Ligne de vie - un modèle intégratif d'évolution personnelle

Mieux vivre l'aventure d'exister

La ligne de Vie est un modèle intégratif d'évolution personnelle qui vous donne l'occasion de faire le point sur votre vie, en passant par les étapes clé de l'existence, afin de créer une unité et un alignement pour y donner un sens plus grand et positif. C'est aussi le moment de mobiliser des ressources pour changer des perceptions, des comportements, de dessiner et faire vivre des objectifs. C'est un modèle qui fait grandir l'amour de soi, des autres et du monde afin pour célébrer l'aventure d'exister.

Objectifs

La vie est longue et courte à la fois. Nous traversons l'existence en passant par des étapes majeures qui forgent et fondent notre perception de la vie, de nous-mêmes et du monde comme la naissance, l'enfance, l'adolescence, le jeune âge adulte, l'âge adulte, la maturité, et la mort. Ces grandes périodes fabriquent notre histoire, propre et unique, qui est à la fois individuelle, relationnelle et contextuelle, jalonnée d'événements marquants et significatifs. Certains restent des points d'interrogation, d'autres sont douloureux et d'autres encore sont notre grande fierté.

Nous avons rarement l'occasion de faire le lien entre toutes ces grandes étapes et les évènements qui les composent, de les comprendre dans son ensemble et de créer une harmonie personnelle autour de leur déroulement, en y trouvant un sens, en reliant les bouts, en écrivant notre histoire, en s'alignant profondément.

Ce modèle intégratif donne l'occasion de vivre une réflexion personnelle de qualité quant à certains passages ou évènements qui sont des interrogations ou des douleurs irrésolues ou qui sont également tant de raisons de célébrer des accomplissements et réalisations positives (Passé). C'est aussi le moment de poser les questions qui sont celles des enjeux actuels de votre existence, de les résoudre, de prendre des décisions et d'agir concrètement (Présent) et ce pour dessiner l'avenir, les rêves à accomplir, les projets à faire vivre, l'idéal d'un temps désiré qui deviendra votre réalité (Futur).

En utilisant des modèles issus des approches orientées solution (PNL, Approches narratives, École de Palo Alto), chaque étape sera visitée afin d'y apporter une (nouvelle) lecture et un récit valorisant et aligné, et ce en activant des ressources pour mieux les (re)vivre et des stratégies pour les (re)traverser à l'image d'une vie pleine de sens, d'authenticité, d'amour de soi et des autres et d'harmonie. Chaque étape sera aussi enrichie d'outils concrets, de techniques créatives et de la tenue d'un carnet de récit de vie.

Les objectifs sont les suivants :

- Comprendre la psychologie de chaque étape de vie
- Donner un sens à l'ensemble des événements de sa vie par le récit de vie
- Développer la capacité à changer des perceptions sur des évènements vécus
- Reprogrammer des croyances limitantes et des comportements bloquants
- Dessiner des objectifs réalisables pour l'avenir
- Développer des stratégies durables en mobilisant ses talents, habilités et capacités
- Faire le récit de sa vie et la célébrer
- Savoir accompagner les récits de vie d'autres personnes en tant que professionnel

Contenu

Nota bene : Le contenu décrit ci-dessous est standardisé et sera adapté selon les besoins, questions et objectifs des participant.e.s. Les thèmes abordés peuvent donc être modifiés et ne sont en aucun cas obligatoires. Chacun.e vient y chercher ce qui lui est essentiel et utile.

Jour 1

Les **grandes étapes de la vie** et les **grands marqueurs**

Les trois portes d'entrées de lecture : tête, cœur, corps

Le carnet de récit "La ligne de Vie"

Les questions à traiter durant la formation

Jour 2

La Naissance - les grands marqueurs : les ancêtres, la lignée, l'arrivée au monde, les liens d'attachement

L'enfance - les événements majeurs, les contextes, les premiers ancrages, les habilités et les potentiels

Jour 3

L'adolescence - les grands marqueurs : les expériences significatives, l'image de soi, les aptitudes relationnelles, l'évolution corporelle, émotionnelle, psychique, les mentors

Le jeune âge adulte - les grands marqueurs : les choix d'études, les expériences transformatrices, les sponsors, les cercles de socialisation

Jour 4

L'âge adulte de l'affirmation – les grands marqueurs : la famille, le travail, la parentalité, les biens matériels, les ruptures (couple, travail, projets)

L'âge adulte de la maturité – les grands marqueurs : l'accomplissement, le changement de cap, l'autonomie des enfants, le retour à soi, la création de sens

Jour 5

L'âge senior – les grands marqueurs : la descendance (si existante), la santé, la sagesse

Le départ – les grands marqueurs : le deuil, la traversée, l'héritage à laisser

Jour 6

Le grand récit – faire honneur à son histoire, partager les apprentissages, développer les rituels d'amour de soi et de gratitude.

Méthodologie

Pour chaque étape de vie, la formatrice présentera des bases théoriques, des modèles et les animera par des exercices vécus pendant la formation. Un processus de feedback est constamment utilisé de manière individuelle comme en groupe.

Tout le long de la formation, les participant.e.s auront recours à un syllabus et concevront un carnet de récit de la Ligne de vie. Des techniques créatives variées seront utilisées et du matériel nécessaire sera mis à la disposition. Les participants peuvent aussi utiliser leur propre matériel et amener des outils et matériel s'ils.elles le souhaitent.

Public

Public :

• Toute personne qui souhaite : créer son récit de vie, développer des ressources pour mieux vivre, reprogrammer la perception de certains évènements
• Tout professionnel de l'accompagnement (psy, médecins, coach, éducateurs, assistants sociaux) qui souhaiterait acquérir des compétences liées à ces thèmes.

Pré-requis :

Nota bene : ce module ne se substitue pas à une psychothérapie et ne se destine pas à des personnes recherchant un soutien psychologique

• Avoir une bonne connaissance de soi et sentir en bonne forme psychique
• Être professionnel de l'accompagnement humain
• **Un entretien préalable est nécessaire avec la formatrice**