

CFALIEN **144**



*Pleine conscience :
être là !*

SOMMAIRE

3

Édito

Par Lamia Kebboul

4

Pleine conscience : être là !

Un dossier proposé par Rose-Marie Bourgeois

15

Apprivoiser le stress et les émotions par la Pleine Conscience

Présentation de la Formation - de janvier à mars 2017

16

Boîte à outils

Proposé par Frédéric Cogghe

17

Ça Tourne

La plateforme de films d'ateliers

18

Brevet d'aptitude à l'Animation de Groupes

Présentation de la Formation

19

Les prochaines formations au CFA

Ont collaboré à ce numéro :

Rédaction : Rose-Marie Bourgeois, Pierre-Alain Gerbeaux et Lamia Kebboul

Remerciements : Vincent Gallez, Rachida Zouhri et Marie-Christine Walravens

Photos et illustrations : le CFA, Rose-Marie Bourgeois, Pierre-Alain Gerbeaux, Lamia Kebboul et L'Effet papillon

Photo de couverture : Rose-Marie Bourgeois

Infographie : Derry

Editeur responsable : Lamia Kebboul - CFA - 32, Chaussée de Boondael, 1050 Ixelles - Belgique

ÉDITO



C'est avec plaisir que l'équipe du CFA vous présente l'arrivée d'un nouveau-né dans la programmation des formations du CFA.

« Apprivoiser le stress et les émotions par la pleine conscience ». Jusqu'à « émotions » on peut imaginer le contenu, mais « pleine conscience » ? Ne serait-ce pas cette méditation un peu yoga ? Oui mais on peut vivre en pleine conscience sans faire de yoga ! Que vient donc faire la pleine conscience dans la vie professionnelle ?

Rose-Marie Bourgeois, coordinatrice et formatrice du secteur de la formation à l'animation de groupes et aux relations humaines du CFA, vous propose d'explorer les possibles de la Pleine Conscience à travers deux numéros, celui-ci en est le premier volet.

Institutrice MBSR certifiée par l'ULB (avec toutes les félicitations du CFA !), la référente des formations aux relations humaines « maison », est ainsi partie à la rencontre de deux acteurs socioculturels et artistiques qui livrent ici leur expérience de la pleine conscience. Merci à eux d'avoir accepté l'interview.

N'hésitez pas à vous inscrire à la séance d'information qui se déroulera au CFA le jeudi 20 octobre à 18h30, ce nouveau module vous sera présenté en direct !

Dans ce numéro vous retrouverez aussi la « boîte à outils » que Frédéric Cogghe, formateur à l'animation de groupes et détaché pédagogique au CFA, vous propose désormais dans chaque CFALien, rubrique appréciée et déjà attendue.

Le nouveau format numérique de notre désormais bimensuel, nous permet de vous rappeler que « ÇA TOURNE » tourne grâce à vous et vous êtes déjà nombreux à avoir posté des films au cours de l'été : nous vous invitons à cliquer sur la plateforme qui est aussi un espace de travail coopératif.

Belle rentrée et bonne lecture,
Lamia Kebboul ◆



MINDFULNESS : S'ARRÊTER, OBSERVER, AGIR

Par Rose-Marie Bourgeois

Tiens, où est votre esprit ? Là maintenant... Que se passe-t-il en vous à cet instant ? Vous avez décidé d'ouvrir ce CFALien numérique. Quelles sont les pensées qui vous traversent la tête ?

Oui, là tout de suite, à cet instant précis, pendant que vous lisez cet exercice ?

Je vous invite à simplement observer ce qui se passe en vous : les points de contacts de votre corps avec la chaise, le fauteuil ou le sol, vos sensations corporelles, vos ressentis...

Nul besoin de rien changer, tout est OK. Juste porter votre attention sur le fait que vous êtes en train de respirer, de ressentir, de penser, de regarder l'écran, d'éventuellement grignoter en même temps, boire un petit verre...

Vous venez de vivre une expérience de Pleine Conscience...

Du neuf dans la programmation du CFA

« Apprivoiser le stress et les émotions avec la Pleine Conscience » : cette

proposition nouvelle est programmée au CFA pour janvier 2017. Il s'agit du cycle « Réduction du stress basée sur la Pleine Conscience » (MBSR) proposé en huit semaines et élaboré par le Dr Jon Kabat-Zinn.

envoyer vos réactions, vos questions et pourquoi pas... votre inscription !

D'où vient la méditation de Pleine Conscience ?

La méditation de Pleine Conscience associe les bases de la tradition bouddhiste d'Orient aux recherches menées en Occident concernant entre autre la gestion de stress. Cette démarche, isolée de toute connotation religieuse, permet d'améliorer sa qualité de vie en retrouvant une liberté d'être et d'agir.

La Pleine Conscience, c'est quoi ?

La Pleine Conscience ou Mindfulness est plus un art de vivre qu'une technique. Elle se définit par le fait de « porter son attention sur le moment présent, instant après instant, de façon intentionnelle, et sans jugement de valeur » (Kabat-Zinn, 1993). Edel Maex y ajoute « avec bienveillance ».

Le stress du quotidien est inévitable, les vagues font partie de la beauté de l'océan. Jon Kabat-Zinn parle de s'entraîner à surfer avec les vagues. Face au stress et aux émotions qui en découlent, la Pleine Conscience est

La Pleine Conscience, appelée aussi Mindfulness, a le vent en poupe. A-t-elle sa place dans la vie professionnelle, dans l'animation, dans la formation ? Est-elle seulement un effet passager de mode ou une véritable opportunité d'évolution pour les publics que nous rencontrons au CFA ?

Après avoir présenté son origine et quelques repères pour la définir, nous donnerons la parole à Nathalie et Vincent, proches du CFA, ayant vécu ce cycle de formation MBSR. Vous pourrez aussi trouver quelques éléments de bibliographie et d'actualité. Et pourquoi pas, via des liens internet, expérimenter en douceur, chez vous ou ailleurs, un exercice ou l'autre si cela vous tente.

En cours de route, vous allez peut-être vous forger un avis plus clair sur la question de départ ou des questions vont surgir. N'hésitez pas à nous



une autre façon de nous relier avec les événements de notre vie. Pour développer cette capacité, elle nous invite simplement à observer comment notre esprit agit sur notre état interne et sur nos comportements.

Le stress peut surgir de différentes manières dans notre vie : par les événements qui nous arrivent et par les réactions de notre organisme. Sur ces deux axes, nous avons généralement peu de contrôle. La manière dont nous vivons ce stress peut aussi l'amplifier. C'est là, sur ce troisième axe que nous pouvons retrouver de la liberté : en influençant la façon dont nous sommes en relation avec ce qui nous arrive.

Dans le quotidien, nous sommes souvent en « pilotage automatique ». Le vagabondage de nos pensées nous entraîne souvent loin de ce qui se passe ici et maintenant : nous ressasons des souvenirs douloureux ou nous imaginons des scénarios qui ne se produiront peut-être jamais. Du coup, nous réagissons aux situations en décalage avec ce qui se passe dans l'ici et maintenant. C'est comme si le réel était occulté par notre cinéma intérieur.

Nos réactions sont automatiques, induites par les pensées et émotions que ces films alimentent en nous. Parfois, ces réactions spontanées ont un effet positif car elles sont ajustées à la situation mais parfois pas du tout et elles nous desservent.

