

FORMATION RE-SOURCES RELAXATION - VISUALISATION - RECHERCHE SPIRITUELLE

Définition et but

La formation Re-Sources est une démarche d'apprentissage progressif ayant pour but de développer des capacités pour une meilleure prise en charge personnelle, aux plans physique, psychique et spirituel.

Le participant utilise ses connaissances pour :

- accroître son autonomie et cheminer vers un mieux-être
- devenir actif pour lui-même en mobilisant ses propres ressources

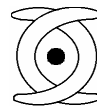
Les bases théoriques

La formation a pour bases :

- la bio-harmonie, méthode du Dr. C.Simonton : Rosette Poletti
- la recherche spirituelle : Anthony de Mello sj
- l'Ecoute centrée sur la personne et ses états du moi : Myriam Rudaz

Le cadre, le déroulement, le contenu

- L'apprentissage Re-Sources est expérimenté en groupe de 8 à 10 personnes.
- Le parcours de 10 fois 2h30 (ou de 7 fois 3 heures) bénéficie d'un climat d'accueil et d'écoute empathique.
- Ce que chaque personne communique d'elle-même relève de la confidentialité. L'approche nécessite un climat de confiance et de non-jugement.
- Les rencontres comportent 3 temps :
 - 1) La relaxation : la personne, par différentes techniques, apprend à se détendre et prend conscience de son corps, de sa respiration. Un état physique et psychologique détendu augmente l'effet positif de la visualisation.
 - 2) La visualisation : la science a prouvé que les pensées et les images intérieures exercent une influence importante sur le bien-être psychique et physique. La personne apprend à pratiquer la visualisation, à mentaliser des images positives en se laissant guider au départ.
 - 3) La recherche spirituelle : la personne est invitée à rejoindre en elle "cette partie qui parle autrement, autrement qu'avec la tête", à aller à la rencontre d'elle-même, à s'ouvrir à la dimension spirituelle qui est personnelle et différente pour chacun, selon son histoire de vie.



Le contrat

Les animatrices informent les participants du contenu du contrat et communiquent les concepts qui sous-tendent la mise en oeuvre. Elles proposent des démarches qui respectent l'autonomie de chacun. Chaque participant(e) reste responsable de lui-même et peut choisir à tout moment d'arrêter une expérience. Aucune contrainte ne pèse sur la personne. Cependant, celle-ci s'engage pour l'ensemble du parcours et paie sa place qu'elle soit présente ou non. Si elle choisit de quitter le groupe, elle est tenue d'en prendre congé formellement.

Les moyens

Sont proposés de façon progressive :

- des relaxations ;
- des visualisations dont les images positives sont prises dans la nature, les quatre éléments (air, eau, terre, feu) ;
- un moment, un lieu privilégié... ;
- des textes, des objets, des images, des méditations ou des psaumes favorisant le cheminement spirituel.

Les animatrices

Sont formées à cette approche et à l'Ecoute centrée sur la personne et ses états du moi. Bénéficient de formation continue et de supervision.

S'identifient à la spiritualité chrétienne, mais sont ouvertes à toute autre croyance.

Lieu

Pour l'instant, cette formation est proposée à Genève seulement.

