



PROGRAMME DE PHILOSOPHIE

27 cours du soir (PHIC)

CODE	INTITULÉ	AUTEURS, ŒUVRES TEXTES ET CONTENUS
1PHIC	Introduction à la philosophie	Qu'est ce que la philosophie peut apporter en matière de sagesse et qui serait différent et complémentaire des apports de la psychologie et des sagesse spirituelles ? Qu'est-ce qu'une philosophie pratique et non pas exclusivement théorique et comment définir un exercice spirituel en philosophie ?
2PHIC	Pythagore (580/-495)	• TEXTE • <i>Les vers d'or de Pythagore (Hieroklès)</i> Exemple d'une école initiatique comme il y en avait d'autres en Grèce en particulier via les Mystères (orphiques, Eleusis...)
3PHIC	Les présocratiques et les origines de la philosophie grecque (Thalès, Anaximandre, Héraclite, Parménide, Anaxagore, Empédocle, Démocrite – du 7 ^e au 4 ^e siècle av JC)	• TEXTE • <i>Les penseurs grecs avant Socrate de Thales de Milet à Prodicos.</i> Chainon manquant entre l'approche mythologique et le début de la philosophie grecque avec Socrate (Platon) et Aristote. Ont inspiré Nietzsche. Quelques références : Démocrite, qui eut l'intuition de l'existence des atomes et qui riait de tout ! Héraclite et son célèbre « on ne se baigne jamais dans la même eau »
4PHIC	Platon (428-347 av JC)	• TEXTES • <i>Le Banquet, la République, le Phèdre et le Timée (Platon)</i> Le « connais-toi toi-même » dont il s'inspire (inscrit sur le fronton du Temple de Delphes), n'est-il pas un avant-gout du « deviens ce que tu es » de Nietzsche (en réalité de Pindare) et la maïeutique socratique, ne serait-elle pas une Approche Centrée sur la Personne (Carl Rogers) avant l'heure ?
5PHIC	Aristote (384-322 av JC)	• TEXTE • <i>L'éthique à Nicomaque (Aristote)</i> Tout aussi incontournable que Platon. Philosophe encyclopédiste avant l'heure, défenseur d'une sagesse du milieu telle que la prône notre école. Aristote croit qu'il est possible d'accéder à des opinions crédibles (endoxa) et s'oppose à Platon sur l'existence des Idées en tant que telles. Le rapport entre le corps et l'esprit est chez lui beaucoup plus unifié et moins dichotomique.
6PHIC	Les stoïciens (350 à 200 av JC) • Epictète (50-130) • Marc Aurèle (121-180) • Sénèque -4- 65 apr. JC)	• TEXTES • <i>Le manuel (Epictète) Les pensées pour soi même (Marc Aurèle)</i> Les stoïciens de façon très appuyée, exhortent à accepter la réalité, à dire oui à ce qui est et même, pour reprendre le mot de Katie Byron, à aimer ce qui est, thème également repris par Prajnanpad et A. Desjardins.
7PHIC	Les Epicuriens (300 – 55 av JC) • Epicure 342-270 av JC, • Lucrèce 98-55 av JC	• TEXTES • <i>Les Lettres à Ménécée (Epicure) De la nature (Lucrèce)</i> Pour rompre le cou à une vieille fausse idée selon laquelle Epicurien serait synonyme de jouisseur au sens trivial. Epicure savait se contenter du juste nécessaire ; Quelques grains d'orge et un peu d'eau suffisaient à son bonheur.
8PHIC	Les cyniques (Diogène 413-327 av JC)	Pour ce cours, deux thèmes importants seront traités : la place de la provocation sur le chemin du sophiathérapeute dans les deux sens : de se provoquer (se fixer des défis, contrarier ses propres conventions) et provoquer (aiguillonner, surprendre, donner des coups de pieds dans les fourmillères...). Nous ferons le parallèle avec la thérapie de la provocation de Franck Farelly. Comment réussir à faire et à se tenir à ce qui nous paraît juste et bon au risque de choquer ou de décevoir. Et quelles sont les limites de la provocation ?
9PHIC	Les sceptiques grecs (3 ^e -1 ^{er} s av JC) • Pyrrhon 360-275 av JC • Sextus Empiricus vers 190 apr. JC	• TEXTE • <i>Esquisses Pyrrhoniennes (Sextus Empiricus)</i> Relativistes avant tout le monde, les sceptiques sont les plus forts pour casser les prétentions de l'égo à croire qu'il peut atteindre une vérité universelle. Montaigne s'en inspirera. Les autres pièges à éviter, le nihilisme et/ou l'aquoibonisme.



CODE	INTITULÉ	AUTEURS, ŒUVRES TEXTES ET CONTENUS
10PHIC	Plotin (205-270) et les néo platoniciens (Porphyre 234-305 et Jamblique 242-325)	<ul style="list-style-type: none">• TEXTE • <i>Les ennéades</i> (Plotin) <p>Philosophe mystique par excellence, propose une vision du spirituel très incarnée. Représentant plus moderne des antiques écoles initiatiques. A l'origine de la célèbre expression « sculpter sa statue intérieure » qui pourrait être une des devises de l'école.</p>
11PHIC	Pic de la Mirandole (1463-1494)	<ul style="list-style-type: none">• TEXTE • <i>Discours sur la dignité de l'homme</i> (Pic de la Mirandole) <p>Grand humaniste italien de la fin du 15^e siècle, grand syncrétiste (on dirait aujourd'hui intégratif) des principaux grands courants philosophiques antiques et très intéressé par la Kabbale.</p>
12PHIC	Montaigne (1533 -1592)	<ul style="list-style-type: none">• TEXTE • <i>Les essais</i> (Montaigne) <p>L'humaniste par excellence. L'incarnation de ce que l'on pourrait appeler « la sagesse ordinaire ». Philosophe existentiel avant l'heure.</p>
13PHIC	L'humanisme (Erasmus 1467-1536) Pétrarque, T.More...	<ul style="list-style-type: none">• TEXTE • <i>Eloge de la folie</i> (Erasmus) <p>Portons un regard sur les autres humanistes dont Erasmus (<i>Eloge de la folie</i>) pourrait en être un des chefs de file. Les humanistes sont des philosophes prométhéens. Ils ont volé le feu divin pour le donner à l'homme, révolution copernicienne par excellence.</p>
14PHIC	Spinoza (1632 -1677)	<ul style="list-style-type: none">• TEXTE • <i>L'éthique</i> (Spinoza) <p>Le philosophe sage pour qui Dieu et la Nature sont synonymes. Le philosophe qui a érigé la Joie comme un concept philosophique majeur !</p>
15PHIC	J.J Rousseau (1712-1778)	<ul style="list-style-type: none">• TEXTE • <i>L'Emile</i> (J.J. Rousseau) <p>Philosophe naturaliste, humaniste, pédagogue et certainement inspirateur de la Psychologie Humaniste. Une spiritualité ouverte à l'intérieur comme on pourra le voir dans <i>La profession de foi du Vicaire Savoyard</i>.</p>
16PHIC	Schopenhauer (1788 – 1850)	<ul style="list-style-type: none">• TEXTE • <i>Le monde comme volonté et comme représentation</i> (Schopenhauer) <p>L'inspirateur de Nietzsche et certainement le premier philosophe européen qui s'est intéressé aux religions orientales.</p>
17PHIC	Nietzsche (1844-1900)	<ul style="list-style-type: none">• TEXTES • <i>Le crépuscule des idoles, Le gai savoir, Ainsi parla Zarathoustra</i> (Nietzsche) <p>Le philosophe du « deviens ce que tu es » (repris à Pindare) amoureux de la vitalité et surtout le nettoyeur de l'âme, celui qui nous exhorte le plus à pratiquer le courage de penser quitte à se mettre à dos toutes les penseurs convenus et les bienséants.</p>
18PHIC	La phénoménologie (Kant, Husserl 1859-1938) Merleau Ponty, Arendt...	<p>Parfois difficile d'accès mais incontournable. La phénoménologie c'est la rentrée dans la maturité de la pensée philosophique. C'est la pensée qui avant de penser cherche à élucider son propre mystère et son rapport aux choses. Fondements de l'existentialisme et même de la sophrologie de Caycedo.</p>
19PHIC	La philosophie américaine (Transcendentalisme, Utilitarisme, Pragmatisme) • Ralph Waldo Emerson (1803-1882) • William James (1842-1910)	<ul style="list-style-type: none">• TEXTES • <i>La confiance en soi</i> (Emerson) <i>Le pragmatisme</i> (W. James) <p>Dans la lignée des romantiques et du Rousseauisme, les transcendentalistes américains remettent l'homme au sein de la nature et lui redonnent le goût de l'émerveillement. Emerson, Thoreau ont influencé Gandhi et invitent à s'opposer aux excès d'une civilisation et d'une technologie déshumanisante. Les pragmatistes à leur suite prôneront une philosophie pratique par opposition à une philosophie spéculative, analytique et souvent stérile sur le plan de l'amélioration de la vie.</p>



CODE	INTITULÉ	AUTEURS, ŒUVRES TEXTES ET CONTENUS
20PHIC	Alain (1868-1951)	<ul style="list-style-type: none">• TEXTE • <i>Propos sur le bonheur</i> (Alain) <p>Connu pour ses « propos » petites réflexions philosophiques courtes sur tous les sujets importants, Alain, de son vrai nom Emile Auguste Chartier (1868-1951) est avant tout un humaniste passionné de liberté et opposé à toute idéologie qui cherche à plaquer sa vérité sur la réalité. Antireligieux mais ouvert à la dimension universelle des textes spirituels. A redécouvrir.</p>
21PHIC	Gaston Bachelard (1884-1962)	<p>Epistémologue de renom, Gaston Bachelard s'oppose à toute idées à priori sur le monde et propose une approche beaucoup plus tâtonnante et capable sans cesse, de façon dialectique, de se remettre en question. Bachelard est un amoureux de l'ouverture et de la perpétuelle remise en question. Opposé à tout réductionnisme, il défend ardemment les enrichissements mutuels des différents systèmes de pensée (polymorphisme philosophique) et n'hésite pas à l'élargir à la psychologie (Jung) et à la poésie.</p>
22PHIC	L'existentialisme (Sartre 1905-1980), Gabriel Marcel	<ul style="list-style-type: none">• TEXTE • <i>L'existentialisme est-il un humanisme ?</i> (J.P Sartre) <p>L'existentialisme pour son amour de l'homme et de la liberté, pour son implication dans la cité, pour sa réhabilitation du projet comme mon meilleur à venir. L'existentialisme enfin pour sa critique sans concession de toutes les formes de mauvaise foi.</p>
23PHIC	Saint Exupéry (1900-1944)	<ul style="list-style-type: none">• TEXTE • <i>Le petit prince</i> (Antoine de Saint Exupéry) <p>Faire du Petit Prince, une étude philosophique et spirituelle où convergent les thèmes parmi les plus importants de la sagesse ordinaire. Chercher à apprivoiser la réalité avant de chercher à la changer (le renard), accepter le réel tel qu'il est (le roi) etc. L'essentiel est invisible pour les yeux.</p>
24PHIC	Michel Foucault (1926-1984)	<ul style="list-style-type: none">• TEXTE • <i>Les mots et les choses, L'archéologie du savoir</i> (M. Foucault) <p>Michel Foucault pour sa richesse de pensée pouvant intégrer des matériaux issus de toutes les sciences humaines. Foucault pour son implication dans la vie de la cité. Foucault enfin pour son côté iconoclaste et provocateur et cherchant par-delà l'intellectualisme à conformer sa vie à une sorte de simplicité congruente à sa façon de pensée. Foucault promoteur d'exercices spirituels.</p>
25PHIC	Liberté et libre arbitre	<p>Thème central au cœur de la démarche de la sagesse ordinaire. Réalité ou croyance, peut on prouver la liberté ? Que disent les neurosciences sur ce sentiment intime de croire que l'on peut faire autrement. Désir ou leurre ? Etat des lieux. L'intervenant crociera les textes philosophiques et les recherches neuro-scientifiques sur la question.</p>
26PHIC	Edgar MORIN (1921- ...) et la théorie de la complexité	<ul style="list-style-type: none">• TEXTE • <i>La méthode</i> (E. Morin) <p>Un des plus grands penseurs contemporains. Représentant français de la pensée systémique et complexe. Egalement sage moderne pour son implication dans le combat écologique et politique.</p>
27PHIC	Philosophes français contemporains (Pierre Hadot, Comte Sponville, Jollien, Onfray, Clément Rosset, François Jullien, Roger Pol Droit, Marcel Conche)	<ul style="list-style-type: none">• TEXTE • <i>Petit traité des grandes vertus</i> (André Comte Sponville), <i>La sagesse des modernes</i> (avec Luc Ferry) <p>Nombre de philosophes français sont d'accord aujourd'hui pour revenir à une philosophie plus sage et plus orientée « art du bonheur » et non pas uniquement à de la pensée philosophique s'écoutant penser. Parmi les chefs de file de ce nouveau courant ouvert à la sagesse universelle, André Comte Sponville, Alexandre Jollien et bien d'autres. Même Michel Onfray, par-delà sa colère et son esprit polémiste, nous invite à l'exercice de notre pouvoir du penser libre.</p>