Par exemple, là, pendant que j'écris cette phrase, plein d'idées me traversent l'esprit : je me souviens d'échanges en formation sur le sujet, je me demande s'il ne vaudrait pas mieux donner un exemple concret plutôt que d'expliquer, je me dis que c'est vraiment compliqué de définir ce qu'est la Mindfulness ! Bref, je ne suis plus vraiment ici. L'important n'est pas de partir ou pas vers le passé ou le futur, c'est simplement d'en prendre conscience et si mon esprit vagabonde, de décider de ramener

mon attention sur ce que je vis là maintenant en écrivant cet article. La Pleine Conscience est l'observation de ce qui vient de se passer, en fait, c'est ce mouvement qui me ramène dans la réalité de l'instant présent.

Pour observer, il est essentiel de s'arrêter. Et ce n'est pas toujours simple

nous aimerions qu'elle soit, qui produit souvent de l'insatisfaction, de la souffrance, du stress.

En changeant notre façon de percevoir les événements de notre vie, nous reprenons le contrôle sur la qualité de notre vie. Par exemple, quand des participants sont en résistance dans un groupe face à une démarche pro-

Lorsque vous respirez et que vous savez que vous respirez, c'est de la respiration en pleine conscience !

Soren Gordhamer

de s'arrêter : décider de porter notre attention sur notre respiration, telle qu'elle est, sans la modifier, nous ramène dans l'instant présent. Nous basculons ainsi du mode « faire » de la vie au mode « être ». Appuyer sur le bouton-pause crée un espace de liberté : choisir de ne pas nous laisser emporter dans une réaction automatique.

La Pleine Conscience est ouverture à tout ce qui émerge : porter attention aux choses telles qu'elles sont et non telles qu'on voudrait qu'elles soient. C'est l'écart entre la réalité et ce que

posée, quelle attitude adopter pour l'animateur pour désamorcer la résistance, pour mobiliser les énergies positives ? Tenir à tout prix son programme ou écouter ce qui bloque ? Parfois simplement reconnaître que c'est compliqué suffit à désamorcer les tensions.

La Pleine Conscience permet de passer de nos automatismes à des comportements plus ajustés, choisis consciemment. Elle permet de mieux comprendre comment notre mental fonctionne, comment il agit sur nos décisions et nos comportements.





*Le véritable bonheur vient de notre
capacité à être pleinement atten-
tif au moment présent, conscient
de notre connexion avec tout ce qui
s'élève dans l'univers tout entier.*
Thich Nhat Tan

Souvent considérée comme une porte d'entrée à un ailleurs, la méditation permet plutôt d'être vraiment là où on est, comme on est ; d'être à la fois présent à soi, à l'autre et au monde.

Le programme MBSR ou les 8 semaines de Jon Kabat-Zinn

Le programme MBSR, « Réduction du stress basée sur la Pleine Conscience », a été élaboré en 1979 par le Dr Jon Kabat-Zinn, médecin, scientifique, écrivain, enseignant de méditation et professeur émérite à la Faculté de Médecine de l'Université du Massachussets. Il y a fondé la première clinique de réduction du stress ainsi que le Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, un centre dédié au concept de pleine conscience dans les domaines de la médecine, de la santé et de la société. Il est aussi membre du Conseil d'Administration du Mind and Life Institute. Cette association valorise le dialogue et la recherche entre les sciences modernes et les traditions contemplatives.

Ce programme de réduction du stress, développé dans le monde de la santé, a d'abord été proposé à des

personnes souffrant du stress lié à leurs maladies chroniques. Depuis lors, il a été introduit dans de nombreux secteurs : les écoles, le monde de la justice, en prison, le milieu sportif, le secteur socio-culturel et artistique, en entreprise, ...et pour des publics diversifiés par l'âge (enfants, jeunes, personnes âgées), la culture, les milieux sociaux.

Bénéfices dans la vie professionnelle : recherches scientifiques

Son efficacité est aujourd'hui scientifiquement reconnue. Des études scientifiques récentes, basées sur les neurosciences ont montré l'impact de cette pratique sur des régions du cerveau associée à la mémoire, la conscience de soi, l'empathie, la créativité mais aussi au stress : 20 minutes de pratique par jour pendant 8 semaines modifie réellement la plasticité du cerveau.

Les bénéfices de la Pleine Conscience dans le monde professionnel, largement validés par des études scientifiques sont : l'amélioration de l'efficacité individuelle et collective, le développement du bien-être au travail, la réduction des risques psycho-sociaux, l'accroissement de

la concentration et de la créativité, la clarté dans les prises de décisions, le développement des qualités de leadership et de travail en équipe, l'augmentation de l'intelligence collective et de la bienveillance. Je vous invite, esprits curieux et/ou scientifiques qui désirez en savoir plus, à lire [Méditation. Comment elle modifie le cerveau](#) un article de Mathieu Ricard¹, Antoine Lutz² et Richard Davidson³. Et pour aller encore un peu plus loin, un article présentant, schémas à l'appui, [les liens entre pleine conscience et neurosciences](#).

Pour ceux qui préfèrent l'image : Sara Lazar, neurologue de l'école de médecine de Harvard, étudie les effets de

1. Matthieu Ricard est docteur en génétique cellulaire et moine bouddhiste tibétain.
2. Antoine Lutz est chercheur à l'Université du Wisconsin à Madison, aux États-Unis, et chargé de recherche de l'Inserm au Centre de recherche en neurosciences de Lyon.
3. Richard Davidson dirige le Laboratoire Waisman d'imagerie cérébrale et du comportement, à l'Université du Wisconsin à Madison.

la méditation sur le cerveau depuis 12 ans. Elle a réalisé *une vidéo* qui relate les résultats d'études réalisées avec IRM démontrant l'effet des 8 semaines sur le cerveau.

Enfin, *une interview de Jon Kabat-Zinn* qui nous partage sa vision de la Mindfulness.

On n'apprend pas à jouer du piano dans un livre !

Le cycle MBSR est un entraînement intensif de notre esprit, une musculation à la fois douce et rigoureuse. Par l'observation de ce qui se passe en soi, nous devenons plus familiers avec nous-mêmes. Parfois, ce que nous observons est agréable, parfois franchement pas : l'idée est d'accueillir avec bienveillance tout ce qui se passe en nous en relation avec ce que nous vivons sans essayer de le modifier ni d'y échapper. Si, en animation par exemple, une situation nous énerve, simplement prendre conscience de ce qui se passe en soi, permet d'éviter une réaction vive qui alimenterait la tension.

La Pleine Conscience s'intègre d'une part par des exercices ou pratique formelle (respiration, méditation, balayage corporel, yoga doux, identification des schémas de pensées, ...) et d'autre part par des pratiques informelles qui mettent l'attention sur une manière d'être en relation basée sur des attitudes telles que la bienveillance, l'ouverture, le non-jugement, le lâcher-prise, la confiance, la patience, la créativité.

Le défi est de pratiquer tout simplement. Entraîner notre esprit par des pratiques formelles (respiration, méditation, scan corporel, yoga doux) et, par là, tout notre être par une attention particulière à cultiver ces attitudes dans le quotidien, dans nos relations, face aux situations. C'est pourquoi le programme MBSR est construit sur 8 semaines : une

séance d'information, 8 séances en groupe de 2h30 à 3h et une journée complète.

Et surtout...une invitation à s'entraîner un peu chaque jour en vue d'intégrer les outils et attitudes travaillés en groupe. Chacun repart avec des supports, des pistes à explorer pour la semaine et revient avec l'observation de ses expériences, observation bienveillante, non-jugeante et tolérante. Par exemple : « Certains jours, j'ai zappé les exercices ». Pas grave. C'est normal ! En prendre conscience simplement, et observer quel effet cela fait de ne pas avoir fait cet entraînement, c'est simplement cela la Pleine Conscience : travailler avec le vécu réel et observer son effet sur soi.

