Projets Partagés

Les ateliers de développement personnel : atelier du Geste et atelier Zen et Santé.

• Résumé

Les ateliers sont destinés aux personnes qui sont en transition de vie après avoir traversé une épreuve difficile (maladie grave ou chronique, traumatisme, deuil, burnout, séparation difficile, cap de vie, ...) ou qui ont simplement besoin de se resituer dans l'existence.

L'asbl propose également des ateliers pour les personnes-relais, les professionnels, les partenaires et envoyeurs. Une immersion qui leur perrmet de comprendre de l'intérieur les activités proposées.

Les deux ateliers (du Geste et atelier zen et santé) utilisent des techniques ancestrales et contemporaines : yoga, tai chi, Qi Gong, méditation, acupressure mais aussi danse contemporaine, art-performance, rebirth, psychopéristaltisme, sculpturations systémiques, écriture, photo-langage, théâtre,... Les participants sont amenés à explorer le mouvement et les sens, à habiter leur corps, à être pleinement présents à eux-mêmes et aux autres, ici-et-maintenant. La parole se libère aussi et se fait plus profonde, plus authentique.

• Eléments de contexte

L'aide est souvent présente durant la crise ou le choc, nettement moins après. Comme si la personne n'avait pas trop de temps pour rebondir dans une société très accélérée, alors même qu'elle n'a pas encore digéré ce qui lui est arrivé et que cela bouleverse son échelle de valeurs, sa vision du monde et de la vie. Il y a alors un besoin de ralentir, de trier, de se relancer autrement, de transformer sa participation au mouvement de la vie.

• Objectifs

Prendre avec d'autres le temps de digérer, de se positionner, d'explorer de nouveaux horizons.

Laisser place à l'éphémère, à la voie du sentir, à l'improvisation et au contact.

Habiter sa voluminosité, ce mélange de volume intérieur et de luminosite de l'être. Que la personne effectue alors un tri et des choix plus en cohérence avec ce qu'elle est vraiment. Qu'elle s'exprime plus librement et plus simplement. Qu'elle s'ose en personne.

• Milieu de vie

- Famille - Milieu familial
- Hopital - milieu hospitalier
- Milieu associatif
- Milieu d'accueil

• Démarches et actions

Les ateliers ont été expérimentés au service de santé mentale de Tubize.

Pour débuter le projet, une asbl est née. Ensuite, nous avons réalisé un site web, des flyers et affiches, des rencontres avec des partenaires potentiels, un mailing, le bouche à oreilles.

Désormais, l'asbl propose différents types d'ateliers les vendredis après-midi.

• Moyens

Cinq personnes forment l'asbl. Nous travaillons sur fonds propres hormis

• Institution porteur(s) de l'expérience

• Touches de vie

• Institution partenaire(s) de l'expérience

• Maison de l'Enfance, de la Famille et de la Santé

• Institution ressource(s) de l'expérience

• Periode de déroulement du projet

• Modules de huit semaines, répétés plusieurs fois sur l'année académique.

• Territoire

• Ottignies
• Clabecq

• Formations

Formation du personnel au Shiatsu, formation au Qi Nei tsang, formation à la somatanalyse.

quelques dons et deux « sponsors » pour le lancement. La commune d'Ottignies nous donne accès à une salle à la Maison de l'enfance, de la famille et de la santé, moyennant une convention et le paiement d'une petite somme.

• Evaluation et enseignements

Impossible d'évaluer pour le moment car l'activité vient de débuter. Nous faisons néanmoins un effort de clarification à tous les niveaux : clarté de la communication dans le site web, nouvelle mouture du dépliant et de l'affiche en vue, multiplication des contacts et rencontres, proposition d'un atelier gratuit pour les professionnels-partenaires et envoyeurs …

• Perspectives envisagées

Reconduction chaque année académique par module de huit ateliers hebdomadaires et réorientation en fonction de la demande et de l'évolution du terrain

• Personne de contact

- Michel Galasse
- touchesdevie@gmail.com
- 010601628 ou 0495/350794