PROGRAMME DE PSYCHOLOGIE

27 cours du soir (PSYC)

CODE	INTITULÉ	AUTEURS, ŒUVRES TEXTES ET CONTENUS
1PSYC	Epistémologie psychologique	<ul style="list-style-type: none">• TEXTE • <i>La carte n'est pas le territoire (Kozybsky)</i> Autre auteur (Elisabeth Loftus) <p>Au même titre que l'épistémologie philosophique, l'épistémologie psychologique mérite tout autant d'être rappelée. Par-delà la sincérité du sujet, ne pas tomber dans le piège de croire en la vérité de ses propos. Même la mémoire n'est pas fidèle et les souvenirs peuvent être inventés. On verra aussi l'impact de la désirabilité sociale sur nos croyances. Nous verrons également comment nos filtres internes perceptifs (nos spectres sensoriels) et cognitifs (sélection, interprétation, généralisation) construisent notre interprétation de la réalité (constructivisme).</p>
2PSYC	Freud et la psychanalyse	<ul style="list-style-type: none">• TEXTES • <i>Psychopathologie de la vie quotidienne, sur le rêve, trois essais sur la théorie sexuelle (S. Freud)</i> <p>Une introduction à la psychanalyse pour se familiariser avec quelques-uns de ses concepts clés comme l'hystérie, le ça, le sur moi, le complexe d'Œdipe, les pulsions...</p>
3PSYC	Adler, Ferenczi et quelques autres dissidents	<ul style="list-style-type: none">• TEXTES • <i>Le tempérament nerveux (A. Adler)</i> <i>Confusion de langue entre l'adulte et l'enfant (S. Ferenczi)</i> <p>Freud, à l'instar de l'église catholique romaine, a rejeté les fidèles qui ont osé contester le sacro-saint canon de la psychanalyse et son postulat pansexuel. C'est ainsi qu'Adler, Ferenczi, Jung et bien d'autres se sont trouvés relégués au rang d'hérétiques et ont créé leur propre école : la psychologie analytique pour Jung, la psychologie individuelle pour Adler, la bioanalyse pour Ferenczi.</p>
4PSYC	Winnicott (1896-1971) et l'école anglaise (Mélanie Klein et Bion)	<ul style="list-style-type: none">• TEXTE • <i>La mère suffisamment bonne (Winnicott)</i> <p>Winnicott, le chef de file de l'école anglaise de psychanalyse, spécialisé dans la cure d'enfants est à l'origine de concepts originaux qui ont remporté un vrai succès comme celui d'objet transitionnel ou encore celui de mère suffisamment bonne.</p>
5PSYC	Les mécanismes de défense	<ul style="list-style-type: none">• TEXTE • <i>Les mécanismes de défense (Anna Freud)</i> <p>Concept incontournable de la littérature psychanalytique, les mécanismes de défense permettent de comprendre quels chemins vont emprunter nos pulsions inacceptables et nos traumatismes, pour ne pas être présents à notre conscience au risque de nous empêcher de vivre. Les principaux mécanismes seront ici évoqués et des correspondances seront faites avec les autres écoles de psychologie.</p>
6PSYC	Initiation à la psychopathologie (1- les structures)	<ul style="list-style-type: none">• TEXTE • <i>Psychologie pathologique (J. Bergeret)</i> <p>La psychopathologie est l'étude des troubles psychiques. Plusieurs écoles ont élaboré leurs propres classifications. Nous donnerons un aperçu des plus importantes d'entre elles. Ce premier cours illustré de cas cliniques va présenter l'approche psychopathologique du point de vue de la psychanalyse.</p>
7PSYC	Initiation à la psychopathologie (2)	Ce deuxième cours présentera les grandes catégories psychopathologiques selon l'approche classique de la psychiatrie traditionnelle.
8PSYC	Initiation à la psychopathologie (3)	Psychopathologie selon les grandes classifications internationales (DSM et CIM)
9PSYC	Les personnalités difficiles	<ul style="list-style-type: none">• TEXTE • <i>Comment gérer les personnalités difficiles (F. Lelord et C. André)</i> <p>De nombreux auteurs se sont intéressés aux personnalités dites difficiles et ont proposé des clés pour comprendre leur mode de fonctionnement et les erreurs à éviter. Comment se comporter vis-à-vis d'une personnalité border-line ou d'un paranoïaque ? Qu'est-ce qu'un pervers narcissique, comment les identifier et comment s'en protéger ?</p>



CODE	INTITULÉ	AUTEURS, ŒUVRES TEXTES ET CONTENUS
10PSYC	Jacob Levy Moreno et le psychodrame	<ul style="list-style-type: none">• TEXTES • <i>Psychothérapie de groupe et psychodrame</i> (Jacob Levy Moreno) <i>Les jeux de rôles</i> (Anne Ancelin Schutzenberger) <p>Jacob Levy Moreno a révolutionné la pratique de la psychothérapie en la faisant sortir de l'étroitesse du cabinet en face à face pour l'amener à se confronter au vrai monde, grâce au jeu théâtral. C'est certainement lui, qui le premier, a pris conscience des multiples personnalités qui nous habitent et de l'intérêt à les mettre en scène. C'est de cette approche que sont issus les jeux de rôles pratiqués dans les ateliers de Développement personnel.</p>
11PSYC	Transfert et alliance thérapeutique	<ul style="list-style-type: none">• TEXTE • <i>L'alliance thérapeutique</i> (Cungi) <p>Condition nécessaire mais pas suffisante d'un début de thérapie, l'Alliance Thérapeutique est ce lien de confiance mutuelle qui s'établit dès la première séance et qui donne envie au patient d'y croire. Ce lien chargé fortement affectivement peut prendre l'allure de ce que les psychanalystes appellent le transfert, mais il peut également être fragile et se rompre au moindre faux pas du thérapeute.</p>
12PSYC	La psychologie humaniste : les invariants (1)	<ul style="list-style-type: none">• TEXTE • <i>Le guide pratique du psychothérapeute humaniste</i> (Anne et Serge Ginger) <p>La psychologie humaniste est ce courant apparu dans les années 50 en Californie à l'initiative de nombreux psychologues parmi lesquels Carl Rogers et Abraham Maslow. Ne se retrouvant ni dans la psychanalyse ni dans la psychologie comportementale et cognitive, ils ont développé un nouveau mouvement appelé troisième force et s'appuyant sur la conviction qu'il existe un potentiel en tout être humain qu'il faut réussir à développer. Une multitude d'écoles sont issues de ce courant et partagent un certain nombre de principes que nous étudierons ici sous le terme d'invariants.</p>
13PSYC	La psychologie humaniste : les invariants (2)	<p>Suite et fin des invariants de la psychologie humaniste (au nombre de 23, liste non exhaustive)</p>
14PSYC	Les inconscients	<p>Nous avons tendance à croire que le concept d'inconscient renvoie à une seule réalité clairement identifiée, vision partagée par tous les psychologues. La réalité est tout autre. Chaque école défend une vision de l'inconscient qui lui est propre et il y a de grandes différences entre l'inconscient freudien pulsionnel, l'inconscient Jungien inspirateur spirituel ou l'inconscient Ericksonien réservoir de ressources internes thérapeutiques.</p> <p>Quant aux TCC, sans nier son existence, ils le qualifient de boîte noire dont on peut aisément se passer pour faire disparaître les symptômes.</p>
15PSYC	Le transpersonnel (1) Définition-Objectif Les EMC. Jung, un de ses précurseurs.	<p>Le transpersonnel est un mouvement né au sein de la psychologie humaniste dans les années 1960. Il est considéré comme une quatrième force dans le champ de la psychologie après Freud, les thérapies comportementales et cognitives (TCC) et la psychologie humaniste. Son objectif est de réhabiliter la dimension spirituelle de l'être. Il intègre donc dans son cadre la notion de crise existentielle et d'émergence spirituelle. Le transpersonnel considère également les états modifiés de conscience (il s'agit d'un état mental différent de l'état d'éveil ordinaire) comme des expériences naturelles et non pathologiques. Il offre un accompagnement aux personnes ayant vécu ce type d'expériences. Jung en posant les concepts de la psychologie analytique a contribué à enrichir la psychologie de multiples notions telles que celle de l'inconscient collectif, du processus d'individuation, d'animus-anima, de synchronicité etc.</p>



CODE	INTITULÉ	AUTEURS, ŒUVRES TEXTES ET CONTENUS
16PSYC	Le transpersonnel (2) Les précurseurs suite : Assagioli, Rogers, Frankl. Les fondateurs : Maslow et Grof.	<ul style="list-style-type: none">• TEXTES • <i>La psychosynthèse</i> (Roberto Assagioli) <p>Les autres précurseurs du mouvement transpersonnel, ayant contribué à l'émergence du mouvement transpersonnel, sont R. Assagioli, Carl Rogers, et Victor Frankl. Avec Assagioli et la psychosynthèse c'est une vision globale et dynamique de l'être qui est mise en avant. Avec Rogers c'est une redéfinition de la position et de la qualité de présence du thérapeute dans une dimension inspirante et non-duelle. Pour Victor Frankl il existe une quête qui peut être d'ordre spirituel et existentiel: c'est celle du sens à sa vie.</p> <p>En 1969 les deux principaux fondateurs à l'initiative du mouvement transpersonnel sont Abraham Maslow et S. Grof. Le premier a travaillé à élaborer tous les besoins qui motivent l'être humain ils peuvent être d'ordre physiologiques, affectifs, sociaux mais également existe le besoin de dépassement de soi la nécessité d'avoir une vie signifiante. S. Grof a beaucoup étudié les états modifiés de conscience ceux provoqués par des substances comme le LSD puis ensuite ceux obtenus par hyperventilation dans le cadre de la respiration holotropique.</p>
17PSYC	Le transgénérationnel	<ul style="list-style-type: none">• TEXTE • <i>Aie mes aïeux</i> (Anne Ancelin Schutzberger) <p>Les transmissions entre les générations ne semblent pas concerner que les traits physiques. On constate souvent que des traits de caractère, des mêmes habitudes, des destins similaires peuvent concerner les ancêtres et leurs descendants comme s'il existait des transmissions via les inconscients. Loyautés invisibles, fantômes dans la crypte, les non-dits et les secrets cachés semblent continuer à agir dans notre vie à notre insu. La psychologie transgénérationnelle essaye de mettre en conscience tous ces événements cachés.</p>
18PSYC	Le transpersonnel (3) Un outil du transpersonnel : le rêve éveillé. • Le rêve éveillé dirigé de Robert Desoille • Le rêve éveillé libre de Georges Romey	<p>Un des outils plus spécifique du transpersonnel est le rêve éveillé. Elaboré par Robert Desoille dans les années 1923 il était pratiqué alors dans un cadre non thérapeutique et avait la particularité d'être dirigé. En 1970 son élève Georges Romey réalise que le rêve éveillé libre sans intervention du praticien avait un effet thérapeutique. Il y a une dynamique propre au R.E.L. qui permet de provoquer des changements et de résoudre des blocages psychiques.</p>
19PSYC	La thérapie comportementale et cognitive (TCC)	<ul style="list-style-type: none">• AUTEURS ABORDÉS • (Pavlov, Skinner, Beck, Ellis) <p>Depuis les travaux de Pavlov sur les réflexes conditionnés (sur un chien) la psychologie comportementale s'est non seulement considérablement enrichie mais s'est trouvée complétée des apports des cognitivistes (influences des pensées dans nos comportements) et récemment encore de la prise en compte des émotions. Présentation des grands thèmes comportementaux-cognitivistes assortis d'exemples pratiques et de mises en situations.</p>
20PSYC	Les émotions : états des lieux	<p>D'APRÈS LES TRAVAUX (de Antonio Damasio, Paul Ekman, Joseph Ledoux...)</p> <p>Il est important dans le cadre de notre école de proposer un état des lieux des recherches sur les émotions. Sont-elles universelles (Paul Ekman) En quoi ne s'opposent-elles pas mais participent au contraire aux opérations dites de l'intelligence corticale (Damasio) Nous aborderons aussi les grandes avancées de la neuroscience sur le sujet avec les travaux de Ledoux sur l'amygdale et bien d'autres.</p>
21PSYC	La 3 ^e vague dite émotionnelle des Thérapies comportementales et cognitives. (TCCE)	<ul style="list-style-type: none">• TEXTES • <i>La thérapie des schémas</i> (Young) <i>La thérapie de l'acceptation et de l'engagement</i> (Hayes) <p>Nous irons explorer rapidement le nouvel intérêt grandissant que portent les Thérapies comportementales et cognitives pour le domaine des émotions (3^e vague) et nous aborderons quelques une de ces nouvelles approches comme la thérapie des schémas de Young et la thérapie de l'acceptation et de l'engagement de Steven Hayes.</p>