Rien de tel que de laisser la parole à ceux qui l'ont vécu : Nathalie et Vincent nous ont partagé les traces de ce parcours de formation dans leur vie tant personnelle que professionnelle.

Bonne lecture ! ♦

LE JEUDI 20 OCTOBRE 2016 : SÉANCE D'INFORMATION

À 18h30 au CFA

Présentation de la formation en page 15

C'est l'occasion d'expérimenter un exercice ou l'autre, d'avoir quelques repères plus approfondis, d'en savoir un peu plus sur la formation et surtout de poser toutes les questions que vous vous posez.

Participer à la séance d'infos est indispensable pour ceux qui veulent s'inscrire.

Nombre de places limitées. merci de vous inscrire par courriel à info@cfaasbl.be ou par téléphone au 02 511 25 86.



*On ne peut arrêter les vagues
mais on peut apprendre à surfer
Kabat-Zinn*

ZAFU¹ ET ROCK AND ROLL : UN DUO GAGNANT !

Rencontre avec Nathalie Boulanger, propos recueillis par Rose-Marie Bourgeois

Bonjour Nath, certains lecteurs te connaissent très bien, d'autres pas du tout...

Je suis danseuse, chorégraphe, chanteuse à mes heures, un peu comédienne et formatrice danse et théâtre au CFA.

Ma pratique de la danse et du mouvement n'est pas qu'artistique. Elle est en lien depuis toujours avec le relationnel et le social. Je ne suis ni une experte ni une technicienne du mouvement. Mon but est d'amener chacun à être créatif, à ne jamais figer une idée ou technique. Le groupe est pour moi un labo de recherche libre, d'accueil de chacun avec la bienveillance comme toile de fond.

Je suis depuis toujours intéressée par le développement de l'être humain. Ce qui m'intéresse fondamentalement, c'est l'être de la personne, son âme, sa profondeur, le sens qu'elle met dans sa vie.

Avec le mouvement « La danse à l'école », j'ai longtemps donné des animations pour enfants. Ce parcours de danse à l'école m'a amenée au CFA pour former des animateurs. C'est un chemin « juste ».

Et la Pleine Conscience dans ce chemin ?

J'ai suivi le premier cycle de Pleine Conscience de septembre à octobre 2014 et... j'ai repris un 2ème cycle en janvier 2016, curieuse d'approfondir et d'en découvrir encore.

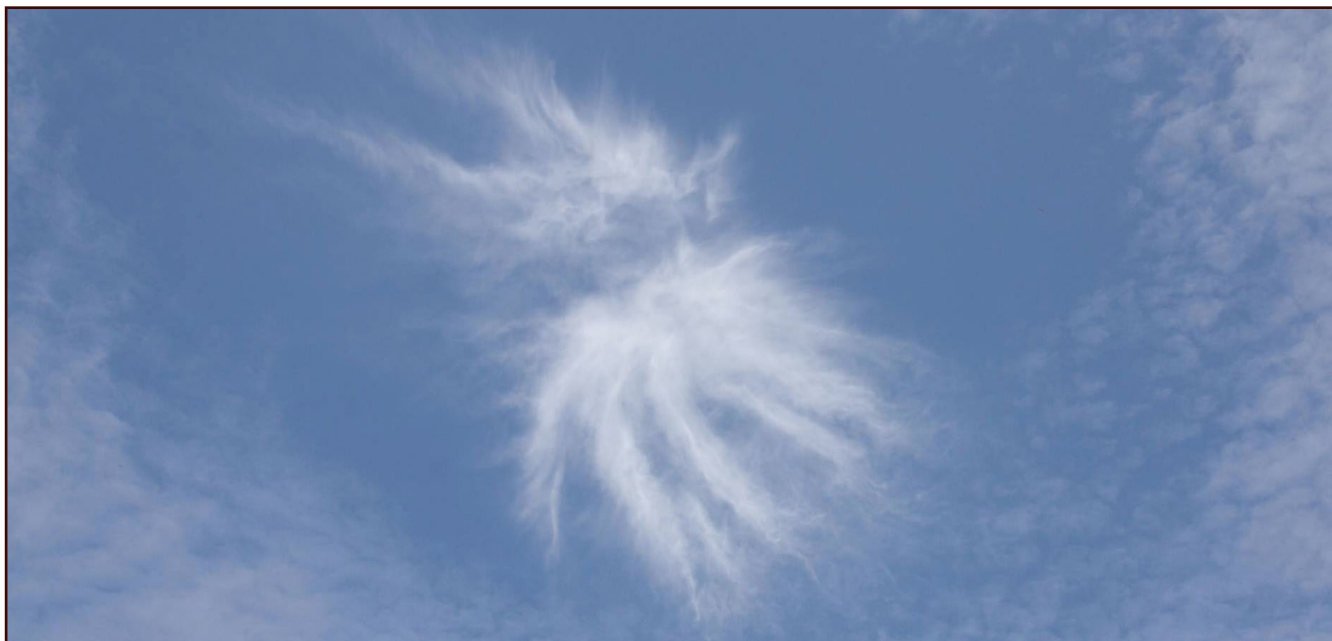
Qu'est-ce qui a déclenché ton engagement dans ce cycle des 8 semaines ?

Le déclencheur est plutôt perso. J'avais besoin de me rencontrer, moi. J'ai été beaucoup au service d'autrui. J'ai décidé de m'offrir ce que j'offrais aux autres dans mes formations : la bienveillance, l'écoute, donner une place juste à chacun. Je suis quelqu'un de plutôt dans l'action, dans le mouvement, pleine d'énergie. Il y a eu dans mon chemin un besoin de m'arrêter profondément face à moi-même.

Et cela non pas pour remettre en question mes choix mais pour aller à la rencontre de ce qui me taraude depuis longtemps : la notion de la peur chez l'individu. Ce n'est pas la peur animale, la peur réflexe dont je parle. C'est de l'anxiété, même de l'angoisse... Comment l'appréhender, la gérer, la rencontrer, la confronter ? Cette peur est universelle. Ma propre peur, je n'en avais pas conscience avant un événement fort dans ma vie. Suite à cet épisode difficile, j'ai suivi un stage de Communication Non Violente durant lequel j'ai pris conscience de l'impact de la



1. coussin de méditation



communication, de sa violence potentielle, tant dans les mots, que dans la forme.

C'est ce parcours qui m'a amenée à me rendre compte de deux choses : d'une part le constat de la souffrance issue d'une mauvaise communication et d'autre part celui de la peur qui y est liée, que ce soit au sein d'une relation, d'un groupe ou d'un partenariat.

Je m'aperçois maintenant que ma motivation est sans doute liée aussi à ma vie professionnelle. Mais je ne veux pas mélanger mes formations artistiques et relationnelles. Par exemple, je ne donne pas des ateliers d'art-thérapie. Chacun son rôle. Cet aspect artistique, je le veux libre de toute connotation, pour que chacun reste libre dans sa recherche.

Peux-tu en dire un peu plus sur cette aventure des 8 semaines ?

La démarche est très progressive et très bienveillante, clairement accompagnée par la formatrice et soutenue par le groupe.

