



## Un séminaire (en 6 soirées) de gestion mentale pour faciliter la vie de tous les jours

6 soirées **par zoom** pour (re)découvrir des clés cognitives afin de faciliter la vie ensemble (quand il y a une tâche commune).

La vie à deux signifie tout d'abord la vie en couple, c'est de là que nous sommes partis, mais aussi les situations où l'on est amené à vivre de près avec des collègues, des amis, des connaissances, c-à-d des situations où les personnes doivent collaborer, discuter, écouter, échanger, vivre, travailler **vraiment ensemble** (un projet de voyage, une action associative, une tâche à réaliser, bref toute situation où l'on est amené au quotidien à discuter, échanger, comprendre l'autre pour construire ensemble).

La gestion mentale a quelque chose de transversal qui dépasse le contexte scolaire. Nous souhaitons inviter les participants à une prise de conscience de leur fonctionnement, de leur relation à l'autre et à eux-mêmes, principalement sur des terrains non scolaires.

Cela pourrait aussi s'appliquer aux relations parents-enfants, mais plutôt avec de grands enfants qui sont en train de sortir ou sont sortis de l'adolescence. Il n'est pas du tout nécessaire de venir en couple. Chacun ne peut jamais « agir » que sur lui-même.

### Descriptif et objectifs :

- ✚ Il s'agit de partager certains outils de la gestion mentale, c-à-d des outils cognitifs. Nous savons que l'affectif et le cognitif sont toujours intimement mêlés, mais ici, nous resterons dans une **approche cognitive** et non psychologique, neuroscientifique, émotionnelle, .... Cette introspection cognitive nous l'orienterons vers la vie quotidienne plutôt que scolaire. Cette vie quotidienne contient son lot de ressentis, d'émotions, de désirs, d'élans, de projets et de vécus divers, nous les traiterons avec les filtres cognitifs de la gestion mentale.
- ✚ Il s'agit de donner ou de trouver des outils pour se découvrir soi-même dans son fonctionnement habituel ou quotidien et de découvrir d'autres fonctionnements possibles ; nous mettrons, dans la mesure du possible, des mots sur tout cela, nous inviterons donc à une **prise de conscience**. Il ne s'agit pas de coaching ou d'entraînement.
- ✚ Attitude : pas de jugement, pas de hiérarchie, prudence, bienveillance, écoute et respect (de la part des formateurs et chez les participants, envers eux-mêmes et les autres).
- ✚ Il s'agit de se constituer un trousseau de clés avec lesquelles chacun pourra continuer à se familiariser après afin d'ouvrir davantage les portes seulement entrouvertes lors des 5 soirées.
- ✚ L'objectif à plus long terme est bien que chacun puisse garder et/ou consolider son libre arbitre/son autonomie.
- ✚ Bon à savoir : se connaître mieux, avoir les mots pour le dire peut donner accès au changement en ayant bien conscience qu'il s'agit d'un **changement sur soi-même, jamais sur l'autre**.

**Combien ?** 6 séances de deux heures, entièrement par voie numérique, au rythme d'une fois par mois avec une pause en décembre.

**Contenus précis :**

- Séance 1 : accueil et présentations brèves - travail sur le couple de projet de sens « expliquant / appliquant ».
- Séance 2 : travail sur le couple de projet de sens « être motivé par les buts ou les moyens d'abord ».
- Séance 3 : travail sur le projet de sens « composant – opposant ».
- Séance 4 : travail sur le couple 1<sup>ère</sup> et 3<sup>e</sup> personnes
- Séance 5 : travail sur le couple « auprès des choses / avec les êtres »
- Séance 6 : pourquoi l'appellation projet de sens et ce que ça signifie, quelle synergie entre les projets de sens abordés, prolongement de l'un ou l'autre contenu si nécessaire, bilan général, conclusions.

Chaque séance sera **précédée** une semaine avant par l'envoi de questions, suggestions, projet d'observations en lien avec la séance suivante ; et chaque séance sera **découpée en différentes unités** dont nous définirons la durée : accueil, mise en projet, récolte du « déjà là », apport de contenus liés au projet de sens travaillé, petit retour à chaque participant (écoute), éventuellement un exercice, conclusions et mise en projet.

**Quand ?** les lundis, de 19.45h à 21.45h par zoom. Les 23/09/24, 14/10/24, 18/11/24 – puis 20/01/25, 17/02/25, 17/03/25.

**Coût :** 120€ pour les 6 soirées pour ceux qui sont déjà membres d'IF Belgique en 2024-25 et 140€ pour les non-membres. Cette adhésion permet d'être membre pour 2024-25 et de recevoir les deux Feuilles d'IF de l'année (la revue d'IF Belgique). En cas de désistement après le 23/06/24 la somme versée pour l'inscription ne pourra être récupérée.

**Nombre de participants :** 12 minimum, 16 grand maximum. Il est indispensable d'avoir suivi les bases de la gestion mentale, c-à-d les 10 premières journées, soit les anciens niveaux 1 et 2 car l'objectif est **d'appliquer et approfondir les concepts vus et pas de les découvrir.**

**Animateurs :** Hélène et Pierre-Paul Delvaux, enseignants et formateurs en gestion mentale, compagnons dans la vie depuis très longtemps.

**Inscription :**

- 📧 remplir la **fiche d'inscription et l'envoyer à IF Belgique** (ifbelgique@yahoo.fr)
- 📧 **et verser dès l'inscription** la somme de 140€ (ou 120€ si déjà membre) sur le compte BE98 5230 8130 7293 (code BIC : TRIOBEBB – Banque Triodos) d'IF Belgique.

L'ordre d'arrivée de l'inscription et du paiement sera pris en compte pour constituer la liste des participants.