

Une formation qui propose de répondre de façon originale aux crises actuelles, relationnelles, sociales, financières 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

Cette forme de « laboratoire relationnel » permet 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 à égal ; se prendre davantage en charge tout en acceptant le soutien des autres,...

Des actions citoyennes

Pour développer individuellement des initiatives citoyennes, tout en bénéficiant du soutien 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 recherchent du soutien dans leur engagement pour un monde plus solidaire

Pour celles et ceux qui, dans leur contexte professionnel ou associatif, cherchent à créer des relations de respect et d'écoute, où l'autre, avec ses différences, n'est plus vu comme une menace, mais comme une occasion de rencontre

Pour celles et ceux qui aimeraient s'investir dans une formation continue dans le domaine social et psychologique, basée sur des fondements philosophiques, éthiques et psychologiques

Pour celles et ceux qui souhaitent créer des relations riches de sens et sereines avec leur entourage familial

Pour celles et ceux qui aimeraient développer leurs ressources personnelles pour traverser les difficultés avec davantage de pouvoir sur leur vie.

La formation 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.

Aspects pratiques

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). La **réciprocité** et l'**alternance des rôles**, présentes dans les différentes activités de la formation, permettent de limiter la dépendance à une personne, et de développer l'autonomie de chacun, dans un **cadre bienveillant**.

La **formation de base** se donne sur un cycle de 6 séances, à raison d'une soirée de 2h de formation par quinzaine.

La **formation continue** se déroule sur un cycle d'un an, renouvelable, une soirée de 2h à quinzaine. Les temps d'écoute réciproque en duo se font par la suite en-dehors des temps de formation.

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

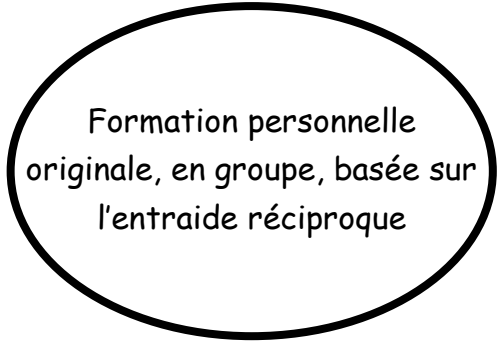
Le **prix** est **bas**, car les formateurs ont un engagement associatif à but non lucratif. De plus, les participants prennent une part active dans leur formation et celle des autres. Par exemple, pour l'écoute, les participants s'alternent les rôles, d'où la gratuité de cette activité.

Prochain cycle de formation de base, à la Chaux-de-Fonds : 17 mars, 14 et 21 avril, 19 mai, 9 et 16 juin 2016. Prix : 150.-

Association romande d'Eleu-région Neuchâtel,
Sophie Liechti, psychologue et formatrice
sophie.liechti@swissonline.ch
Site : **www.eleu.org**

S'épanouir, avec les autres, dans des institutions plus justes

(P. Ricoeur)



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

Solidarité
Écoute
Lien social
Récits
Identité narrative
Pouvoir dire
Pouvoir agir
Présence à soi
Ouverture aux autres
Rencontre
Authenticité
Changement social