CODE	INTITULÉ	AUTEURS, ŒUVRES TEXTES ET CONTENUS
22PSYC	La thérapie existentielle	<ul style="list-style-type: none">• TEXTES • <i>Découvrir un sens à sa vie (Viktor Frankl)</i> <i>La thérapie existentielle (Irvin Yalom)</i> <p>Véritable chaînon manquant entre la philosophie et la psychologie, la thérapie existentielle reste convaincue que derrière les angoisses du quotidien, se cachent des questions existentielles irrésolues comme le sens de la vie, la solitude, la responsabilité, la liberté ou encore le rapport à la mort. Aborder ces questions dans une thérapie peut être un facteur puissant de levée des symptômes et de réconciliation avec la vie sous toutes ses formes.</p>
23PSYC	La psychologie positive	<ul style="list-style-type: none">• TEXTE • <i>La fabrique du bonheur (Martin Seligman)</i> <p>Suite à ses travaux sur les effets bénéfiques de l'optimisme dans notre vie, Martin Seligman propose que la psychologie arrête de se focaliser exclusivement sur la dimension pathologique de l'humain pour explorer l'autre pôle, la capacité à être heureux. Il en est issu une nouvelle approche thérapeutique dite psychologie positive orientée presque exclusivement sur toutes les techniques qui peuvent nous aider à augmenter notre bien-être.</p>
24PSYC	The Work (Le travail) de Katie Byron	<ul style="list-style-type: none">• TEXTE • <i>Aimer ce qui est (Katie Byron)</i> <p>La méthode de Katie Byron « the work » est essentiellement cognitive, c'est-à-dire basée sur le passage en revue de nos idées pour vérifier lesquelles méritent ou pas d'être gardées. Ce n'est pas le monde en tant que tel qui nous rend malheureux selon elle, mais nos interprétations et nos croyances sur ce monde. Si on accepte la réalité telle qu'elle est, jusqu'à l'aimer, alors en nous se réalise une pacification de notre être et un goût du bonheur.</p> <p>La méthode consiste à passer en revue chacune de nos idées et à les soumettre à ces 5 questions : 1) Est ce vrai ? 2) Pouvez-vous absolument savoir si c'est vrai ? 3) Quelle réaction suscite en vous cette pensée ? 4) Que seriez-vous sans cette pensée ? 5) Et essayez de retourner votre phrase, inversez, projetez...</p> <p>Cet atelier nous permettra de nous initier à cette technique.</p>
25PSYC	Initiation à la psychologie sociale	<ul style="list-style-type: none">• THÈMES • <i>Dissonance cognitive (Festinger)</i> <i>Locus de contrôle (Rotter)</i> <i>Effet pygmalion (Rosenthal)</i> <i>Soumission à l'autorité (Milgram)</i> <i>Manipulation (Beauvois et Joule) ...</i> <p>Il est important de connaître et de comprendre les enjeux importants de tous ces concepts issus de la psychologie sociale et pleinement applicables à notre vie quotidienne.</p>
26PSYC	La PNL	<ul style="list-style-type: none">• TEXTES • <i>Derrière la magie (Josiane de Saint Paul)</i> <i>Pouvoir illimité (J. Robbins)</i> <p>Bien que décriée par les milieux universitaires qui ne la trouve pas suffisamment étayée sur le plan expérimental, trop centrée sur la performance et beaucoup trop marketing, la PNL reste une approche qui mérite le détour de par son efficacité thérapeutique, son sens de la vulgarisation psychologique et sa modélisation. Elle a intégré de plus les apports de l'école de Palo Alto et a réussi à mieux comprendre et à théoriser les pratiques de Milton Erickson.</p>
27PSYC	Le cadre thérapeutique	<ul style="list-style-type: none">• TEXTE • <i>Guide du thérapeute Humaniste (Anne et Serge Ginger)</i> <p>Les berges sont la chance du fleuve (citation de Jacques de Bourbon Busset) De même l'établissement d'un cadre en thérapie (durée, coût, style, objectifs visés) est la condition sine qua non de son bon déroulement. Mais quel type de cadre choisir ? Doit-il être rigide ou à géométrie variable ?</p>



PROGRAMME DE PSYCHOLOGIE

15 journées (PSYJ)

CODE	INTITULÉ	AUTEURS, ŒUVRES TEXTES ET CONTENUS
1PSYJ	La gestalt Thérapie (Fritz Perls)	<ul style="list-style-type: none">• TEXTE • <i>La gestalt, une thérapie du contact</i> (Serge Ginger) <p>La gestalt thérapie, inspirée par les écrits et les expérimentations de Fritz Perls et ses amis, est certainement la thérapie dite émotionnelle la plus connue à ce jour. Elle a élaboré aujourd'hui des concepts et des techniques thérapeutiques qui sont devenus des « classiques » (amplification, chaise chaude, contact, awareness...) Cet atelier aura pour objectif de nous mettre dans le bain de la gestalt thérapie à la façon d'une journée découverte.</p>
2PSYJ	L'hypnose Ericksonienne	<ul style="list-style-type: none">• TEXTE • <i>L'hypnose thérapeutique</i> (Milton H. Erickson) <p>L'hypnose Ericksonienne (dite thérapeutique) à ne pas confondre avec l'hypnose de « cabaret » est aujourd'hui, du moins en France, une des approches thérapeutiques qui a le plus le vent en poupe. Elle vient apporter sa contribution là où les thérapies s'appuyant sur la conscience rencontrent leurs limites. Ici, il s'agit de laisser le désir de comprendre et la volonté de côté pour laisser notre inconscient faire le boulot, sachant qu'il a les ressources pour y arriver. Journée expérimentielle où chacun pourra expérimenter sur lui-même l'intérêt de cette approche.</p>
3PSYJ	L'Analyse Transactionnelle (Eric Berne)	<ul style="list-style-type: none">• TEXTE • <i>Naître gagnant</i> (Jones et Jongward) <p>L'analyse Transactionnelle fait certainement partie avec la Gestalt thérapie et l'Approche centrée sur la personne, des trois écoles les plus connues de la psychologie humaniste. Eric Berne son fondateur, influencé par la psychanalyse, a voulu créer une thérapie abordable et compréhensible, même pour un enfant de 8 ans. Très facile d'accès mais profonde dans ses développements, l'Analyse Transactionnelle séduit par ses concepts clairs et imagés et ses nombreuses métaphores.</p>
4PSYJ	L'art thérapie	<p>L'art-thérapie est une méthode visant à utiliser le potentiel d'expression artistique et la créativité d'une personne à des fins psychothérapeutiques ou de développement personnel. L'art devient alors un moyen, la thérapie un but. La thérapie utilise l'art comme projet de transformation de soi-même. L'art thérapeute peut utiliser pour cela comme médiation artistique, n'importe quelle discipline artistique. (peinture, danse, argile, photographie, collages, théâtre etc.). L'intervenant proposera dans le cadre de cet atelier un ou plusieurs médiums pour montrer comment on peut s'en servir sur un plan thérapeutique et pas exclusivement sur le mode de la création artistique.</p>
5PSYJ	La Communication Non Violente de Marshall Rosenberg	<ul style="list-style-type: none">• TEXTES • <i>Les murs sont des fenêtres</i> (Marshall Rosenberg) <i>Cessez d'être gentils, soyez vrais</i> (Thomas d'Ansembourg) <p>La communication non violente que certains appellent aussi communication bienveillante sera certainement au centre de l'enseignement de notre école tant il nous paraît important de maîtriser cet outil communication tant d'un point de vue personnel qu'en tant que futur sophiathérapeute. Nous restons persuadés que plus de la moitié des conflits sur terre proviennent de maladroites et de quiproquos communicationnels. Les intentions sont souvent bonnes, les résultats catastrophiques ! Arrêter d'utiliser une communication qui juge et qui critique pour apprendre à se centrer sur nos ressentis et nos besoins, voilà l'objectif et la finalité de cette « technique » qui est une véritable sagesse de la relation.</p>
6PSYJ	Le suicide	<p>Journée essentielle pour la pratique de l'accompagnement thérapeutique. Comment savoir si un client est en danger, s'il risque de passer à l'acte ou s'il en est loin. Comment distinguer le risque du danger ? A partir de quand est-il plus prudent de faire intervenir un psychiatre voire même de proposer un internement ? Quelles sont les indices qui nous permettent d'identifier la maturation du processus suicidaire ? Cette journée nous permettra de comprendre l'importance de ces enjeux et d'avoir quelques pistes qui resteront à approfondir bien entendu.</p>



CODE	INTITULÉ	AUTEURS, ŒUVRES TEXTES ET CONTENUS
7PSYJ	Apprendre à ne pas juger	<p>Tout le monde le dit, tout le monde est d'accord, juger est une plaie. Nous n'aimons pas être jugés mais paradoxalement nous ne nous privons pas de faire subir à notre prochain ce traitement souvent injuste. C'est comme si c'était une évidence de s'efforcer d'arrêter de le faire mais que le mode d'emploi ne suit pas. Arrêter de juger semble être une mission presque aussi impossible qu'arrêter de respirer ! Comment y arriver ? Quelles sont les clés, les techniques concrètes pour sortir de cet enfer subi et agi ? Cette journée proposera quelques pistes suivies d'exercices pratiques.</p>
8PSYJ	Les constellations familiales	<p>• TEXTE • <i>Constellations familiales</i> (Bert Hellinger et Gabriele ten Hovel)</p> <p>Les constellations familiales sont une méthode de thérapie familiale transgénérationnelle développée dans les années 1990 par Bert Hellinger basée sur la mise à jour de l'inconscient familial par le biais de jeux de rôles et de psychodrames qui auraient le pouvoir de résoudre les conflits internes. Cette technique se fait en groupe. Celui qui veut travailler sur lui choisit parmi les personnes présentes, celles qui vont jouer les rôles familiaux (son mère, sa mère etc....) et leur demande de se positionner dans l'espace. Ensuite, en leur posant des questions ou en produisant des déplacements on arrive à faire parler les inconscients.</p>
9PSYJ	Le dialogue intérieur (Hal et Sidra Stone) et la psychologie des Multiples aspects Intérieurs (M.A.I)	<p>• TEXTE • <i>Le dialogue intérieur</i> (Hal et Sidra stone)</p> <p>Cette thérapie, qui se fait en groupe est basée sur le postulat selon lequel chaque individu est constitué de sous personnalités multiples représentant chacune un de nos besoin et pouvant, si celui-ci n'est pas satisfait générer des conflits internes voire des auto-sabotages. Le but de cette méthode est d'arriver à nommer ces différents rôles et à essayer, dans les cas de désaccords, de les amener à négocier jusqu'à trouver des solutions qui puissent convenir à chacune d'entre elle.</p>
10PSYJ	Le génogramme	<p>Un génogramme est une façon de dresser l'arbre généalogique d'une famille. Il contient des informations sur les membres de cette famille et leurs relations pendant au moins trois générations. Il fournit des infos graphiques de la famille et permet d'obtenir une image rapide de modèles familiaux complexes. Il constitue une riche source d'hypothèses sur la manière dont un problème clinique peut être relié au contexte familial ainsi que sur l'évolution à la fois du problème et de son contexte.</p> <p>NOS OBJECTIFS POUR CETTE JOURNÉE SONT LES SUIVANTS</p> <ul style="list-style-type: none">> Découvrir les aspirations et valeurs de nos ascendants sur divers domaines : financier, travail, santé, amoureux.> Adapter ses connaissances à la fois personnelles et théoriques dans le champ professionnel et découvrir la place du « travail » dans l'histoire familiale avec toutes ses intrications. <p>MOYENS UTILISÉS</p> <ul style="list-style-type: none">> La construction d'un génogramme personnel sur papier.> Le travail d'écriture autobiographique.> Partage de ses réflexions au groupe.
11PSYJ	Carl Rogers et l'ACP. Le groupe de rencontre	<p>• TEXTES • <i>Le développement de la personne, les groupes de rencontre</i> (Carl Rogers)</p> <p>Carl Rogers est un incontournable de la psychologie et de la pratique thérapeutique. Il est certainement celui qui a le mieux réussi à faire de l'écoute une véritable épreuve nettoyée de toutes les scories (conseil, interprétation...) qui nous empêchent d'être vraiment présent à ce que nous dit l'autre. Son approche appelée Approche Centrée sur la personne (ACP) ne comporte aucune technique particulière mais exige trois attitudes fondamentales ou trois savoir être : l'empathie juste, l'authenticité ou congruence et l'acceptation inconditionnelle de l'autre ce qui suppose la capacité à ne pas le juger.</p> <p>Par la suite, Rogers a appliqué son écoute aux groupes et a créé les groupes de rencontre. A l'occasion de cet atelier, nous vivons cette riche expérience.</p>



