



Atelier

« A la recherche de la confiance... perdue. »

Dès son plus jeune âge, l'individu construit sa personnalité à partir de ses expériences : par exemple, cela peut passer par des chutes en apprenant à marcher, autant que la découverte de l'équilibre.

Certains parents par leurs gestes et paroles, encouragent l'enfant à persévérer dans ses apprentissages et à surmonter un « échec » momentané.

D'autres n'ont pas du tout ce regard et induisent inconsciemment une dynamique de l'échec en exprimant à leur enfant qu'ils ne sont pas à la hauteur de leurs attentes.

L'école a pu aussi parfois être le vecteur d'une dévalorisation lorsque nous n'avons pas répondu à la commande de l'institution.

Du coup l'image que nous avons de nous-mêmes n'est jamais satisfaisante : nos succès sont vécus comme des demis échecs !

Soit parce que nous avons mal interprété ces paroles d'adultes ou parce que réellement nous n'avons pas occupé la place idéale que nos parents nous ont dévolue, nous avons alors perdu confiance en nous.

A l'adolescence et même à l'âge adulte, nous émettons un jugement négatif sur notre propre personne : en nous dévalorisant, y compris dans ce que nous « réussissons ».

Ce sont des mécanismes de défense qui ne facilite pas notre vie relationnelle.

Ces parties blessées souvent anciennes s'expriment en un : "je suis trop nul" ou « De toute façon je n'arriverai jamais à rien ».

Cet atelier VoyageS propose de repérer ces mécanismes de défense qui entravent la mise en lien vers un climat de confiance.

Mais aussi de découvrir la notion d'autorité qui a une fonction de valorisation dans la relation. Elle se construit naturellement par une manière de se comporter, par une attitude bienveillante, et par une politique de dialogue permanent.

L'autorité est aux antipodes de l'autoritarisme qui tente de s'imposer, par la violence physique ou psychologique dans une lutte permanente de prise de pouvoirs.

Qu'un seul maillon, qui, par manque d'autorité ou par excès d'autoritarisme, dans cette chaîne soit défaillant, et c'est tout l'édifice qui cède.

Nous voyagerons ensemble autour de l'identification de ces jeux de pouvoirs grâce à des parcours scénarisés.

Nous découvrirons de nouveaux outils de communication qui nous permettront de sentir combien il est possible de déconstruire tout un langage conditionné.

Des jeux d'écriture seul.e et à plusieurs feront toute la place à nos émotions, nos ressentis.

Grâce à ces parcours scénarisés, ces mises en situation et à la mise en commun de nos écrits, nous découvrirons que la confiance s'est peut-être égarée oui, mais elle n'est jamais perdue !

Je propose le dernier jour à tous les participants de créer une présentation « publique » pour partager la mise en lumière du chemin de la confiance retrouvée.

Organisation :

Participant.e.s : 5 à 12 maximum.

Lieu : je me déplace en France, mais aussi dans les pays francophones et hispanophones :

Les structures en France :

- Les écoles de la 2nde chance, les MFR, les lycées, les universités.
- Toutes les formations de jeunesse et d'éducation populaire. (BAFA/CPJEPS/ BPJEPS/DEJEPS).
- Les centres sociaux et socio-culturels.
- Les théâtres, les bibliothèques.
- Les MJC.
- Les entreprises.
- Les lieux alternatifs et solidaires.

Durée de l'atelier : 2 journées de 6 heures.

Tarif : 720 euros (60 euros/l'heure).

Hors frais de déplacements et d'hébergement.

Je vous propose de m'appeler pour échanger autour de ces conditions.

Véro Martinez

06.63.08.81.13

vero.martinez87@gmail.com