C'est un apprentissage à se poser, là, à l'écoute de tout ce qui se passe en moi, au niveau de mes sensations corporelles, de mes émotions, de mes

pensées, prendre conscience de tout ce qui m'entoure, prendre conscience de mon corps et de ses réactions, de mon énergie, de mon état intérieur dans cet instant. Un rendez-vous avec soi, à plusieurs, sans que cela n'ait de lien avec une thérapie de groupe ou toute interprétation psychologique ou religieuse.

Qu'en as-tu retiré au premier coup d'œil ?

La plus grande richesse pour moi du premier cycle, c'est la découverte de l'impermanence des choses ! Ce qui m'a amené une sensation de force et de liberté. Le fait d'avoir réalisé que rien n'est permanent, que tout change tout le temps m'a libérée de tout concept ou étiquetage des autres et de moi-même.

Parfois, je médite...et mon esprit m'entraîne dans un truc désagréable : choisir à cet instant de

rester connectée à cette pensée difficile ou pas...est une clé de liberté totale. C'est un accroissement de la conscience des choses, accompagné de non jugement et de bienveillance. Le temps de cette prise de conscience ouvre un espace pour être là avec la situation et simplement observer ce qu'elle provoque en moi, sans juger: dans cet espace, ce recul, je retrouve ma liberté.

Ma plus grande crainte en commençant cette formation était de perdre mon énergie, mon rythme (souvent rapide), mon humour, mon identité. Avant de plonger dedans, la Mindfulness m'apparaissait comme un accès à la méditation. Et la méditation était liée à une idée de ralentissement, de sérieux, à une catégorie de personnes qui vivent sainement, mangent végétarien, un peu « secte » quand même...cela me correspondait tellement peu, moi qui

*Le vrai voyage, ce n'est pas de
chercher de nouveaux paysages
mais un nouveau regard.*

Marcel Proust

Dossier ● Pleine conscience : être là !

suis vive, en mouvement, rock and roll à mes heures et qui déteste tout ce qui est sectaire.

Et ce que tu as expérimenté, c'est...?

J'ai découvert combien la Mindfulness, loin d'être réservée à un certain public, est d'abord un chemin d'accès à cette liberté d'être et de penser, si précieuse pour moi. Et c'est tellement important cette notion de liberté quand tu as choisi une vie artistique avec un lien social. Et qui dit liberté dit espace. Sauf que j'ai expérimenté l'espace intérieur cette fois.

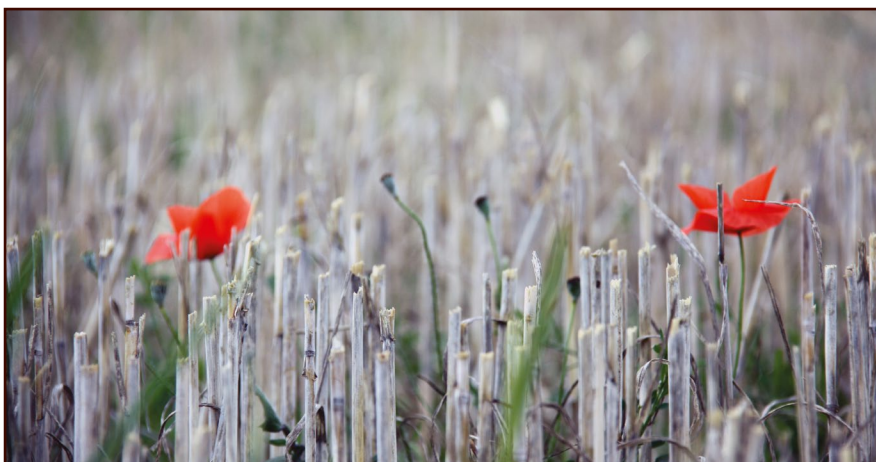
Avant, je me sentais incapable de ne pas agir, c'était la mort en quelque sorte, synonyme de peur. A chaque problème je devais trouver une solution la plus immédiate possible. Aujourd'hui j'apprends ces moments de pause pour observer et choisir d'agir ou non, aller à la rencontre de tout avec plus de confiance.

Puis il y a ma colère face à ce que j'estime être injuste...et tout ce que je n'aime pas, que j'aurais envie de fuir ou de combattre avec fracas. Juste pouvoir se dire que tout cela est « ok » juste en l'observant, le ressentant...puis autre chose arrive...et autre chose ensuite...les idées, les pistes ne manquent pas et la méditation élargit le champ des pensées et la créativité. Souvent arrive alors la bonne idée !

Et au niveau de ta pratique professionnelle, cela a eu un impact ?

Là aussi, j'ai remarqué des changements dans ma manière d'être en relation. J'ai remarqué une affirmation de ma conscience et donc de mes choix.

La particularité d'être assise en observant mon état interne me donne du recul dans la vie et pas seulement quand je médite sur mon coussin. De plus en plus souvent lorsqu'il m'arrive



quelque chose, j'ai ce réflexe de recul, d'observation, de liberté de choisir ou pas mes comportements, d'être plus consciente des paroles que je vais dire ou pas, de choisir mes réactions.

Ce qui est génial, c'est que nous sommes libres de penser tellement de choses différentes. Mais là où on se définit, c'est dans nos choix de paroles ou d'actions.

Par exemple, en plein cœur d'une discussion animée, je suis capable aujourd'hui d'avoir un instant de recul où je me dis « Reste bienveillante surtout et sur tout ! Reste là, respire et les choses vont arriver d'elles-mêmes. »

Et je constate qu'à un moment donné, quand je suis dans cette démarche de « Pleine Conscience », une parole apparemment juste pour l'autre comme pour moi arrive, je ne sais d'où elle vient si ce n'est de cet espace d'ouverture complète à ce qui est là, à ce qui vient. Et cette parole est souvent apaisante dans l'échange.

Parfois, en formation, je vis une émotion forte. Avec l'entraînement à la pleine conscience, j'ai acquis la capacité d'être juste là, d'écouter, d'observer avant de répondre ou de (me) dire simplement que ce n'est pas le moment de réagir. Et bien sûr ce n'est pas toujours le cas, j'ai à peine commencé l'apprentissage !

J'ai surtout le plaisir de constater que je peux encore être impulsive et que c'est bien aussi ! Je suis finalement de plus en plus spontanée, mais une spontanéité saine et bienveillante. Je reste moi !

En quoi cela peut être profitable dans la vie professionnelle ? En animation ?

Lorsqu'on est responsable d'un groupe d'êtres humains avec qui nous voulons échanger, transmettre nos pratiques artistiques ou d'animation (et même face à un public à qui on s'adresse lorsqu'on est sur scène) nous ne pouvons échapper à la notion de communication.

Prenons-nous assez le temps d'être conscients de l'impact de notre parole, de nos actes? La bienveillance, le non-jugement dans l'observation et l'écoute permettraient-ils de mieux nous positionner, d'échanger, de construire et créer ensemble ? Serait-il bon de ralentir, de se poser là et de respirer ? ...Tant qu'il y aura des questions en guise de réponse à toutes mes questions, j'oserai parler de ré-animation permanente.

A qui conseillerais-tu de vivre ce cycle de 8 semaines ?

A tout le monde sans oublier les politiques et gangsters en col blanc, quitte à me faire traiter d'idéaliste ! ♦

RESPIRER POUR ÊTRE ICI : RÉCIT D'UNE EXPÉRIENCE !

*Rencontre avec Vincent Gallez, chargé de communication au Service de la Jeunesse de la Fédération Wallonie-Bruxelles.
Propos recueillis par Rose-Marie Bourgeois et Pierre-Alain Gerbeaux.*

Vincent, peux-tu nous dire en quoi consiste ton boulot ?