CODE	INTITULÉ	AUTEURS, ŒUVRES TEXTES ET CONTENUS
12PSYJ	Estime de soi, connaissance de soi, image de soi et confiance en soi	L'estime de soi est certainement le fondement de notre rapport à nous-mêmes et de notre rapport au monde. Mais comment la définir par rapport à ce que l'on appelle respect de soi, confiance en soi, amour de soi, image de soi ? Et quid du connais-toi toi-même de Socrate et du deviens ce que tu es de Nietzsche ? Comment définir, différencier et travailler sur ces qualités ? Comment réussir, dirait Etienne Jalenques, à remplir son tonneau. Atelier pratique avec série d'exercices pratiques comme la douche à compliments.
13PSYJ	Clown Gestalt	<p>LE CLOWN GESTALT <i>est une déclinaison de la Gestalt Thérapie (de F. Perls)</i></p> <p>Le clown représente la partie de nous refoulée par les contraintes sociales et familiales mais également aussi notre enfant intérieur et son monde émotionnel. Tant que cet enfant a peur de se voir jugé, il se cache comme un Bernard Lhermitte dans sa coquille. Les ateliers de Clown Gestalt, lui permettent de sortir de sa cachette. Il faut pour cela réussir à lâcher prise en laissant notre mental aux « portementaux » : alors notre clown intérieur montre le bout de son nez rouge. Il suffit de se donner la permission, de se faire confiance. Il n'y a rien à faire, rien à vouloir, rien à forcer.</p>
14PSYJ	Reich Végétothérapie et Bioénergie	<p>Wilhelm Reich, disciple puis dissident de Freud, va dans les années 20/30 créer une nouvelle approche thérapeutique psychocorporelle intégrant son analyse caractérielle et sa théorie de la cuirasse musculaire. Il va lui donner pour nom, « végétothérapie caractéro-Analytique », du fait de l'interaction entre le psychique et le système neuro-végétatif, sorte d'inconscient corporel. En végétothérapie, sont proposés des exercices corporels dans le but de libérer des sensations, des images, des pensées, et réactiver ainsi une mémoire refoulée. En décrispant les tensions musculaires, l'énergie va re-circuler et ouvrir la voie à un ré-équilibre psychique, source d'une nouvelle conscience libre. Physiquement, une impression de légèreté se dégage et le moral de la personne s'en trouve amélioré.</p> <p>Deux de ses disciples, John Pierrakos et Alexandre Lowen vont donner à ses idées un nouvel élan en les enrichissant de leurs propres contributions. Pierrakos développera une forme de psychothérapie corporelle qu'il baptisera « Core Energetics » et Alexander Lowen fondera la Bioénergie qui rencontrera un énorme succès. Nous pratiquerons lors de cet atelier quelques techniques psychocorporelles inspirées de ces approches.</p>



PROGRAMME DE SPIRITUALITE

27 cours du soir (SPIC)

CODE	INTITULÉ	AUTEURS, ŒUVRES TEXTES ET CONTENUS
1SPIC	Spiritualités, religions, ésotérisme et mysticisme : différences et limites (1)	<ul style="list-style-type: none">• TEXTES • <i>Traité d'histoire des religions, (Mircéa Eliade)</i> <p>Dans le cadre de notre école et plus particulièrement pour le volet « spirituel » il nous a paru important voire essentiel de commencer par un regard critique et néanmoins bienveillant sur l'histoire des religions, des croyances et des idées religieuses, sous un angle critique façon « sciences humaines ». Qu'est-ce que Dieu, quelles sont les différentes versions et rapport à cette « Divinité », est-elle théophanique (le Divin descend-il vers nous, se révèle-t-il à certains, s'offre par le biais de révélations ?) ou est –ce l'homme qui s'élève et accède à cette dimension, à cette conscience si particulière et unifiée que l'on appelle le spirituel. Débat essentiel que l'on essaiera de clarifier à l'occasion de ce cours généraliste.</p>
2SPIC	Superstitions, croyances, pensée magique (2)	<ul style="list-style-type: none">• TEXTE • <i>Histoire des croyances et des idées religieuses (Mircéa Eliade)</i> <p>Suite du cours précédent mais avec de nombreuses illustrations depuis l'âge des pierres, les mystères grecs, jusqu'aux religions plus exotiques (chamanisme, Océanie, extrême orient...)</p>
3SPIC	Chamanisme et psychédéisme	<p>Le chamanisme une conception de l'univers présente depuis la nuit des temps, où le visible et l'invisible s'interpénètrent à chaque instant dans toutes les activités du quotidien. Cela peut passer par l'usage des plantes pour créer des états modifiés de conscience moments générateurs de lien entre visible et invisible. Castaneda nous propose à travers ses livres un témoignage qui traduit parfaitement la difficulté de retranscrire ces vécus psychédélimiques. Nous parlerons aussi des effets de l'absorption de ces breuvages avec une visée à prétention chamanique et initiatique (Ayahuasca, iboga) Dangers et intérêts de telles pratiques.</p> <ul style="list-style-type: none">• FILMS • <i>Chamane (1995) de Bartabas, Blueberry (2003) de Jan Kounen, Danse avec les loups (1991) de Kevin Costner</i> <i>L'Histoire du chameau qui pleure (2003) de Byambasuren Davaa, Luigi Falorni et Jiska Rickels</i>• TEXTES • <i>L'herbe du diable et la petite fumée (Carlos Castaneda) Les portes de la perception (Aldous Huxley) Joyeuse cosmologie (Allan Watts)</i>
4SPIC	Sagesse des mythes grecs	<ul style="list-style-type: none">• TEXTES • <i>La théogonie (Hésiode) Les métamorphoses (Ovide)</i> <p>Les mythes grecs ont non seulement une portée indéniablement philosophique, psychologique et spirituelle, mais ils sont aussi truculents et culturellement incontournables.</p> <p>Ce cours, certainement trop court, nous permettra d'entrevoir la richesse symbolique de certains de ces mythes parmi les plus importants (Narcisse, Prométhée, Hercule, Ulysse) et des liens avec notre propre cheminement intérieur sera fait. Avons-nous bien nettoyé nos écuries psychiques (travaux d'Hercule) Avons-nous le courage comme Orphée d'aller chez les morts pour en tirer de belles raisons de vivre ? Quelles sont les épreuves que nous pouvons rencontrer dans l'Odyssée de notre vie et comprenons-nous le sens de ces épreuves ?</p>



CODE	INTITULÉ	AUTEURS, ŒUVRES TEXTES ET CONTENUS
5SPIC	Sagesse taoïste	<p>• TEXTE • <i>Le tao te king : le livre de la voie et de la vertu. (Lao Tseu)</i></p> <p>Le Tao Te King, ou encore Daodejing, est un des ouvrages de référence du Taoïsme. Les fragments trouvés datent de 300 avant Jésus-Christ.</p> <ul style="list-style-type: none">- Tao ou Dao peut être traduit par Voie, chemin ;- Te, ou De se traduit par Vertu ou pouvoir ;- King, ou Jing, signifie que cet ouvrage est important, un classique. <p>Ouvrage majeur de la sagesse chinoise et cœur de la sagesse taoïste, ce petit ouvrage, véritable petit joyau et condensé de sagesse, nous permettra de nous initier à l'approche médiane et unificatrice des contraires telle qu'elle est enseignée par Lao Tseu. Comment concilier en nous le Yin et le Yang, comment ces énergies, comme les marées ont leur temps et leur nécessité, comment les vivre de façon dialectique et non conflictuelle, utilité et nécessité du vide comme ce autour duquel le plein s'organise, comment vivre pleinement le chemin et ne pas être obnubilé par l'atteinte de l'objectif... autant de sujets, autant de questions, autant de pistes vers une sagesse du quotidien. Les concepts évoqués étant abstraits et complexes à saisir pour le mental, peut-être sera-t-il parfois judicieux de le taire et de les sentir par l'expérience, plutôt que par l'outil mental.</p>
6SPIC	Sagesse hindouïste	<p>• TEXTES • <i>Les védas, les Upanishad, la Bhagavad Gita.</i></p> <p>Peut-être les textes religieux parmi les plus anciens du patrimoine mondial, les Védas sont à l'origine de la religion hindoue, et à l'instar de la Bible, ont inspiré une multitude de commentaires (Upanishads) et enfantés un grand nombre de systèmes de pensée (Yoga, Vedanta, Samkhya...). Il ne faut pas oublier aussi que l'hindouïsme est également le point de départ du bouddhisme. Nous y trouvons des points communs et de véritables oppositions. Comment traiter d'un contenu aussi riche en si peu de temps ? Comment aller à l'essentiel et y ajoutant une dimension pratique. Tel est le challenge de ce cours !</p>
7SPIC	Le Confucianisme	<p>• TEXTE • <i>Les entretiens (Confucius)</i></p> <p>Nous voilà revenus à la sagesse chinoise pour étudier cette fois le « concurrent » direct et contemporain du taoïsme, Confucius et son confucianisme. L'originalité et la caractéristique de cette « sagesse » est quelle se veut complètement enracinée dans la vie sociale. L'important pour Confucius n'est pas de contacter son intériorité dans la solitude et via une intense méditation, mais d'exercer la sagesse dans la cité, et un peu à la façon de Platon dans sa République, de trouver la juste posture entre la vertu et l'exercice du pouvoir. La soumission au père et au Prince permet de maintenir la stabilité des fondations sociales mais il faut savoir aussi se révolter si ce pouvoir devient tyrannique et non conforme à la vertu. Encore un juste milieu digne d'un funambule !</p>
8SPIC	Soufisme et sagesse de l'islam (Nasrudin)	<p>• TEXTES • <i>le mesnevi (Rumi), Mulla Nasrudin 1 et 2 (Idries Shah)</i></p> <p>Le soufisme est dans l'islam, un enseignement qui privilégie la dimension introspective, méditative, contemplative, ascétique et éthique plutôt que la simple pratique rituelle et le respect des dogmes tout en restant fidèles à l'orthodoxie. Leurs pratiques visent la purification de l'égo dans le cadre d'un cheminement de nature initiatique avec des maîtres et des disciples. Aux antipodes de tout sectarisme et de toute violence de type djihadiste, le soufisme est à l'inverse caractérisé par la bienveillance, l'humilité et l'humour. Ne pratiquant pas de prosélytisme actif, les soufis sont assez discrets. Ils sont néanmoins un peu connus en Occident grâce aux derviches tourneurs et à leur danse giratoire visant à l'extase mystique, mais aussi grâce à la figure truculente du mulla Nasrudin, personnage d'apparence stupide mais cachant toujours une profonde sagesse. Puisque notre école donne une place prépondérante à l'humour et à l'auto-dérision, nous prendrons pour guide Nasrudin pour cette découverte du soufisme.</p>



