

*Avoir une vie accomplie,  
avec et pour les autres,  
dans des institutions plus justes*  
(P. Ricoeur)

Formation personnelle  
originale, en groupe, basée sur l'entraide réciproque

**Hiver 2018**

**Un samedi pour expérimenter !**

27 janvier 2018

De 13h30 à 17h

50CHF

Info : [sophie.liechti@swissonline.ch](mailto:sophie.liechti@swissonline.ch)

**Association d'Eleuthéropédie**

Une formation qui propose de répondre de façon originale aux crises actuelles, relationnelle, sociale, financière et écologique.

Une démarche qui passe...

... par moi

Commencer le changement

par soi-même

... avec les autres

Grâce à un travail en groupe et en duo, basé sur l'entraide réciproque et la découverte de l'altérité

... pour construire un monde plus solidaire

Chacun-e étant invité-e à agir à son échelle, dans son contexte de vie, pour plus de justice et de convivialité

Concrètement, avec quels outils ?

#### **Des temps d'écoute réciproques en duo**

On ne peut pas changer son passé, mais on peut modifier la manière de se raconter son histoire, en construisant activement son identité, et ainsi devenir davantage auteur-e de sa vie. Cette pratique permet de prendre une juste distance avec les blessures du passé. Chacun développe aussi une écoute bienveillante, et élargit ainsi sa vision du monde, en réalisant que l'autre est fondamentalement différent, et en même temps humainement semblable.

#### **Des exercices de communication en groupe**

Ces exercices permettent de s'ouvrir à la rencontre avec les autres, dans l'ici et maintenant, dans un contexte bienveillant, en développant une relation à soi-même et aux autres, au plus près de ses sentiments. Oser dire « non » sans blesser ; rencontrer les autres, en laissant tomber ses préjugés et ses craintes ; développer des relations d'égal-e à égal-e ; se prendre davantage en charge tout en acceptant le soutien des autres,...

#### **Des actions citoyennes**

Pour développer individuellement des initiatives citoyennes, tout en bénéficiant de l'accompagnement du groupe lors des séances de formation.

#### **Des temps de formation théorique**

Lors de temps de « penser en réseau », les participants se forment, dans un climat serein, à débattre et à argumenter, afin de trouver ensemble des solutions à des problèmes (pratiques ou théoriques) rencontrés. Ceci permet aussi à chacun de développer une prise de conscience sur le fonctionnement collectif.

## Pour qui ?

- Pour celles et ceux qui aimeraient développer leurs ressources personnelles pour traverser les difficultés avec davantage de pouvoir sur leur vie
- Pour celles et ceux qui souhaitent créer des relations riches de sens et sereines avec leur entourage familial
- Pour celles et ceux qui, dans leur contexte professionnel ou associatif, cherchent à créer des relations de respect et d'écoute
- Pour celles et ceux qui aimeraient s'investir dans une formation continue dans le domaine social, basée sur des fondements philosophiques, éthiques et psychologiques
- Pour celles et ceux qui recherchent du soutien dans leur engagement pour un monde plus solidaire

Cette formation est basée sur un métissage de différentes sources, entre autre la philosophie de **Paul Ricoeur** (éthique, identité narrative, récit, subjectivité, altérité) ou la psychologie de **Carl Rogers** (authenticité, prise en compte de ses sentiments) et l'Agir Libre de **Daniel Le Bon**.



Cette sensibilisation permet de participer ensuite à la formation de base.

La formation de base se donne sur un cycle de un an, renouvelable, à raison d'une soirée de 2h de formation par quinzaine, le jeudi soir.

Le prix est bas (25 CHF/ réunion de 2h), car les formateurs ont un engagement associatif à but non lucratif. De plus, les participants prennent une part active dans leur formation et celle des autres.

## Contacts et renseignements

Association romande d'Eleu-région  
Neuchâtel

Sophie Liechti  
psychologue et formatrice  
sophie.liechti@swissonline.ch  
079/236.57.59

[www.eleuweb.net](http://www.eleuweb.net)