Depuis huit ans, je travaille au Service de la Jeunesse de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Avant cela, j'ai beaucoup travaillé dans le milieu associatif. Je suis en quelque sorte une courroie de transmission entre les associations de jeunesse entre elles et celles-ci avec le service. Je m'occupe également des publications, du site, j'organise des événements, je gère la communication interne au Service et je suis également chargé de l'information des jeunes.

Tu as suivi le cycle des 8 semaines en Pleine Conscience, quel en a été le déclencheur ?

Un besoin de m'apaiser, de me centrer. J'ai beaucoup d'énergie pas toujours bien utilisée. Mes idées, mes envies vont parfois dans tous les sens. C'est exaltant d'être toujours en projet mais fatigant ! J'avais besoin de me poser, de vivre le présent tel qu'il est. J'ai connu par d'autres biais un état plus centré, plus apaisé. J'ai fait de la musique, du yoga...

Un jour, dans une séance de yoga, j'étais dans la posture et en même temps, dans ma tête, je me voyais déjà faire mes courses après le cours. Là, je me suis dit « Stop, ça ne va pas ! » J'ai souvent cette tendance à me projeter ailleurs que là où je suis, du coup je ne profite pas ! Je me souviens de ce super concert à Lille, un groupe que j'adore, et là, tout-à-coup, je pense au boulot, parasité par mon esprit. Je fous le camp de la magie du concert pour un événement potentiel qui n'arrivera peut-être jamais. J'étais aussi révolté contre moi.

J'ai donc ressenti un besoin de me poser, d'être là, pleinement. Mais comment ? Même avec le yoga, ça ne marchait pas ! Une amie m'a parlé de la Mindfulness. Ce qui m'a plu, c'est la démarche pleinement laïque, hé oui, j'ai des réticences par rapport à tout ce qui est religieux. C'est un élément qui m'a donné confiance pour laisser tomber mes barrières et m'y engager

Tu rencontres un ami qui ne connaît pas la Pleine Conscience et le

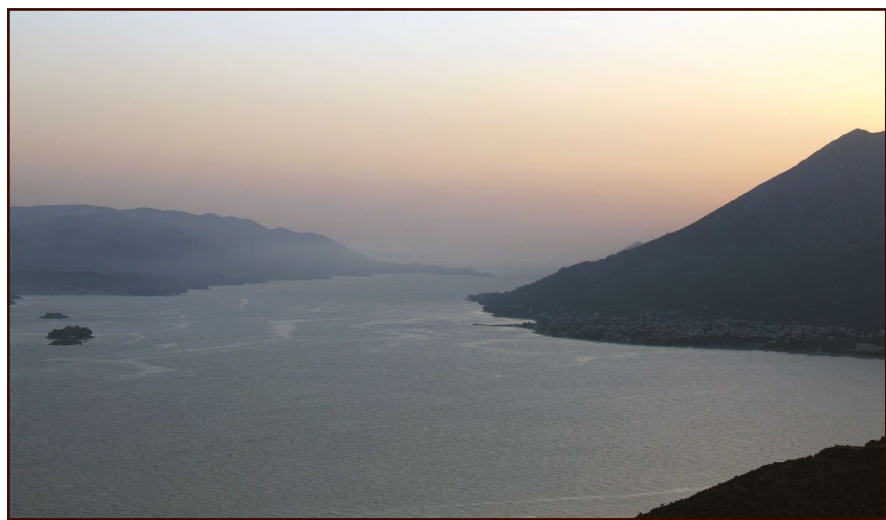
programme des huit semaines. Tu lui dis quoi ?

C'est un parcours de formation qui dure 8 semaines, à raison de 2 à 3 heures par semaine ainsi qu'une journée complète. Nous étions une quinzaine, d'horizons et d'âges variés, groupe diversifié aussi au niveau des fonctions : enseignant, demandeur d'emploi, vendeuse, pensionnés, tourisme, directeur, ingénieur, éducateur, travailleuse sociale,...

On apprend à s'écouter, écouter ce qui se passe en soi, sans jugement. Par exemple, dans le bodyscan...

C'est quoi le bodyscan ?

C'est comme un diagnostic de nos sensations corporelles. Couché sur un tapis, tu es invité à parcourir ton corps du gros orteil gauche jusqu'au sommet de ta tête. Par la respiration, tu vas porter ton attention sur ce qui se passe en toi, dans chaque partie



Dossier ● Pleine conscience : être là !

de ton corps. Cela demande de la concentration. Et paradoxalement, cela procure souvent un relâchement total.

Cela paraît un peu compliqué, tu ne trouves pas ?

Vraiment pas ! Plus tu le pratiques, plus ça devient évident. C'est un entraînement. Les exercices que j'ai le plus aimés, c'est le yoga assis ou debout vécu en Pleine Conscience. Ce sont des étirements, des postures qui te détendent. C'est vraiment très puissant comme démarche. Tu fais le lien entre toutes les parties de ton corps.

Et si on n'est pas sportif... ?

C'est vraiment accessible à tout le monde. Je ne suis pas souple du tout. C'est un travail d'exploration de ses propres limites, chacun à son rythme. Il n'y a aucune obligation, tu fais l'exercice ou pas, tu vas jusqu'où tu peux et tu observes ce que cela fait émerger en toi.

Une autre pratique, c'est la méditation assise qui demande de prendre une position dans laquelle on se sent bien, droite mais pas rigide. Tu t'assieds sur une chaise ou un coussin et tu portes ton attention sur ta respiration, sans la modifier.

Il n'y a rien à changer, aucun résultat à obtenir, tout est OK.

Ouh là ! Cela paraît tout simple... Pourtant, pas mal de gens disent que quand ils méditent, cela tourne tout le temps dans leur tête !

Ben oui, c'est normal ! J'ai aussi des pensées en allers-retours ! Avant, quand je parlais dans mes pensées, c'était souvent pour échapper à l'ennui. Je me projetais dans le futur, j'avais tendance alors à fuir ce qui se passait ici et maintenant, à chercher la « pleine absence ».

Ce matin, au bureau, je me suis assis, centré sur ma respiration. Et là, mon esprit est parti ailleurs. Avant, je me serais dit « Vincent, ça ne va pas. » Et là, aujourd'hui, j'accepte que ce soit normal. « Reviens ici tout simplement. » C'est la respiration qui, telle une ancre, est le biais qui permet de revenir à soi.

Un moment particulièrement marquant dans le cycle ?

Dans les huit semaines, nous sommes invités à vivre une journée en silence, moment unique et fantastique ! Cela se passe dans la nature, avec beaucoup de monde. Je me suis dit « Comment va-t-on vivre avec tout ce monde en silence ? C'est impossible ! ».

J'ai découvert dans le silence une conscience aiguë de tout ce qui se passe en moi et autour de moi. J'en suis sorti détendu, ancré en moi. A la fin de la journée, tu réapprends à parler comme quelqu'un qui n'a pas mangé depuis longtemps réapprend progressivement à manger.

Moi, j'adore être en communication, je parle plutôt beaucoup... A la fin de cette journée, je n'avais plus envie de parler. C'est costaud, une journée en silence !

C'est possible pour tout le monde ?

Cette journée est passée tellement vite, les exercices sont variés. C'était un défi, j'adore l'inconnu, je suis enthousiaste face à quelque chose de nouveau. Et j'ai été surpris par la force du silence. Il permet de se découvrir autrement. De se sentir connecté aux autres.