CODE	INTITULÉ	AUTEURS, ŒUVRES TEXTES ET CONTENUS
9SPIC	Sagesses juives, la Kabbale...	<p>• TEXTES • <i>La kabbale (Charles Mopsik) les Pirke Avot (Mishna) , Rabbi Nahman de Bratslav...</i></p> <p>La Bible (ancien testament) bien que truffée de propos sages et inspirants, est aussi traversée par des textes qui pris, à la lettre peuvent générer des positions sectaires et des pratiques mécaniques. C'est la raison pour laquelle de nombreux commentateurs ont accompagné l'étude biblique pour lui apporter des éclairages importants. Les courants et les écoles interprétatives sont nombreuses et vivantes jusqu'à notre époque moderne. Il est difficile de faire un choix. Parmi les options qui nous paraissent intéressantes, nous pourrions voir de loin l'approche mystico-ésotérique qu'est la kabbale, dans le talmud, la section Pirke Avot semble tout à fait dans l'esprit de notre école sans oublier les midrashim, ces petites histoires pleines de leçons de vie. Parmi les auteurs un peu plus moderne, nous pourrions appuyer sur quelques textes d'un grand rabbi du 18/19^e, Rabbi Nahman de Bratslav, (petit fils du célèbre Baal Shem Tov, fondateur du mouvement hassidique,) qui prône la joie et la simplicité en toutes circonstances et une sagesse proche de ce que notre école appelle sagesse ordinaire.</p>
10SPIC	Sagesse chrétienne	<p>• TEXTES • <i>Les évangiles</i></p> <p>Le christianisme peut malheureusement donner, comme d'autres religions, l'image d'une foi tellement convaincue de sa vérité qu'elle peut en devenir sectaire et violente, à l'opposée même de l'ouverture aux autres et de la non-violence prônée par le message évangélique de Jésus. Nous nous trouvons ici, de façon très classique, confronté au risque d'égarement et de dévoiement que comporte tout système de pensée qui prend sa vérité pour la Vérité Universelle en cherchant à l'imposer. Et pourtant, c'est Jésus même qui a dit qu'il y avait « plusieurs demeures dans la demeure de mon père. » A l'occasion de ce cours, nous essaierons de revenir à la sagesse première du christianisme en revisitant ses textes fondateurs, les évangiles et en nous appuyant par exemple sur certaines paraboles de Jésus. Nous pourrions également revisiter quelques sages chrétiens représentatifs de cette sagesse : quelques pères du désert, Hildegarde de Bingen, Thomas Merton... ou pour rester dans l'humour et la provocation, le père Guy Gilbert, le « curé des loubards ».</p>
11SPIC	Maître Eckart (1260-1328) et le mysticisme chrétien.	<p>• TEXTES • <i>Les sermons (Maître Eckhart)</i></p> <p>Eckhart von Hochheim, dit Maître Eckart, est un philosophe et mystique chrétien dominicain qu'il nous a paru important d'étudier et de méditer dans le cadre de notre école et ce pour plusieurs raisons dont la principale est sa vision magnifiée de ce qu'est selon lui l'âme humaine et son rapport à Dieu. Beaucoup de religieux, à vouloir cultiver l'extrême humilité, en arrivent à enlever à l'âme son côté noble et pleine de Divine potentialité, pour n'en faire qu'un véhicule d'obéissance et de culpabilité, ce qui nous paraît difficilement compatible avec la nécessité de cultiver la pleine estime de soi pour être en mesure d'aimer la vie et son prochain. Maître Eckart parle avec des accents quasi orientaux.</p> <p>Le Divin (le verbe) descend jusqu'au tréfonds de l'âme et y dépose toutes ses propriétés pour que l'homme soit en mesure de les développer (concept de théosis, qui dit que le verbe s'est fait homme pour que l'homme devienne Dieu) Le psychologue Jung a longuement étudié cet auteur qui a inspiré également le philosophe Heidegger. Mérite le détour !</p>
12SPIC	La prière de la sérénité	<p><i>Donne-moi la force et le courage de changer ce que je peux changer Donne-moi la sérénité d'accepter ce que je ne peux pas changer Donne-moi l'intelligence de faire la différence entre les deux.</i></p> <p>Ce précepte que les Alcooliques Anonymes ont adopté (sous une forme légèrement différente) serait inspiré de Marc Aurèle. L'esprit du propos reste clairement stoïcien. On peut néanmoins en attribuer la paternité, sous sa forme moderne, à un contemporain, le révérend Reinhold Niebuhr. Cette maxime nous semble être un parfait condensé de la démarche de sagesse. Faire la distinction, comme le dit Epictète, entre ce qui dépend de nous et que l'on peut modifier et ce qui ne dépend pas de nous (La mort, la vieillesse...) et qu'il nous faut accepter est un fondement de vie.</p>



CODE	INTITULÉ	AUTEURS, ŒUVRES TEXTES ET CONTENUS
13SPIC	Krishnamurti (Jiddu) (1895-1986)	<p>• TEXTES • <i>Les entretiens de Saanen (1961/1962-1963-1964)</i> <i>La révolution du silence. Le sens du bonheur (Krishnamurti)</i></p> <p>Le parcours de Krishnamurti et sa philosophie nous a paru un incontournable dans le cadre et l'esprit de notre école. En effet, son parcours est déjà en soi une vraie leçon de vie et de sagesse. Pressenti, dans un premier temps, dans les années 1920, par la Société Théosophique comme un véritable instructeur mondial, un nouveau Messie, il reprend sa liberté et propose un enseignement émancipé de tous les conditionnements, de toutes les idéologies, religions ou athéisme, autrement dit une voie de libération pouvant faire l'économie de toute adhésion autre qu'à ses propres valeurs internes. Il chérit tellement la liberté de pensée et déteste tellement tout ce qui peut rappeler de près ou de loin à un conditionnement de pensée qu'il rejeta tout ce qui pouvait ressembler à de la vénération à son égard et interdit à quiconque de créer une école pour perpétuer sa pensée. Pour atteindre sa vérité nul besoin de dogme, de prêtre, de crédo ou même de technique psychologique, seule suffit l'observation du contenu de son propre esprit.</p>
14SPIC	L'Ego, le Je ; le moi et le Soi	<p>Quelles sont les différences entre ces différentes appellations ? De quoi parle-t-on ? Faut-il combattre son ego, le soumettre, le détruire ou faire, comme le propose Etienne Jalenques, de l'assassin un garde du corps ? L'Ego n'est-il pas fondamentalement un angle mort ? Et quand il s'agit d'essayer de le soumettre à la volonté de ce qui en nous, est plus grand que nous, qui parle ? Est-ce que l'ego ne se rit pas de nous ? Ne met-il pas en scène sa propre mise en abîme ? Et s'il est, l'axe et le fondement de l'amour de soi, comment ne pas risquer de se jeter hors de sa propre demeure en essayant de le rejeter ?</p>
15SPIC	Sagesses africaines, sagesses amérindiennes et autres sagesses exotiques...	<p>• TEXTES • <i>Sagesse Africaine (Malidoma Patricie Some)</i> <i>Pieds nus sur la terre sacrée (McLuhan)</i></p> <p>Parmi les sagesses du monde, il nous a paru important de ne pas passer à côté des trésors des continents souvent oubliés comme l'Afrique, l'Amérique du Nord, l'Océanie etc.</p> <p>A travers quelques auteurs et textes clés nous, proposerons un florilège de ces autres approches, certainement moins conceptuelles mais beaucoup plus proches de la nature et de l'esprit écologique moderne.</p>
16SPIC	Gandhi et la non violence	<p>• TEXTES • <i>Autobiographie, Lettres à L'Ashram (Gandhi)</i></p> <p>Etudes des textes emprunts de sagesses et d'incitations à l'action. Notamment, une illustration fine de la notion de dharma (traduction sanskrit : Ordre universel cosmique; loi éternelle; morale, devoir; vertu; droiture.)</p>
17SPIC	Méditation, prière, bénédictions : comment ça marche et à quoi ça sert ?	<p>De nombreuses pratiques consistent à se relier à notre soi intérieur mais en même temps, à ce qui à l'extérieur peut éveiller en nous sentiment de gratitude, émerveillement, crainte, recueillement, paix. S'agit-il exclusivement d'une occasion de se connecter à ce qui en nous, est le meilleur de nous-mêmes ou d'interagir avec le monde extérieur. Quel est le pouvoir de la prière ? Quelle est la différence avec la pensée magique ? L'univers, Dieu, La nature, ont-ils besoin de notre sollicitation pour savoir ce qu'ils ont à faire ? Ou est-ce peut être des opportunités qui nous sont données d'activer le pouvoir de la foi, le placebo spirituel, le pouvoir d'auto guérison ou autre chose ? Ces questions méritent largement qu'on s'y attarde en vue d'une (possible ?) clarification.</p>
18SPIC	Graf Durckheim (1896-1988)	<p>• TEXTES • <i>Le centre de l'être. Méditer. Hara. (Graf Durckheim)</i></p> <p>Initié à l'école du Zen Rinzi, pratiquant le kyudo (art martial japonais proche du tir à l'arc) Graf Durckheim va créer en Forêt-Noire un « Centre de formation et de rencontres de psychologie existentielle » qu'il définit comme un lieu où se pratique la thérapie initiatique. Aussi intéressé par la spiritualité, que la philosophie ou la psychologie (Jung) cette voie se veut affranchie des formes rituelles et de la culture propre à l'extrême orient. C'est un chemin d'expérience et d'exercice, progressif et accessible à tous, qui a pour sens une vie intérieure apaisée sans se mettre à l'écart du monde. Simplicité, silence, sérénité, cette approche est totalement dans la lignée de ce que propose l'Ecole des Apprentis-Sages.</p>



