

# Mon passé d'enfant

*Explorer son vécu d'enfant par le moyen de l'expression créative*

## CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE

---

- Rejoindre et exprimer des aspects importants de vous ressentis et vécus dans votre passé.
- Libérer la vie profonde en conscientisant le meilleur de vous.
- « Matérialiser » votre ressenti en le rendant visible par l'expression créative.

## LE CONTENU DU STAGE

---

- *Chaque journée a le même déroulement :*
  - un thème proposé par l'animateur.rice pour bien engager l'expression créative ;
  - un temps d'expression graphique approfondie ;
  - un temps de prise de recul et d'analyse écrite de vos œuvres ;
  - un temps de mise en commun pour partager vos travaux de la journée.
- *Les thèmes proposés :*
  - Visualiser l'image de moi enfant.
  - Ressentir et exprimer ce qui m'a blessé dans mon enfance (personnes, événements, ambiances).
  - Conscientiser les traces de mon passé douloureux dans ma vie actuelle.
  - Retrouver ce qui m'a construit dans mon enfance.
  - Découvrir le meilleur de ce qui vivait déjà en moi.
- *Plan d'action et bilan*

## CADRE PÉDAGOGIQUE

---

La formation est donnée en groupe. Des questions invitent chaque participant.e à observer dans sa propre vie le thème traité et à décrire son vécu. Ce temps personnel d'analyse guidée est suivi de partages libres, sans entrer en discussion. En vue d'approfondir la recherche personnelle de chaque participant.e, la.le formateur.rice intervient et utilise différents moyens pédagogiques (schémas, apports, notes de synthèses, ...). Le travail en groupe permet de s'enrichir de la diversité des expériences. On est invité à des prises de décisions réfléchies en lien avec sa réalité concrète.

## CONDITIONS DE PARTICIPATION

---

Il est nécessaire d'avoir suivi au moins le stage *Qui suis-je ?* ou les modules *Découvrir les traits de mon identité* et *Progresser en solidité* et une session sur l'analyse PRH. Il n'est pas nécessaire d'avoir des compétences particulières en dessin ou en peinture. Ce stage n'est pas conseillé aux personnes fortement perturbées ou en psychothérapie sauf avis favorable de leur psychothérapeute.