

*Avoir une vie accomplie, avec et pour  
les autres, dans des institutions justes*

(P. Ricœur)

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



Association Eleuthéropédie

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

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

Cette approche coopérative est basée sur une **alternance d'exercices pratiques et de temps d'approfondissements théoriques**, permettant à chacun de contribuer activement à sa formation et à celle des autres.

Concrètement, avec quels outils ?

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

Pour raconter des épisodes de sa vie à un autre membre du groupe. Si on ne peut pas changer son passé, on peut modifier la manière de se raconter son histoire grâce à l'écoute bienveillante de l'autre, et devenir ainsi davantage auteur-e de sa vie.

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

Pour améliorer ses relations interpersonnelles dans un contexte sécurisant. Oser dire « non » sans blesser ; rencontrer les autres, en laissant tomber ses préjugés et ses craintes ; se prendre davantage en charge tout en acceptant le soutien des autres,...

### **Des actions citoyennes**

Développer des initiatives personnelles pour modifier son environnement, tout en bénéficiant du soutien du groupe lors des séances de formation.

### **Des temps de « penser en réseau »**

Argumenter et débattre dans un climat serein, afin de trouver ensemble des solutions à des problèmes (pratiques ou théoriques) rencontrés.

## 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 Ricœur** (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**.

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

## Contacts pour la région de

### la Chaux-de-Fonds

Sophie Liechti, psychologue

079/236.57.59

[Sophie.liechti@swissonline.ch](mailto:Sophie.liechti@swissonline.ch)

## Aspects pratiques

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

Une **formation de formateurs**, organisée au niveau de l'association francophone, est ouverte aux personnes expérimentées.

Le **prix est bas (25.-/ 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.

## Automne 2016 - cycle de sensibilisation :

3x Jeudi soir de 19h15 à 21h15,  
**27.10.16/10.11.16/ 24.11.16**

Inscription : Université populaire,  
[www.upn-ne.ch](http://www.upn-ne.ch), cours no 2007.

Prix : 63 CHF