CODE	INTITULÉ	AUTEURS, ŒUVRES TEXTES ET CONTENUS
19SPIC	Arnaud Desjardins, Swami Prajnanpad	<ul style="list-style-type: none">• TEXTE • <i>Les chemins de la sagesse</i> (Arnaud Desjardins) <p>Swami Prajnanpad fut le maître d'Arnaud Desjardins, écrivain et chercheur de vérités.</p> <p>Ayant reçu une formation scientifique et traditionnelle, Swami Prajnanpad a opéré une synthèse Orient-Occident. Il a éclairé par de nouvelles interprétations la tradition de l'Advaita Vedanta, tout en utilisant la psychanalyse pour permettre au disciple d'avancer sur le chemin spirituel. Il compare le travail thérapeutique au fait de nourrir la larve et le chemin spirituel au fait de faire voler le papillon.</p>
20SPIC	Atelier de Tai chi ou de Qi-gong	<p>Il nous a paru important, dans le cadre de notre école de donner une place importante au corps et à ses liens avec la psyché et les émotions.</p> <p>Le corps comme médiateur de sagesse sans interférence du mental : Comme le confirment les neurosciences, les pratiques à médiation corporelles comme la respiration, le mouvement lent, ... associés à une intention et une attitude, ouvrent de nouveaux champs à la connaissance de soi. Le Qi-gong, maintenant officiellement reconnu comme thérapie complémentaire, offre de vaste champ d'application dont l'intégration de la sagesse.</p> <p>Nous aurons également d'autres opportunités de pratiquer d'autres disciplines à visées corporelles comme le yoga (kundalini) ou la danse thérapie.</p>
21SPIC	La sagesse des paradoxes et les paradoxes de sagesse	<p>Le paradoxe est une des voix royale que peut emprunter la sagesse pour provoquer la réflexion, susciter les remises en questions, faire sortir nos pensées de ses sentiers battus, s'ouvrir à l'imaginaire et inventer des troisièmes solutions. Le paradoxe est aussi, vu sous un certain angle une voie du milieu qui s'efforce de faire cohabiter dans une même et unique formule dynamique, la vérité relative de chacun des pôles. On retrouve dans certaines traditions cet outil, dans la tradition bouddhiste zen par exemple sous la forme de la pratique des koans ou dans les contes soufis du Mulla Nasrudin. Nous étudierons également quelques-uns des paradoxes les plus étonnants de la recherche scientifique et nous nous essaierons à des jeux paradoxaux.</p>
22SPIC	Eckart TOLLE (1948- ...)	<ul style="list-style-type: none">• TEXTES • <i>Le pouvoir du moment présent</i> (Eckart Tolle) <p>La raison pour laquelle nous avons choisi dans notre programme la figure d'Eckart Tolle, est qu'il représente une tentative assez heureuse d'intégration de différentes traditions spirituelles (taoïsme, Bouddhisme, Evangiles, Maître Eckart, Krishnamurti, ...) autant de références présentes dans notre programme. Aucune originalité à priori, que des rappels d'importance en quelque sorte. Son enseignement est clairement construit sur ces mêmes fondations sur lesquelles nous souhaitons construire celles de notre école : réflexions sur ce qu'est l'ego, importance de l'instant présent, travail sur le sentiment de séparativité...</p>
23SPIC	Franc maçonnerie, Rose Croix, théosophie, quoi penser de ces enseignements dits ésotériques ?	<ul style="list-style-type: none">• TEXTES • <i>La clef de la théosophie</i> (H.B. Blavatsky) <p>Les différentes écoles dites ésotériques (une myriade) ont suscité tout au long de l'histoire, de fortes curiosités assorties souvent d'agressifs rejets : goût du secret, impression d'élitisme condescendant, grades démultipliés et titres ronflants, relations troubles avec le pouvoir mais aussi défense de la liberté, opposition aux dogmes et à la bigoterie religieuse, volonté sincère d'établir un noyau de fraternité universelle ouvert à toutes les différences... Que penser de ces prétendues vérités héritières de la sagesse universelle et intemporelle ? Comment s'y retrouver ?</p>



CODE	INTITULÉ	AUTEURS, ŒUVRES TEXTES ET CONTENUS
24SPIC	Miguel JUIZ (1952-...) et les 4 accords toltèques.	<p>• TEXTE • <i>Les 4 accords toltèques</i> (Miguel RUIZ)</p> <p>Miguel Ángel Ruiz (ou Don Miguel Ruiz) est un auteur mexicain qui se dit chamane. Il publie en 1997 un ouvrage qui deviendra un best-seller mondial, les quatre accords toltèques, commentaire sur les quatre préceptes suivants que nous étudierons :</p> <p>- <i>Que votre parole soit impeccable.</i> La parole est puissante, elle peut détruire. Il faut apprendre à la maîtriser, éviter de médire d'autrui et ne pas la retourner contre soi-même.</p> <p>- <i>Quoiqu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle.</i> Vous n'êtes pas la cause des actes d'autrui. Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité, de leurs peurs, de leurs colères, de leurs fantasmes. Ne pas prendre pour soi est une façon de se libérer du pouvoir de nuisance des autres à notre égard.</p> <p>- <i>Ne faites pas de suppositions</i> A l'inverse du précepte suivant, prenez conscience de vos projections, de vos interprétations, de vos hypothèses que vous prenez pour des certitudes et ne les gardez pas pour vous. Evitez les malentendus, vérifiez ce que vous pensez des autres et du monde en communiquant et en posant des questions.</p> <p>- <i>Faites toujours de votre mieux.</i> Essayer est un devoir, réussir est facultatif. Faire de son mieux est une notion relative et évolutive, certainement pas un absolu. Cela nous évitera de nous juger, de nous culpabiliser, d'avoir des regrets. Il faut accepter qu'échouer fait partie du processus évolutif.</p>
25SPIC	Voyants, médiums, channels etc.... qu'en penser ?	<p>Aujourd'hui fleurissent de toutes parts des personnes qui prétendent recevoir des informations ou des messages venant de « sphères supérieures » qu'on les appelle anges, annales akashiques, entités spirituelles, maîtres de hauts grades voire Dieu en personne. D'autres parlent encore de l'accueil du verbe ou du Saint Esprit et les réceptions se font parfois en direct, de façon souvent spectaculaires avec des transes ou des exaltations émotionnelles. Des ouvrages devenus des best-sellers sensés rapporter ces expériences mais que faut-il en penser ? Quelles différences faut-il faire avec les expériences mystiques ou les connexions avec notre maître intérieur ? Les sectes s'accaparent parfois ce médium pour légitimer la valeur de leurs messages (Alice Bayley, révélation d'Ares, Christ de Montfavet...)</p> <p><i>Pour y voir plus clair, l'IMI (Institut Métapsychique International)</i> <i>S'adressant aux chercheurs et étudiants, aux instances officielles, et au public averti, l'IMI vise à rétablir en France une tradition de réflexion et d'études scientifiques sur les phénomènes «dits» paranormaux. L'Institut est ainsi une alternative rationnelle aussi bien aux dérives de la crédulité qu'aux excès du scepticisme.</i></p>
26SPIC	Alejandro JODOROWSKY (1929 -...)	<p>• TEXTE • <i>La tricherie sacrée. (entretiens avec Gilles Farcet)</i> <i>Le Dieu Intérieur</i> (Alejandro JODOROWSKY)</p> <p>D'origine chilienne, réalisateurs de films ésotérico-spirituels et provocateurs, auteur de bandes dessinées cultes, essayiste, créateur avec Roland Topor et Arrabal du groupe « panique », Alejandro JODOROWSKY est un génial touche à tout inclassable et atypique, Passionné de tarot (approche plus psychologique Jungienne qu'ésotérique), il anime à partir des années 80 une réunion ouverte hebdomadaire, intitulée « Le Cabaret mystique », où il aborde des thèmes touchant à l'éveil intérieur.</p> <p>Très inspiré par les contes drolatiques et les blagues de sagesse, il a beaucoup publié sur ces sujets et nous nous inspirerons sans modération de ses diverses compilations. Nous aurons également l'occasion de visionner un ou plusieurs de ses films et nous débattons autour.</p>
27SPIC	Quelques penseurs contemporains intéressés par la sagesse spirituelle.	<p>Deepak Chopra, Frédéric Lenoir, Christian Bobin, Annick de Souzaenelle, Selim Aissel, Isabelle Padovani etc.... Comment reconnaître les personnalités dignes d'intérêt des charlatans et des gourous auto-proclamés ?</p>



PROGRAMME DE SPIRITUALITE

15 journées (SPIJ)

CODE	INTITULÉ	AUTEURS, ŒUVRES TEXTES ET CONTENUS
1SPIJ	Pratiques de médiation corporelle. Initiation au yoga	Le corps comme médiateur de sagesse sans interférence du mental : Comme le confirment les neurosciences, les pratiques à médiation corporelles comme la respiration, le mouvement lent, ... associés à une intention et une attitude, ouvrent de nouveaux champs à la connaissance de soi.
2PSIJ	L'ici et maintenant, Carpe Diem	<p>La prééminence accordée au présent a inspiré de nombreux auteurs parmi lesquels le poète latin Horace (65 av JC- 8). Dans un de ces poèmes, il nous exhorte au carpe diem que l'on traduit habituellement par : « cueille le jour présent ».</p> <p>Certains ont cru y voir un encouragement à un hédonisme sans modération, une quête systématique des plaisirs, une quasi incitation à la débauche, alors que c'est avant tout un hommage à la vie, une invitation à la savourer sous toutes ses formes, exceptées celles qui peuvent nous être nocives. Cueillir le jour, ne consiste donc pas à se vautrer dans les plaisirs du sexe, de la gourmandise ou de la paresse mais à discipliner nos plaisirs, à exercer notre pleine maîtrise de la vie au service de la vie.</p> <p>Dans la même veine, La psychologie Humaniste nous exhorte à nous enraciner dans le terreau de d'ici et maintenant. Mais à force de rester enraciner dans le présent estival, ne risquons-nous pas comme la cigale de la fable, de nous retrouver bien démunis, lorsque la bise sera venue ?</p>
3SPIJ	Le lâcher prise	Soucieux de protéger leur culture dévorée par les singes, les habitants d'une région ont pensé à une méthode pour les attraper. Ils déposent des céréales dans une bouteille dotée d'un goulot étroit. Or dès que l'animal arrive, en entrant son bras dans la bouteille pour s'emparer de quelques grains, le fait qu'il serre le poing l'empêche de repasser le bras à travers l'étroit goulot. Quand le chasseur arrive, il prend peur et essaye de s'enfuir mais ne voulant pas ouvrir le poing au risque de perdre la nourriture, il essaie de forcer mais reste emprisonné par la bouteille. Et c'est ainsi qu'il finit par se faire prendre... alors qu'il aurait tout simplement fallu qu'il lâche prise ! Ne sommes-nous pas comme ces singes, pris à nos propres pièges ? Ce à quoi nous tenons, ne nous tient-il pas ? Mais comment réussir à se déprendre de ce qui prend ? Comment réussir à se convaincre que l'on peut gagner en acceptant de perdre ?
4SPIJ	Les pratiques méditatives	La méditation est certainement la pratique d'auto-centration par excellence qui nous permet le plus de prendre conscience de notre statut d'observateur/témoin, de cet espace en nous, véritable oeil du cyclone, immobilité souriante au coeur des remous de nos pensées et de nos émotions. Cette journée nous permettra de nous initier à différentes approches méditatives : méditation statique, méditation en mouvement, marche en extérieur. Nous verrons bien sûr aussi les pratiques dites de Mindfulness (John Kabat Zinn, Christophe André...)
5PSIJ	Rebirth et respiration holotropique	<p>• TEXTES • <i>Le rebirthing au nouvel âge</i> (Léonard Orr)</p> <p>Le rebirth (ou rebirthing) de Leonard Orr et la respiration holotropique de Stanislas Grof sont des méthodes de respiration ayant pour objectifs de libérer les émotions et de nous permettre d'accéder à des mémoires archaïques, jusqu'aux souvenirs de notre naissance d'après leurs auteurs. Ces techniques consistent pour l'essentiel à hyperventiler notre cerveau (expirations et inspirations accélérées et soutenues pendant une durée pouvant aller jusqu'à 1h en continu) Cet atelier sera animé par un spécialiste aguerri à ces méthodes.</p>
6SPIJ	Le pardon	<p>Ce thème, bien qu'inscrit dans les journées spirituelles sera abordé sous un angle transversal, commun aux trois disciplines.</p> <p>Du point de vue spirituel, nous pourrions nous appuyer sur les propos des évangiles sur la question mais également sur le travail que propose Olivier Clerc, auteur qui a fait découvrir et traduire les 4 accords Toltèques, dans ses cercles du pardon. Du point de vue psychologique, nous pourrions également nous appuyer sur le livre d'Etienne Jalenques, la Dynamique du pardon. C'est bien entendu un travail expérientiel qui sera proposé (avec des actions immédiates si cela se présente)</p>



