

Questions pratiques :

Lieu : Maison des Pénitents à **Mèze** : Mèze se trouve en bordure de la RN113 entre Montpellier et Béziers.

En venant de Montpellier, au rond-point, contourner Mèze par la gauche, en longeant l'étang, se garer au parking, chemin de l'étang, avant le port, et monter l'escalier qui part du parking. L'entrée se trouve sur la gauche, juste en haut de l'escalier.

Horaires : du **samedi** 9h30 (accueil et installation **à partir de 9 h**) au dimanche après-midi (15h)
Possibilité de loger sur place le vendredi soir (arrivée à partir de 18h, prévoir son pique-nique pour le vendredi soir).

Logement : chambres de 4, apporter le couchage et serviettes de toilette.

Repas : chacun apporte un dessert ; les repas et petits-déjeuners sont préparés sur place

Participation financière :

- 20 € pour la nuit ;
Ou 6 € par journée sans hébergement;
- 6 € par repas, petit déj. gratuit ;
- 8 € frais pédagogiques;
- 5 € adhésion-assurance à la Maison de la Paix/Amis de l'Arche

(le coût de la rencontre ne doit pas être un obstacle à la participation)

Jean-Jacques Samuel, ingénieur informatique de formation, a orienté sa vie vers le travail des mains et l'engagement international au service des droits de l'homme.

Il a vécu une quinzaine d'années dans les communautés de l'Arche, puis il a poursuivi son engagement non-violent comme formateur à l'IFMAN, pratiquant également la méthode Vittoz.

Siège de l'association
Maison de la Paix-Amis de l'Arche
Chez J.C Vigour- 153 impasse du Muscadet
34090 Montpellier

Rencontre de Mèze

11-12 novembre 2017



EMOTIONS et NON-VIOLENCE

Arche région Sud Méditerranée

Maison de la Paix -

Amis de l'Arche de Montpellier

Renseignements : 04 67 63 42 55

EMOTIONS et NON-VIOLENCE

La non-violence gandhienne n'est pas qu'une stratégie ou une technique mais repose fondamentalement sur la compassion. Les émotions peuvent être des balises nécessaires pour jaloner un travail intérieur qui laisse émerger notre capacité de bienveillance et de compassion. Je vous propose d'explorer quelques pistes en résonance avec les expériences de chacun d'entre nous pour apprendre à vivre avec nos émotions et à en faire un usage constructif.

Samedi 11 novembre 2017

9h00 : accueil -

9h30-11h : Intervention de Jean-Jacques Samuel et échanges - **1 - qu'est-ce qu'une émotion ?**

Émotions et sentiments. L'émotion est là pour nous donner l'énergie de nous adapter aux situations. Elle peut aussi nous pourrir la vie et nous faire commettre des actes que nous allons regretter. Comment allons-nous en faire un bon usage pour l'action constructive (non-violente) ?

11h30- 12h30 : **Ateliers d'expression collective** (au choix) :

Atelier sur les émotions (Jean-Jacques Samuel) – Un voyage à travers nos émotions.

Atelier interactif. Cet atelier sera proposé 2 fois, le samedi, pour 8 à 10 personnes par séance.

Danses (Philippe et Agnès Cayrel)

Chant ? ou **masques** (Christophe Guérini) ? ou **atelier d'écriture ?** à confirmer

13h : repas

15h-16h30 : Intervention de Jean-Jacques Samuel et échanges – **2 - l'émotion dans le conflit**

Aucune théorie de communication ne marche sans un travail sur les émotions à travers les sensations corporelles. Peut-on avoir un comportement non-violent sans travail sur soi centré sur les émotions et les pensées ?

17h-18h : **Ateliers d'expression collective**

19h : repas

Soirée : Danse ?

Dimanche 12 novembre 2017

9h30 à 11h : rencontre avec Jean-Jacques Samuel – **3 - le voyage intérieur émotionnel (V.I.E.)**

Une méthode simple et efficace pour vivre avec nos émotions dans notre vie quotidienne, sans les refouler ni les laisser nous emporter.

11h30-12h30 : Reprise des **ateliers chant, danse et masques**.

12 h 30 : bilan

13h : repas

FIN DE LA RENCONTRE : 15H

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM :

Prénom :
.....

Adresse :
.....
.....
.....
.....

Téléphone :
.....

Courriel :
.....

Atelier souhaité :
.....

Prix de la session :

Adhésion 2017 (5€)

Total

(chèque à l'ordre de la Maison de la Paix)

A renvoyer à :
Jean-Claude et Marie-Odile Vigour
153 impasse du Muscadet
34090 Montpellier
jc.vigour@orange.fr