnalités : <https://www.16personalities.com/fr/test-de-personnalite>