CODE	INTITULÉ	AUTEURS, ŒUVRES TEXTES ET CONTENUS
7SPIJ	Le karma, outil de croissance	<p>A l'occasion de cette journée, nous aborderons la question du karma sous un angle original. Non pas uniquement comme une « spiritualité des profondeurs », une démarche archéologique, une quête des événements du passé qui nous éclaireraient sur notre état présent, mais comme un outil qui nous permet de nous gérer dans la durée, de vivre chaque instant présent comme une évidence par rapport au passé et une promesse par rapport à l'avenir, qui nous donnerait de claires indications sur le chemin à suivre. Ce que nous créons chaque jour est source de bonheur pour nos futurs présents.</p>
8SPIJ	Les polarités et la sagesse du milieu	<p>• TEXTES • <i>tirés du taoïsme, du bouddhisme, d'Aristote, de Maimonide.</i></p> <p>La sagesse est souvent qualifiée de voie du milieu par de nombreux auteurs. Mais de quel milieu est-il question ? St Jean, dans son Apocalypse nous dit : « je vomis les tièdes ». Il y aurait donc des milieux désirables et d'autres à fuir. Nous proposerons, lors de cette journée, un outil pour réussir à faire la distinction entre ces différentes versions, entre des milieux par défaut (les ni/ni) ceux qui comme Ponce Pilate s'en lavent les mains, ceux beaucoup plus engagés (les et/et) et dynamiques, qui arrivent à contenir en leur centre l'essentiel des deux polarités (le yin et le yang, la fermeté et la douceur) Parfois c'est l'alternance qui semble la plus juste, à d'autres moments, ce sera la modération. En d'autres circonstances, le milieu consistera à savoir négocier, « couper la poire en deux » dans un esprit gagnant/gagnant. Nous pouvons également nous poser la question de la figure initiale à partir de laquelle se pose la question du milieu. Si nous partons d'un segment, c'est facile, il suffit de trouver le point équidistant. Si c'est un cercle, c'est facile aussi, le milieu est en son centre. Les choses deviennent plus compliquées si c'est une ellipse (ovale) où des figures de natures asymétriques. Nous essaierons dans un deuxième temps, de voir quelles en sont les implications pratiques, comment trouver et appliquer cette voie du milieu dans notre vie de tous les jours.</p>
9SPIJ	Le silence (atelier)	<p>Ce thème, bien que chapeauté par le champ « spiritualités » aurait pu tout autant l'être par celui de la psychologie que par celui de la philosophie (quoique les philosophes ont parfois du mal à se taire lol)</p> <p>Il ne s'agit pas ici du silence en tant qu'absence de paroles, mais du silence au cœur du silence, celui qui est capable aussi de faire taire les pensées pour nous permettre d'accéder enfin à l'être de fond, celui qui se manifeste que lorsque tout se tait. Ce silence est ce fondement de notre être, ce présent intemporel matière première de notre Soi. Cette journée donnera lieu à des exercices divers comme le fait de déjeuner en silence ou comment réussir à faire taire nos pensées.</p> <p>Peut être que nous pourrions expérimenter le caisson d'isolation sensorielle, habitacle qui permet de s'isoler de tous les sons. A l'intérieur, nous sommes allongés et nous flottons dans un bain composé d'eau chaude additionnée de sels. Le corps flotte sans effort et le silence est d'une pureté inégalée. Bien entendu, chacun sera libre ou pas de participer à cette expérience si elle est programmée.</p>



CODE	INTITULÉ	AUTEURS, ŒUVRES TEXTES ET CONTENUS
10SPIJ	Le voyage initiatique	<p>Un voyage initiatique est un voyage dans lequel une personne se trouve confrontée à des épreuves, à des expériences qui lui permettent de passer à l'«âge adulte». Ce thème a été utilisé de façon récurrente, notamment dans la littérature, la peinture et le cinéma. Il est également appelé Voyage du héros ou Monomythe. Joseph Campbell anthropologue américain, le décrit dans son livre <i>Le Héros aux mille et un visages</i> traversant les 12 étapes symboliques suivantes :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Le héros dans son monde ordinaire : il s'agit d'une introduction qui fera mieux ressortir le caractère extraordinaire des aventures qui suivront.2. L'appel à l'aventure, qui se présente comme un problème ou un défi à relever.3. Le héros est d'abord réticent, il a peur de l'inconnu.4. Le héros est encouragé par un mentor, vieil homme sage ou autre. Quelquefois le mentor donnera aussi une arme magique, mais il n'accompagnera pas le héros qui doit affronter seul les épreuves.5. Le héros passe le « seuil » de l'aventure, il entre dans un monde extraordinaire, il ne peut plus faire demi-tour.6. Le héros subit des épreuves, rencontre des alliés et des ennemis.7. Le héros atteint l'endroit le plus dangereux, souvent en profondeur, où l'objet de sa quête est caché.8. Le héros subit l'épreuve suprême, il affronte la mort.9. Le héros s'empare de l'objet de sa quête : l'élixir.10. Le chemin du retour, où parfois il s'agit encore d'échapper à la vengeance de ceux à qui l'objet a été volé.11. Le héros revient du monde extraordinaire où il s'était aventuré, transformé par l'expérience.12. Le retour dans le monde ordinaire et l'utilisation de l'objet de la quête pour améliorer le monde (donnant ainsi un sens à l'aventure). <p>Dans le cadre de notre formation, on pourra imaginer un voyage initiatique façon jeux de piste en région parisienne avec des épreuves qui nous amèneront à nous confronter à certaines de nos émotions (peur, honte) afin de mieux les dépasser. (Nous gardons bien entendu ce programme facultatif secret) Une version « light » sera proposée en parallèle.</p>
11SPIJ	Humour et autodérision	<p>Tout le monde connaît la tirade du nez de Cyrano de Bergerac.</p> <p><i>Agressif : « moi, monsieur, si j'avais un tel nez, Il faudrait sur le champ que je me l'amputasse ! » Amical : « mais il doit tremper dans votre tasse : Pour boire, faites-vous fabriquer un hanap ! »</i></p> <p><i>Descriptif : « c'est un roc ! ... c'est un pic... c'est un cap ! Que dis-je, c'est un cap ? ... c'est une péninsule ! »</i></p> <p>Une des préoccupations majeures de notre école, consistera à trouver la juste distance, la juste posture par rapport à notre ego. Celui-ci, ne doit pas être considéré comme l'ennemi à abattre, comme c'est malheureusement le cas dans nombre d'approches spirituelles où il est question de tuer l'égo ou à minima, de l'émasculer. Ce n'est pas notre point de vue. L'égo est certes cette « entité » en nous qui aime avoir toujours raison, qui devient susceptible quand elle est critiquée, blessée quand elle se sent jugée, qui a besoin de laver son honneur quand elle se sent humiliée et qui aspire à la toute-puissance au point de vouloir devenir calife à la place du calife ou atteindre les sommets de l'Olympe pour détrôner les Dieux et prendre leur place (Lucifer, la tour de Babel, Dark Vader...) Mais l'Ego est certainement aussi l'axe de l'estime de soi. Quand Jésus nous invite à nous aimer nous-mêmes, de qui parle-t-il si ce n'est de notre ego ? Il semblerait que nous avons donc affaire à une entité double, capable du pire comme du meilleur, selon les circonstances. Peut-être le cœur de notre libre arbitre, là où le sombre ou le lumineux peuvent se rejeter ou s'entrelacer. Pour pouvoir contrarier ses velléités de pouvoir, nous essaierons de cultiver deux attitudes : l'autodérision et l'humilité. Dans cet atelier, nous essaierons d'apprendre à rire de façon bienveillante de soi-même.</p>

CODE	INTITULÉ	AUTEURS, ŒUVRES TEXTES ET CONTENUS
12SPIJ	Attachement et détachement, identification et dés-identification (distanciation)	<p>Thème majeur que celui de l'identification. Certains considèrent qu'il est la clé, la cause ontologique de toutes nos souffrances et ce qui en nous, empêche le travail sur soi. L'identification est une forme d'adhésion forte qui nous met par la suite dans l'incapacité de travailler sur la chose en question à laquelle nous nous identifions, puisque la condition première de ce travail sur soi est justement notre capacité à devenir sujet, de nous distancier c'est-à-dire à être en mesure d'observer, d'analyser et de réajuster l'objet interne de notre étude. Dans le bouddhisme, on encourage celui qui médite à travailler sur le détachement, autre variation sur le même thème. En psychologie, on essaye de cultiver notre propre capacité de distanciation. Dans les TCC on parlera du « petit vélo », en systémie, on évoquera toutes les catégories de recadrages, en analyse Transactionnelle, on essaiera d'activer notre fonction adulte etc. Cette distanciation ne consiste pas en une simple séparation qui pourrait équivaloir à une coupure de contact, mais véritablement à essayer d'établir une juste distance, ni trop loin ni trop près pour être en mesure de pouvoir vivre la chose sans se laisser submerger, envahir par elle. C'est en procédant ainsi que l'on arrive par exemple à trouver la bonne distance empathique. Cet atelier nous permettra de faire des exercices pour essayer de jouer sur ce curseur interne.</p>
13SPIJ	La relation initiatique (de maître à disciple)	<p>La relation initiatique peut se comprendre de deux façons différentes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Soit sous la forme générale du chemin initiatique (ou voie du héros) que nous aborderons dans un autre atelier et qui avance l'idée selon laquelle la vie serait par essence initiatique, c'est-à-dire qu'elle nous fournit à chaque moment, le matériau dont nous avons besoin pour « grandir » Les épreuves en particulier, doivent être vécues selon cette perspective, des opportunités pour apprendre à mieux se connaître. - Soit sous une forme plus spécifique, dans le cadre d'une discipline spirituelle qui passe par une relation étroite entre un « maître » et un « disciple », l'initiation ici représentant le moment solennel où ce maître décide de prendre sous son aile le disciple pour mieux l'aider à franchir toutes les étapes du chemin spirituel. En Inde, cette démarche est habituelle et les maîtres s'appellent des gourous. En Occident, la chose est plus rare et parfois mal vue, tant le secteur sectaire et le risque d'abus d'autorité est évoqué. Cette initiation est-elle nécessaire, obligatoire, facultative ? Peut-on progresser spirituellement en se passant d'un maître ?



PROGRAMME GÉNÉRAL ET TRANSVERSAL

27 cours du soir (GENC)

(sciences, littérature, art, cinéma, humour)

Lors de ces séances, on pourra passer un film empreint de sagesse qui donnera lieu à un débat.

CODE	THÈME	AUTEURS, ŒUVRES TEXTES ET CONTENUS
1GENC	Ouverture de l'école	Présentation générale des programmes et des équipes.
2GENC	Milarepa (film réalisé par Neten Choklingé en 2006)	<p>FILM ET DÉBAT. <i>Milarepa. Film réalisé par Neten Choklingé en 2006</i></p> <p>Milarépa naquit au Tibet, au XI^e siècle, au sein d'une famille de riches marchands. À sa mort, son père confie l'héritage de la famille à son frère jusqu'à l'entrée de Milarépa dans la vie adulte. Pourtant, l'oncle s'approprie l'héritage et exploite la mère et la jeune sœur de Milarépa. Désespérée, sa mère veut se venger de cette injustice. Elle vend son dernier champ, et envoie Milarépa auprès de Yongten Trogyal, un maître de magie noire. Il jette un sortilège et détruit une partie du village, tuant environ 30 personnes. La foule en colère le poursuit. Milarépa trouve refuge auprès d'un moine, et tandis que sa mère se réjouit de la vengeance accomplie, il est rongé par le remords. C'est alors qu'il reçoit un conseil qui changera sa vie : « Les ennemis naissent de ton esprit; Pour les vaincre, cesse les actions négatives, Cultive les actions positives, et maîtrise ton esprit ». Il part à la recherche d'un maître spirituel pour se délivrer de la souffrance et atteindre le bonheur.</p>
3GENC	Khalil Gibran (1883-1931)	<p>• TEXTE • <i>Le prophète (Khalil Gibran)</i></p> <p>Gibran Khalil Gibran est un poète et peintre libanais. <i>Le Prophète</i> est une œuvre poétique faite d'aphorismes et de paraboles. Toutes les grandes questions existentielles y sont abordées dans un style lyrique et traversé par de magnifiques métaphores. À côté des grandes questions de la vie pratique, sont abordés des thèmes majeurs comme la connaissance de soi, les enfants ou la religion, conçue comme universelle. Ainsi est-il dit sur le mariage « <i>Emplissez chacun la coupe de l'autre, mais ne buvez pas à la même coupe</i> »</p> <p><i>Le Prophète</i> est devenu particulièrement populaire pendant les années 1960 dans le courant de la contre-culture et les mouvements New Age.</p>
4GENC	Arnaud Desjardins (ses films)	<p>FILMS ET DÉBAT</p> <p>Nous aurons l'occasion d'étudier l'œuvre livres que d'Arnaud Desjardins et de son maître Swami Prajnanpad. Cet autre rendez-vous, nous donnera l'occasion de découvrir sa riche œuvre cinématographique. Voici les films qu'il a tournés (parmi ceux-ci nous en choisirons un)</p> <ul style="list-style-type: none"> ••• <i>Hindouisme : Ashrams (1959)</i> ••• <i>Bouddhisme tibétain Le Message des Tibétains</i> <i>Le Bouddhisme 1^{ère} partie - Le Tantrisme 2^e partie, (1966).</i> <i>Dans ce documentaire Arnaud Desjardins rencontre le Dalaï Lama et les grands maîtres spirituels du bouddhisme et du tantrisme.</i> ••• <i>Himalaya, Terre de Sérénité</i> <i>Le Lac des Yogis, 1^{ère} partie - Les Enfants de la Sagesse, 2^e partie (1968)</i> ••• <i>Bouddhisme Zen : Zen Ici et Maintenant ; 1^{ère} partie.</i> <i>Zen : Partout et Toujours 2^e partie (1971)</i> ••• <i>Soufisme : Soufis d'Afghanistan: Maître et Disciple 1^{ère} partie</i> <i>Soufis : au Cœur des Confréries 2^e partie (1974)</i>