Ce parcours se vit pourtant en groupe, comment concilier le silence et la communication avec les autres ?

Dans les séances hebdomadaires, les échanges en groupe sont nombreux. Ils portent tant sur la manière dont nous avons expérimenté un exercice que sur notre vécu du moment, nos sensations physiques, qu'elles soient agréables ou pas, nos pensées. Nous sommes invités à faire le lien avec nos manières de fonctionner au quotidien.

Qu'est-ce que cette formation t'a apporté ?

Elle permet d'aller à la découverte de soi. Bien sûr, il existe mille manières de le faire. Ce qui me parle dans la Mindfulness, c'est cet apprentissage à vivre pleinement ce que je vis et en même temps à observer ce que je vis. C'est être à la fois pleinement présent à soi et pleinement observateur. C'est développer la capacité de discerner les choses, à détecter les signaux de





mon corps avant que tout s'emballé. Avec cette conscience de ce qui se passe en moi, je peux sortir plus facilement des sentiers battus, oser d'autres comportements.

Cette prise de recul me donne aussi la clarté : reprendre ce qui m'appartient et laisser à l'autre ce qui lui revient. Finalement, cet entraînement à la Pleine Conscience m'a apporté beaucoup plus que ce que je pensais.

Comme quoi concrètement ?

Par exemple, avant je pouvais stresser ou m'énerver « tout seul », je pouvais me faire des montagnes avant même que rien ne se passe. Maintenant, je respire : « Là, il ne s'est encore rien passé ! Pourquoi j'ai peur là ? Pourquoi je suis fâché ? C'est quoi cette émotion ? ». Une émotion n'est pas ridicule, elle est légitime. Ce travail m'a permis de ne plus la juger. Je peux à présent la regarder, prendre distance, ne plus fusionner avec elle, je sais comment reprendre contrôle sur moi, je peux la gérer.

J'ai aussi acquis la capacité de dédramatiser une situation et de remettre les choses à leur juste place. J'ai intégré que mon état d'un moment n'est que celui de ce moment : « Tout passe... ». Je pourrai aborder les choses autrement à un autre moment. Par exemple, si je suis crevé un jour,

je serai plus sensible, plus irritable. Ce jour-là n'est pas indiqué pour prendre une décision. A certains moments, mon seuil de tolérance est beaucoup trop bas.

Je peux aussi prendre distance avec mes pensées : si je suis angoissé, me dire « Je suis angoissé ». C'est la manière dont je vis à cet instant la réalité, mais ce n'est pas la réalité. Demain, je vivrai peut-être cette réalité différemment. C'est la façon dont je vis les choses qui déclenche mes pensées.

J'ai découvert aussi que j'ai le pouvoir de sortir d'un état désagréable. Pour cela, je porte mon attention sur ma respiration, c'est vraiment une ancre qui active aussi le recul, la distance avec les émotions. Pour moi, je la situe dans le ventre. C'est vraiment une respiration sur les choses. J'ai découvert la respiration par le chant et la cohérence cardiaque. Avec la capacité d'observer en Pleine Conscience, la technique prend du sens. La respiration devient une possibilité de se connecter avec soi-même.

Et dans ton boulot, cela a changé quelque chose ?

Maintenant, lors de moments mobilisants, je sais comment me poser. Je peux relativiser, remettre les choses

à leur juste place. Avant de démarrer, je prends une position assise, bien ancrée et je respire, je porte mon attention sur mes sensations. C'est puissant, rien que s'asseoir ainsi, un peu à l'image d'une montagne. Je découvre ainsi une grande confiance dans mes capacités, je peux voir les choses venir et comme la montagne, je suis bien ancré. Quelle que soit la météo, la montagne reste stable.

Se poser, respirer, prendre un temps à l'écart, deux, trois minutes.

Tu fais cela souvent ?

Pendant la formation, entre les séances, on est invité à faire les exercices proposés pendant 30 à 45 minutes chaque jour. C'est comme faire des gammes avec un instrument de musique. Ici, l'instrument, c'est notre esprit. Je voyais les autres qui pratiquaient comme des fous. Moi, je n'avais pas toujours le temps. Comment trouver 45 minutes chaque jour ? Au début, je me sentais un peu le mauvais élève. J'ai pu le partager et cela m'a fait du bien. Je n'étais pas seul à avoir du mal à trouver ce temps.

Ce cycle de formation à la Pleine Conscience a-t-il sa place dans la vie professionnelle ?

Bien sûr. De plus en plus, vu ce qui se passe dans le monde. Nous sommes tous soumis à des pressions, surtout dans la vie professionnelle. Le bénéfice doit être tant pour l'organisation que pour la personne. Des personnes bien dans leur peau seront plus motivées et donneront le meilleur d'elles-mêmes. Avant tout, l'objectif est de permettre à la personne de gagner en bien-être personnel et en efficacité professionnelle.

Moi-même, j'ai suivi cette formation avec le soutien de mon employeur. Cela m'a permis de prendre du recul face aux situations délicates, voir les choses autrement pour sortir d'une tension.

Dossier ● Pleine conscience : être là !

C'est une évidence que ce travail de Pleine Conscience est légitime dans la formation continue des travailleurs. Les employeurs ont tout à gagner : les membres de leur équipe seront plus aptes dans leur communication, pourront mieux gérer leurs émotions, prendre distance avec elles, développer leur créativité pour sortir des sentiers battus quand ça coince et être plus réceptifs au changement.

En plus, cette formation s'adresse à tout le monde. Elle ne demande aucune aptitude physique, aucun prérequis, pas de compétences particulières. Le seul prérequis est de vouloir se mettre en chemin... vers soi. Le vocabulaire est simple, concret, parfois imagé toujours ancré dans la réalité où chacun peut se reconnaître ; on vit tous des émotions qui nous dépassent un jour ou l'autre, on a tous tendance à filer dans les pensées et à croire que c'est la réalité, Ce parcours est la vie tout simplement. Le programme du cycle offre un cadre rassurant. Il y a du fond, du sens, un socle solide.

Au début de l'interview, tu nous as raconté l'anecdote du cours de yoga pendant lequel tu te voyais en train de faire tes courses. Et maintenant, ferais-tu de la Pleine Conscience en faisant tes courses ?

Je ne sais pas... Je ne suis pas en Pleine Conscience à chaque instant bien sûr ! Mais c'est vrai que la Mindfulness passe par plein de petits moments. C'est surtout là dans l'informel que c'est intéressant d'utiliser les outils découverts dans le cycle MBSR. Quand tu cours, quand tu nages, quand tu fais du vélo, quand tu manges, quand tu animes... si tu portes ton attention à ce que tu fais, cela donne une autre couleur à la vie ! La PC peut aider tant à aborder les événements autrement qu'à nous surprendre... ♦

BIBLIOGRAPHIE

Où tu vas, tu es

Jon Kabat-Zinn - J'ai lu, 2005

Apprivoiser le stress par la pleine conscience

Edel Maex - De Boeck, 2007

Trois amis en quête de sagesse

L'Iconoclaste et Allary, Paris, 2016

La sérénité de l'instant

Thich Nhat Hanh - J'ai lu, 2009

INTERNET

Enregistrements audio - exercices d'intro à la pleine conscience :

- Ilios Kotsou. *La météo intérieure*
- Claude Maskens. *Espace de respiration*

Vidéos :

- Edel Maex. *Mindfulness : s'arrêter, regarder, agir*
- Mathieu Ricard et Chade-Meng Tan. *Connectez-vous à vous-même*

Articles :

