

# Mon passé d'enfant

*Une approche de soi par l'expression graphique (couleurs et formes ...)*

## CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE

---

Rejoindre et exprimer des aspects importants de vous ressentis et vécus dans votre passé  
« Matérialiser » votre ressenti en le rendant visible par cette forme d'expression  
pour un regain de vie profonde en libérant des souffrances et en conscientisant le meilleur de soi

## LE CONTENU DU STAGE

---

*Un parcours en 5 étapes :*

- Visualiser l'image de moi enfant
- Ressentir et exprimer ce qui m'a blessé dans mon enfance (personnes, événements, ambiances)
- Conscientiser les traces de mon passé douloureux dans ma vie actuelle
- Retrouver ce qui m'a construit dans mon enfance
- Découvrir le meilleur qui vivait déjà en moi

*Plan d'action et bilan*

## DEROULEMENT DE CHAQUE JOURNEE

---

Une démarche structurée en plusieurs étapes :

- *Un thème de recherche est proposé par l'animateur, chaque jour, avec des conseils pour bien engager votre expression créative*
- *Un temps d'expression graphique approfondie*
- *Un temps de prise de recul et d'analyse écrite de vos œuvres*
- *Un temps de mise en commun pour partager vos travaux de la journée*

## MOYENS PEDAGOGIQUES

---

- *Un matériel varié et accessible à tous, pour l'expression graphique*
- *Une méthode d'analyse guidée pour favoriser la connaissance de vous-même*
- *Des apports et des repères pédagogiques*
- *Une alternance de temps de travail personnel et d'échange en groupe*
- *Une possibilité d'entretien individuel avec le formateur*

## PERSONNES CONCERNÉES – CONDITIONS DE PARTICIPATION

---

Le stage est accessible à toute personne adulte, quelles que soient : sa situation, sa formation ou son activité.  
Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi d'autres formations PRH, ni d'avoir des compétences particulières en dessin ou en peinture