

## LES INTERVENANTS

**Coralie Oberson Goy** est thérapeute et formatrice en psychobiologie. Elle anime également des ateliers de constellations systémiques et familiales. [www.decodage.ch](http://www.decodage.ch)

**Aline Oberson** est psychologue FSP et travaille comme conseillère école-famille. Elle anime des ateliers en Communication Consciente et Empathique (CCE), inspirée de la CNV (Communication Non Violente de Marshall Rosenberg)

**Marie-Claire Pauchard**, collaboratrice AGAPA, anime des ateliers en croissance psycho-spirituelle (*Jean Monbourquette*) [www.estimame.com](http://www.estimame.com) et des ateliers d'expression et de créativité (CREAVIE).

**Anne Oberlin Perritaz** est biologiste de formation. Elle s'est toujours passionnée pour la vie sous toutes ses formes. Aujourd'hui elle offre le temps de l'arrêt et le plaisir de rentrer en soi. Grâce à la méthode du journal créatif, elle anime des ateliers qui donnent l'occasion de jouer avec les mots et les couleurs pour se laisser surprendre.

**Sœur Danièle Perrier** anime des groupes d'accompagnement du parcours AGAPA. Elle est conseillère AGAPA, co-fondatrice de l'association, membre du Conseil et du comité, ancienne secrétaire générale.

**Christine Castella** anime des groupes d'accompagnement du parcours AGAPA. Elle est conseillère AGAPA, collaboratrice et membre du comité. Elle est répondante de l'association pour le canton de Neuchâtel.

## LISTE DES ATELIERS programme de la journée

### MATIN

1. **CONSTELLATIONS SYSTEMIQUES ET FAMILIALES** - *Coralie Oberson Goy* -
2. **COMMUNICATION CONSCIENTE ET EMPATHIQUE** (niveau 1)  
- *Aline Oberson* -
3. **TRAVERSER UN FLEUVE** (atelier créatif, ludique et introspectif)  
- *Anne Oberlin Perritaz* -
4. **MANDALAS INTUITIFS ET HARMONISATION INTERIEURE 6h**  
- *Marie-Claire Pauchard* -
5. **S’AFFIRMER ET COMMUNIQUER, exercices pratiques et jeux de rôle**  
- *Sr Danièle Perrier, Christine Castella* -

### APRES-MIDI

6. **CONSTELLATIONS SYSTEMIQUES ET FAMILIALES** - *Coralie Oberson Goy* -
7. **COMMUNICATION CONSCIENTE ET EMPATHIQUE** (niveau 1)  
- *Aline Oberson* -
8. **TRAVERSER UN FLEUVE** (atelier créatif, ludique et introspectif)  
- *Anne Oberlin Perritaz* -
9. **S’AFFIRMER ET COMMUNIQUER, exercices pratiques et jeux de rôle**  
- *Sr Danièle Perrier, Christine Castella* -

**AGAPA SUISSE ROMANDE**  
Association des groupes d'accompagnement  
Perte de grossesses - Abus - Maltraitance  
Négligences - Survivance



## JOURNEE ATELIERS

28 avril 2018 de 9 h à 17h30

**Avenue Jean-Paul II, 9  
1752 Villars-sur-Glâne**

**120.- la journée (2 ateliers)**

**60.- la ½ journée (1 atelier)**

**Client constellation : 40.- supplément**

à payer d'avance au CCP 60-457182-5

# LES ATELIERS

## Ateliers 1 et 6 :

### **CONSTELLATIONS SYSTEMIQUES ET**

### **FAMILIALES** (selon Bert Hellinger) :

**une approche pour comprendre les liens, parfois inconscients, qui nous unissent.**

Les constellations font apparaître au grand jour les dynamiques inconscientes de nos lignées familiales, ce qui influence notre vie, nos choix, nos émotions, nos comportements, et nos croyances.

Deux constellations sont prévues par atelier. Les autres participants seront les représentants des personnes liées à la situation qui fait l'objet d'une constellation. Vivre un atelier de constellations, comme client ou comme représentant, permet de mettre en lumière les liens inconscients qui peuvent nous empêcher d'être à notre « juste place ». Le but de la constellation : chercher un nouvel équilibre pour soi.

## Ateliers 2 et 7 :

### **CCE : COMMUNICATION**

### **CONSCIENTE ET EMPATHIQUE :**

**... à partir de nos émotions,**

**découvrir nos besoins ...**



Inspirée du processus de « Communication Non Violente de Marshall Rosenberg », la CCE permet de mettre de la conscience sur ce qui est vivant en nous et chez l'autre. Dans cet atelier, les participants iront à la recherche de leurs émotions pour découvrir leurs besoins.

Un éclairage théorique leur permettra de comprendre quels sont les outils de communication utiles à une meilleure compréhension empathique de soi et des autres dans le but d'améliorer leurs relations et de permettre que leurs actions soient au service de la vie. Les 2 ateliers proposent une approche du processus et des exercices pratiques où les participants peuvent travailler des situations personnelles. Ils sont ouverts à toute personne intéressée.

## Atelier 3 et 8 :

### **TRAVERSER UN FLEUVE**

Il y a toujours un fleuve à traverser. Quelquefois il y a des ponts, d'autrefois on cherche des pierres de gué pour atteindre l'autre rive. Sur quelles pierres me reposer ? Cet atelier propose de jouer avec les mots et les couleurs selon la méthode du journal créatif, **Journal** en référence au journal intime par son côté introspectif et **créatif** car la méthode utilisée propose une entrée facile et attractive par différentes techniques d'écriture, de dessins ou de collage dans un mode ludique.

Prérequis : avoir envie de laisser aller ses mains et ses crayons... et laisser surgir ce qui vient. Pas nécessaire d'être ni artiste, ni écrivain !

## Ateliers 5 et 9 :

### **S'AFFIRMER ET COMMUNIQUER**

Cet atelier propose aux participants de s'exercer à mieux entrer en communication et à se positionner en étant debout face à l'autre

dans les différentes situations de leur vécu. Par l'exercice de l'assertion, la personne recouvre son humanité et son intégrité et peut sortir de son statut de victime.

Cet apprentissage se fera à l'aide d'exercices pratiques appelés jeux de rôle, des éclairages théoriques, des échanges et partages, des pistes de réflexion et d'action, tout cela dans le respect et la bienveillance en petit groupe.

## Atelier 4 (6 heures) :

### **MANDALAS INTUITIFS ET HARMONISATION INTERIEURE**



Une journée à la découverte de soi dans le respect et la bienveillance avec des apports théoriques ciblés et du travail d'introspection par l'expression créative : photolangage, collage, peinture, etc.

Le mot mandala est un terme sanskrit qui signifie « centre, circonférence, ou cercle sacré ».

Nous vivons entourés de mandalas. Nous-mêmes, sommes constitués de cellules ayant un noyau et notre personnalité psychique s'organise autour d'un centre spirituel que Carl G. Jung appelle le Soi. **La démarche de cette journée sera d'entreprendre un voyage intérieur tout en rondeurs !**

Voici les objectifs de cette journée :

- 1) prendre conscience que de nombreuses formes dans la nature reproduisent un mandala ;
- 2) découvrir que créer des mandalas est une technique de croissance humaine ;
- 3) expérimenter et intégrer la méthode pour la pratiquer de manière autonome.