- *Recueil d'articles scientifiques*
- *Recueil d'articles « grand public »*

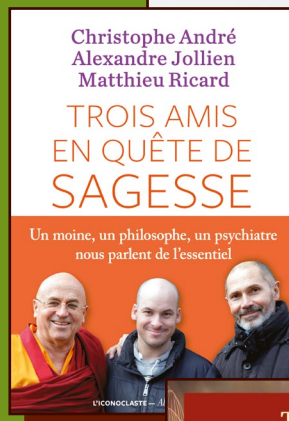
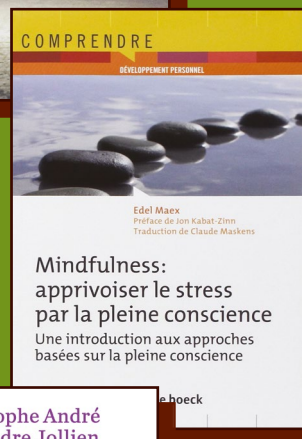
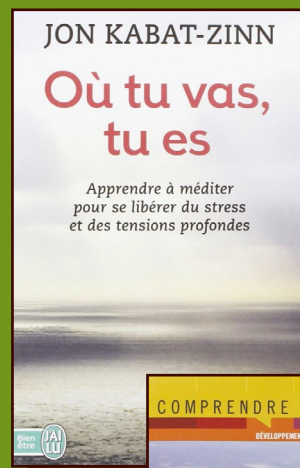
AGENDA

Les 24 et 25 septembre 2016

Journées Emergences sur le thème « **La transmission, passerelle entre humains** »

avec Christophe André, Mathieu Ricard, Frédéric Lenoir, Catherine Gueguen...

Renseignements.



APPRIVOISER LE STRESS ET LES ÉMOTIONS PAR LA PLEINE CONSCIENCE

Programme MBSR
(Mindfulness-Based Stress Reduction) en 8 semaines

Dates : les 24, 31 janvier, 7, 14, 21 février 7, 14, 21 et 28 mars 2017

Formatrice : Rose-Marie Bourgeois, Responsable et formatrice du secteur Animation de Groupe, instructrice MBSR - Certificat d'Université à la Pleine conscience (Mindfulness/ ULB)

Une échéance imprévue, un changement de mission, une décision à prendre, des tensions avec un collègue, un bénéficiaire agressif, un nouveau projet...autant d'éléments qui peuvent avoir un impact sur notre équilibre intérieur et notre efficacité au travail.

Contenu

Moteur ou frein, le stress est inévitable ! Les émotions qui l'accompagnent aussi ! Ce stress active souvent le « pilotage automatique ». Notre cinéma intérieur nous emmène alors loin du réel, dans nos souvenirs ou notre imaginaire. Du coup, nous réagissons aux situations sans vraiment choisir nos réactions. Parfois, ces automatismes ont un effet positif mais parfois, ils nous desservent.

Le cycle MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) est le programme de Réduction du Stress Basé sur la Pleine Conscience mis au point par Jon Kabat-Zinn. Cet entraînement progressif a pour effet de modifier notre relation avec les difficultés du quotidien en observant ce qui se passe en nous. En comprenant comment notre mental influence sur nos ressentis et nos réactions, nous pouvons nous libérer de nos automatismes et choisir des comportements plus ajustés.

La Pleine Conscience consiste simplement à « porter son attention, de manière intentionnelle, sans jugement et sans attente sur l'instant présent, sur ce qui se vit là maintenant ». Cette présence ouverte à tout ce qui émerge dans notre vécu développe une qualité de bienveillance dans la présence à soi et à l'autre. Elle active la capacité à devenir de plus en plus acteur de sa vie et à gagner en flexibilité, créativité et liberté intérieure.

Objectifs :

- Développer notre capacité à nous arrêter et à nous reconnecter à notre être profond
- Observer nos réactions internes face au stress : sensations corporelles, émotions, pensées, impulsions à agir
- Décupler nos ressources pour prévenir et mieux gérer le stress du quotidien

Conditions de participation :

- Participer à la séance d'information : Jeudi 20 octobre 2016 à 18h30.
- Être présent à toutes les séances
- S'engager à réaliser les exercices à domicile



FEELINGS

Un jeu de Jean-Louis Roubira et Vincent Bidault
Ce jeu vous est proposé par Frédéric Cogghe



LE JEU :

Feelings est un jeu à destination des professionnels basé sur l'empathie pour stimuler et sensibiliser les jeunes à ce qu'ils ressentent ou réfléchir à ce que les autres pourraient ressentir. La mécanique de jeu est très proche de celle du jeu « Dixit ». C'est logique vu que c'est Jean-Louis Roubira qui a créé DIXIT (un de nos chouchous).

LE BUT DU JEU : à la fin d'une partie, être le joueur qui possède le plus de points.

LES RÈGLES :

- Vous positionnez les 8 cartes émotions autour du plateau de jeu (3 émotions positives, 3 négatives et 2 neutres).
- Chaque joueur reçoit des cartes numérotées de 1 à 8 (à l'instar du jeu Dixit).
- Un joueur pioche une carte « situations » et en choisit une qu'il lira à haute voix (il y a 3 situations différentes sur une carte).
- Tous les joueurs déterminent alors l'émotion qu'ils auraient ressentie dans pareille situation. Pour ce faire, ils choisissent dans les 8 cartes en leur possession le numéro qui correspond à l'émotion posée sur la table. Il dépose cette carte face cachée devant eux.
- Ensuite, le meneur distribue une carte de couleur à chacun d'entre eux pour former des binômes.
- Dans chacun des binômes, les joueurs essaient de deviner l'émotion choisie par l'autre membre de son binôme et dépose devant l'autre la carte numérotée qui correspond à cette émotion
- Tour à tour, on dévoile les émotions dans chacun des binômes. Les joueurs pourront bien sûr s'exprimer sur leur choix. Si les 2 membres d'un même duo ont la même émotion, ils gagnent 2 points. S'il n'y en a qu'une seule, alors ils remporteront 1 point. Aucun point ne sera marqué si aucune émotion n'est découverte.
- Dès que le tour des binômes est réalisé, un second tour s'engage avec une autre situation et de nouveaux binômes.

LES VARIANTES :

- Vous pouvez créer vous-mêmes vos situations (adaptées à votre réalité) et les imprimer format carte sur le site du jeu. Et même les faire créer par vos groupes
- Vous pouvez y jouer en grand groupe (+/-20) en réalisant 2 groupes. Le premier réagissant à la situation et le deuxième doit deviner quelle est l'émotion « dominante » (au nombre de réponses équivalentes)
- La couleur des cartes « situations » indique le niveau à qui s'adresse la situation (vert : primaire – orange : secondaire – rouge : adultes)
- Possibilité de jouer les situations en théâtre-forum
- Vous pouvez l'utiliser dans une discussion entre jeunes afin de gérer un conflit
- Vous pouvez utiliser les cartes lors de vos évaluations.

NOTRE AVIS : Ce jeu, pas encore très connu, risque très fort de devenir incontournable si vous travaillez les émotions, l'empathie, l'expression, le bien-vivre ensemble avec des jeunes en médiation, en difficulté, en apprentissage. Son côté personnalisable le rendra encore plus riche... Les habitués du jeu Dixit comprendront très rapidement les règles, qui sont quasi les mêmes. Ce jeu est disponible sur ce site : www.feelings.fr (onglet commander)

En pratique



3-8
participants



20
minutes



A partir
de 8 ans



+/- 45 €

ÇA TOURNE

— LA PLATEFORME DE FILMS D'ATELIER —

Les vacances d'été sont officiellement finies :
(Mais Ça Tourne a la solution pour les faire durer un peu plus longtemps !).

