

Printemps 2018



Groupe d'autobiographie thérapeutique

Atelier gratuit de 8 semaines en français

Vous souhaitez...




***Intégrer les événements de votre vie?
Gagner une meilleure appréciation de votre vie
et renforcer votre estime de soi?
Trouver un nouveau sens à votre vie?***


Date: les vendredis du 11 mai au 29 juin 2018

Heure: 13 h à 15 h 30


**Lieu: Salle de conférence
CSCE Limoges (601, ch. Limoges)**



L'autobiographie guidée est une méthode structurée et validée par la science pour renforcer l'estime et la confiance en soi et améliorer la communication au sein de la communauté et des familles.



Écrire et partager des histoires de vie en petit groupe est un moyen idéal de valoriser et de mettre les événements de sa vie en perspective, afin de trouver un nouveau sens à sa vie. En se connectant les uns aux autres dans leur voyage à la découverte d'eux-mêmes, les participant(e)s gagnent une meilleure appréciation de leur propre vie, ainsi que de la vie des autres personnes.



Le groupe est animé par Hélène Kauffmann, gérontologue, travailleuse sociale-psychothérapeute et facilitatrice certifiée de la méthode GAB (Guided AutoBiography) élaborée par le Dr James Birren.

**Places limitées! Inscrivez-vous auprès de
Hélène Kauffmann au 613 443-3888 poste 65.**



L'autobiographie guidée

Qu'est-ce que c'est?

L'objectif du programme d'autobiographie guidée est d'offrir un cadre structuré permettant à un petit groupe de participant(e)s de cheminer dans un voyage personnel à la découverte de soi.

Diverses techniques sont utilisées pour vous permettre d'accéder à des mémoires significatives et enfouies, dans le but d'en effectuer une intégration. Ce cheminement vous invite à un dépassement, à une mise en perspective des éléments marquants de votre vie et à une profonde transformation d'ordre spirituel et existentiel, notamment grâce aux interactions vécues dans le groupe.

À l'issue de ce cheminement, les participant(e)s seront en mesure de:

- Retrouver une connexion intérieure avec leur être profond et donner un sens à leur vie;
- Nourrir des relations de confiance et développer des liens d'amitié avec les autres membres du groupe;
- Développer plus de pouvoir personnel et d'agir, en raison d'une meilleure estime de soi;
- Identifier leurs propres besoins d'apprentissage et approfondir leur actualisation de soi.



Structure du Programme d'autobiographie guidée:

Chacune des huit séances suit la même structure : la première heure, des exercices facilitant le rappel d'événements connus, mais enfouis et oubliés en apparence, sont proposés par la facilitatrice. La deuxième heure est consacrée à la lecture des deux pages d'histoire de vie que les participant(e)s auront écrit durant la semaine, sur un thème donné au préalable.

Les thèmes sont présentés de manière à induire des souvenirs et les organiser progressivement de façon très personnelle, démontrant la complexité des liens de notre vie dans un tissu unique et richement tissé.

Les thèmes abordés incluent :

- Les points majeurs de ma vie
- Ma famille
- Mon travail ou la carrière qui a compté
- Ma santé et mon bien-être
- Mes expériences ou mes idées à propos de la mort
- Ma vie et mes valeurs spirituelles
- Mes buts et aspirations