Vous avez organisé ou participé à des stages et ateliers vidéos cet été ?
N'attendez plus, postez vos chefs-d'oeuvre sur la plateforme pour pouvoir les regarder toute l'année et vous souvenir du bon temps passé à les réaliser !

Bonne rentrée, et à très vite sur [Ça Tourne](#).

Pourquoi Ça tourne ?

Chaque année, des centaines de jeunes participent à des ateliers vidéo. Ils écrivent, jouent et réalisent des films uniques et créatifs... qu'il serait dommage de laisser traîner dans un tiroir ! Le Centre de Formation d'Animateurs a donc décidé de créer Ça tourne, la plateforme de diffusion des films d'atelier ! Il y en a pour tous les goûts : reportages, fictions, documentaires, films d'animation,... Des centaines de films disponibles gratuitement en streaming ! Découvrez, en bonus, des interviews, des focus sur les jeunes réalisateurs, des photos de tournage,... Et c'est pas tout ! Ça Tourne, c'est aussi des projections, des débats,... Autant d'occasions de se rencontrer, de partager, de parler ciné !

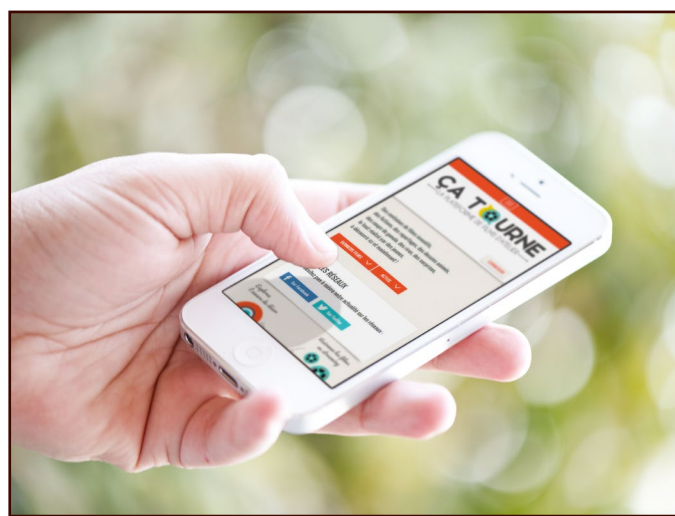
Comment ça fonctionne ?

Dès qu'un atelier vidéo se termine, l'association et les participants sont invités à poster leur film sur Ça Tourne. Ils ont également l'occasion de faire du bruit autour de leur production : interview des réalisateurs, article thématique,... Tout pour donner envie de découvrir leur oeuvre !

Et c'est là que vous intervenez ! Hé oui, Ça Tourne ne tourne que si vous le faites tourner ! Parlez-en autour de vous, suivez nos pages Facebook et Twitter, partagez les films, inscrivez-vous à la newsletter,... Bref, aidez-nous à diffuser ces petites perles d'inventivité !



<http://ca-tourne.be>



BREVET D'APTITUDE À L'ANIMATION DE GROUPES

Formation en 18 journées

- Dates : 10 modules de novembre 2016 à juin 2017
- Horaire : De 9h à 16h30
- Lieu : La Roseraie - Chaussée d'Alsemberg, 1299 - 1180 Bruxelles
- Présentation de la formation [sur notre site internet](#)

Agir comme animateur nécessite, outre la maîtrise d'un savoir, le souci de développer des attitudes relationnelles et la capacité de choisir des outils pédagogiques adéquats pour mettre son groupe en mouvement et le conduire vers les objectifs visés.

Méthode

La démarche de formation proposée s'inspire de la pédagogie participative ainsi que des méthodes actives et coopératives d'apprentissage. Elle propose à chacun d'acquérir les contenus par l'expérimentation d'une activité ludique et dynamique.

Les repères théoriques émergent ensuite dans le travail collectif d'analyse de l'expérience. Divers canaux de communication et d'expression sont proposés : jeux de rôle, peinture, musique, impros, jeux théâtraux...

Le débriefing de ces activités permet de formaliser des éléments cognitifs autour du rôle d'animateur, de la gestion d'un groupe en projet, des résistances, des techniques d'animation de base, de la courbe d'un programme d'animation...

Conditions pour l'obtention du brevet :

- Participation à l'intégralité de la formation.
- Existence d'un terrain d'animation régulier
- Implication active dans le processus de formation.
- Animation d'une séquence d'animation, synthèse de votre parcours de formation.
- En cas d'absences justifiées, délibération pour l'obtention du brevet ou la remise d'attestation de suivi des modules.



PROCHAINEMENT AU CFA

Le cinéma d'animation en atelier

Présentation complète de la formation [sur notre site internet](#)

5 jours, du 10 au 14 octobre 2016

Découvrez comment donner vie à des objets !

Objectifs de la formation :

- S'initier à la prise de vue image par image
- Expérimenter collectivement la réalisation d'un film d'animation
- Découvrir des outils pour mener un atelier de cinéma d'animation

Mieux se connaître pour mieux communiquer

Présentation complète de la formation [sur notre site internet](#)

3 jours, les 24, 25 et 27 octobre 2016

Travailler en équipe est souvent un défi ! Olivier est stimulé par le stress de dernière minute tandis que Nadia l'évite par une organisation programmée. Farid est trop proche des jeunes et Youssef trop distant !

Comment faire de ces différences une source de richesses plutôt que de conflits ?

Objectifs

- Identifier ses ressources et ses points faibles dans la vie d'équipe
- Mieux comprendre ses propres réactions et celles des autres.

L'ennéagramme : une démarche novatrice pour améliorer la gestion d'équipe - Niveau 1

Présentation complète de la formation [sur notre site internet](#)

Formation en 3 journées les 7, 8 et 10 novembre 2016

Tout responsable d'équipe est amené à gérer des relations qui, parfois, coulent de source et qui, parfois, le désarçonnent ! Une des facettes du management consiste à gérer les talents des travailleurs et les relations dans l'équipe.

Objectifs

- Découvrir les neuf profils définis par l'ennéagramme
- Identifier son profil de personnalité et son impact dans la gestion d'équipe





Centre de Formation d'Animateurs asbl

32 Chaussée de Boondael - 1050 Bruxelles

tél: 02 / 511 25 86 - fax: 02 / 511 84 58 - info@cfaasbl.be

www.cfaasbl.be

compte: BE72-0010505892-16

n° d'entreprise: 414496836



Se rendre au CFA

Le CFA est au 32 Chaussée de Boondael, 1050 Ixelles, Bruxelles

Le CFA est ouvert du lundi au vendredi de 9h à 17h

1. CFA
2. Place Flagey
3. Arrêt Bus 38, 60, 71 et Tram 81
4. Arrêt Bus 59
5. Chaussée d'Ixelles
6. Étangs d'Ixelles

le Centre de Formation d'Animateurs asbl est un Service de Jeunesse et de Promotion des Travailleurs Socioculturels reconnu par le Ministère de la Fédération Wallonie - Bruxelles et un Opérateur d'Insertion Socio Professionnelle (ISP) agréé par la COCOF.

La CFA est soutenu par : le Ministère de la Fédération Wallonie - Bruxelles, la COCOF, le Fonds Social Européen, Bruxelles Formation et ACTIRIS.