CODE	THÈME	AUTEURS, ŒUVRES TEXTES ET CONTENUS
5GENC	Herman Hesse (1877-1962)	<p>• TEXTES • <i>Le loup des steppes, Siddharta, le jeu des perles de verre</i> (Herman Hesse)</p> <p>Romancier allemand, prix Nobel de littérature en 1946 pour les jeux de perle de verre, Hesse a écrit des œuvres qualifiées de spirituelles inspirées de la philosophie orientale (Siddharta) ou du psychologue Jung e en particulier de sa théorie des archétypes. Un de ses thèmes de prédilection est celui du chemin initiatique, celui qui part de nous pour aboutir à nous sous une forme plus accomplie. Hesse ébauchera même dans deux de ces œuvres (<i>Théologie et Ce que je crois</i>) sa philosophie religieuse.</p>
6GENC	Jonathan Livingston le goéland (1973)	<p>FILM ET DÉBAT. <i>Jonathan Livingston le goéland</i>. Film d'Hall Bartlett sorti en 1973 adaptation cinématographique du livre éponyme de Richard Bach, auteur également du roman « le messie récalcitrant ».</p> <p>SYNOPSIS : La passion du vol entraîne le jeune Jonathan, un goéland, à transgresser tous les interdits, et surtout les lois du clan. Cela va le conduire à mener une existence littéralement extraordinaire où les périodes sombres alternent avec les matins paisibles.</p>
7GENC	Etty Hillesum	<p>• TEXTE • <i>Une vie bouleversée</i> (Etty Hillesum)</p> <p>De 1941 à 1943, à Amsterdam, une jeune femme juive de 27 ans tient un journal et y consigne les dernières expériences de sa vie, avant de mourir à Auschwitz. C'est elle qui écrit au milieu même de toutes les horreurs : <i>En dépit de toutes les injustices commises, je ne parviens pas à haïr les hommes</i>. C'est elle qui encore, alors que tout semble lui échapper, nous dit : « <i>Et puisque, désormais libre, je ne veux plus rien posséder, désormais tout m'appartient et ma richesse intérieure est immense</i> » Témoignage d'une femme à la foi indéfectible, inextinguible, en l'homme, en Dieu, en la vie...</p>
8GENC	Rencontre avec des hommes remarquables (1979)	<p>FILM ET DÉBAT. <i>Rencontre avec des hommes remarquables</i>. Film réalisé par Peter Brook en 1979 et inspiré du livre éponyme de Gurdjieff.</p> <p>SYNOPSIS : La vie de Georges Gurdjieff, de sa jeunesse jusqu'à ses voyages initiatiques à la recherche de la Sagesse. On suit sa quête spirituelle en Asie centrale, notamment à Boukhara, et dans le désert de Gobi, où il découvre différentes disciplines comme la musique et la danse lui permettant encore de progresser.</p>
9GENC	Un buda	<p>FILM ET DÉBAT. <i>Un buda</i>. Film argentin réalisé par Diego Rafecas en 2005.</p> <p>SYNOPSIS : Un jeune homme tente de s'évader des contraintes matérielles pour trouver sa voie, savoir qui il est vraiment. La désillusion et la tragédie vont le pousser à quitter les siens pour se réfugier dans une quête spirituelle et un ascétisme extrême. Sa petite amie et son frère, professeur de philosophie à l'université de Buenos Aires, vont l'accompagner lors de son voyage dans un temple bouddhiste où il va rencontrer son maître. Mais les réponses que celui-ci va lui apporter ne vont pas le satisfaire.</p>
10GENC	Little Bouddha	<p>FILM ET DÉBAT. <i>Little Buddha</i>. Film réalisé par Bernardo Bertolucci en 1993</p> <p>SYNOPSIS : Jesse Conrad, neuf ans, vit à Seattle avec un père ingénieur, Dean, et une mère enseignante, Lisa. Un jour, ils reçoivent la visite surprise d'une délégation de moines bouddhistes venue du royaume himalayen du Bhoutan sous la conduite du lama Norbu et de son adjoint Champa. Les moines sont persuadés que Jesse pourrait être la réincarnation d'un de leurs plus éminents chefs spirituels. Ils lui offrent alors un livre narrant la vie de Siddhartha, et ce, en attendant sa visite dans l'Himalaya.</p>
11GENC	Atelier yoga du rire	<p>Le yoga du rire est une méthode développée par le médecin indien Madan Kataria et sa femme Madhuri Kataria, professeur de yoga, qui part du postulat que le rire peut démarrer par des exercices volontaires et automatiques pour se transformer progressivement en rire franc et massif. Nous l'expérimenterons lors de cet atelier (qui pourra se dupliquer).</p>



CODE	THÈME	AUTEURS, ŒUVRES TEXTES ET CONTENUS
12GENC	La prophétie des Andes	<p>• TEXTE • <i>La prophétie des Andes</i> (James Redfield)</p> <p>A l'origine, un manuscrit fabuleux rédigé 600 ans avant Jésus Christ et une prophétie : notre société va subir un grand bouleversement. Intrigué, le héros de cette histoire s'envole pour le Pérou à la recherche du mystérieux grimoire, objet de toutes les convoitises, qui va transformer sa vie. Commence alors une aventure qui va prendre les allures d'une véritable initiation : une quête en neuf étapes qui le mène au sommet des Andes au cœur de la forêt amazonienne sur la voie des révélations de la vie...</p> <p>Ce roman essaye de montrer les interactions énergétiques qui existent entre l'individu et son entourage. Le héros est embarqué dans une aventure à l'autre bout du monde qui lui permettra de découvrir sa voie grâce à des rencontres apparemment hasardeuses qui s'avèreront être de véritables synchronicités. C'est comme s'il existait une loi invisible qui fabriquerait de toutes pièces les événements et les rencontres dont nous avons besoin pour mieux nous accomplir.</p>
13GENC	Les mandalas	<p>Histoire des mandalas. Dans la tradition bouddhiste, chez Jung. Pratiques du mandala en tant qu'outil d'auto-thérapie. Les apprenants auront l'opportunité chaque année de créer un mandala semaine après semaine. Un rituel de « destruction » donnera l'occasion d'une festivité en fin d'année.</p>
14GENC	Samsara	<p>FILM ET DÉBAT. <i>Samsara</i>. Film américain réalisé en Ron Fricke en 2011.</p> <p>SYNOPSIS : Samsara est un mot sanskrit qui signifie « ensemble de ce qui circule » et « courant des renaissances successives ». Dans l'hindouisme, <i>samsara</i> représente la ronde des naissances, des morts et des réincarnations. Cette « roue de la vie » est le point de départ du film, qui emmène le spectateur à la découverte de lieux sacrés, de zones sinistrées, de complexes industriels et de paysages spectaculaires. En se passant d'explications et de descriptions en voix-off, <i>Samsara</i> s'affranchit des codes traditionnels du documentaire. Le spectateur construit sa propre interprétation à partir des images et de la bande-son, qui opère une fusion entre musique ancestrale et musique contemporaine. Le film révèle les liens entre l'homme et la nature, en montrant de quelle manière le cycle de vie humain reflète celui de la planète.</p>
15GENC	Kundun	<p>FILM ET DÉBAT. <i>Kundun</i>. Film réalisé par Martin Scorsese en 1997.</p> <p>SYNOPSIS : A travers l'histoire de la quatorzième réincarnation du Bouddha de la Compassion, de son plus jeune âge à l'invasion du Tibet par l'armée de Mao et à son exil en 1959, hommage au dalaï-lama. «Kundun», c'est l'aventure d'un jeune homme qui se forgea en quelques années une stature de leader et resta fidèle à ses principes de non-violence pour conduire son peuple à travers l'une des périodes les plus tourmentées de son histoire.</p>
16GENC	Gandhi de Richard Attenborough	<p>FILM ET DÉBAT. <i>Gandhi</i>. Film indo-britannique de Richard Attenborough sorti en 1982.</p> <p>SYNOPSIS : Le film retrace différents éléments célèbres de la vie de Mohandas Karamchand Gandhi et de la lutte pour l'indépendance indienne. Ainsi, on assiste au combat pour les droits civils en Afrique du Sud au début du siècle, à la création de l'Ashram de Sabarmati, au massacre d'Amristar et au mouvement de désobéissance civile qui l'a suivie, à la marche du sel, à la mort de sa femme lors de sa captivité, à l'indépendance et la partition de l'Inde et enfin à son assassinat le 30 janvier 1948.</p>
17GENC	Le cercle des poètes disparus	<p>FILM ET DÉBAT. <i>Le Cercle des poètes disparus</i>. Film américain réalisé par Peter Weir, sorti en 1989.</p> <p>SYNOPSIS : En 1959, aux États-Unis, Todd Anderson, un garçon timide, est envoyé dans la prestigieuse académie de Welton réputée pour être l'une des plus fermées et austères du pays et où son frère a suivi de brillantes études. Il y fait la rencontre d'un professeur de lettres anglaises aux pratiques plutôt originales, M. Keating, qui encourage le refus du conformisme, l'épanouissement des personnalités et le goût de la liberté. Certains des élèves vont à cette occasion redonner vie au cercle des poètes disparus, un groupe d'esprits libres et oniriques, dont M. Keating fut, en son temps, l'un des membres influents. Cette aventure va les bouleverser.</p>



CODE	THÈME	AUTEURS, ŒUVRES TEXTES ET CONTENUS
18GENC	La sagesse de Woody Allen (1935-...)	<ul style="list-style-type: none">• TEXTES • <i>Dieu Shakespeare et moi</i>• FILMS • <i>Guerre et Amour, Zelig</i> <p>Nous n'avons plus besoin de présenter Woody Allen, auteur, réalisateur et humoriste américain. Juif New Yorkais, chouchou des cinéphiles européens et particulièrement français séduits par son humour intellectuel et désespéré. Son œuvre est traversée par des questions de nature existentielle (la liberté, la vieillesse, la mort...) et son humour est truffé de paradoxes et de fulgurances devenus de grands classiques : <i>l'éternité c'est long, surtout vers la fin, ou encore qu'est ce que je serais heureux si j'étais heureux ! Zelig</i>, ovni cinématographique assez méconnu, traite d'un sujet hautement psychologique, dont le sujet pourrait peut-être se résumer ainsi : s'oublier, essayer de ressembler comme un caméléon à l'autre et croire ainsi que l'on va réussir à se faire aimer.</p>
19GENC	Pierre Rabhi (1938-...) et la sagesse écologique	<p>FILM ET DÉBAT. <i>Pierre Rabhi : au nom de la terre de Marie-Dominique Dhelsing (2013)</i>.</p> <p>Pierre Rabhi, essayiste, agriculteur biologiste, essayiste est l'inventeur du concept « oasis en tous lieux » visant à promouvoir le retour à une terre nourricière et la reconstitution du lien social. Il défend un mode de société plus respectueux de l'homme et de la terre et soutient le développement de pratiques agricoles respectueuses de l'environnement et préservant les ressources naturelles, l'agroécologie, notamment dans les pays aride.</p> <p>Lors de ses apparitions en public, il a coutume de raconter la légende du colibri, légende amérindienne, dont il tirera le nom pour créer son Mouvement des Colibris en 2007.</p> <p>« Un jour, dit la légende, il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux terrifiés, atterrés, observaient impuissants le désastre. Seul le petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes avec son bec pour les jeter sur le feu. Après un moment, le tatou, agacé par cette agitation dérisoire, lui dit : « Colibri ! Tu n'es pas fou ? Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ! » Et le colibri lui répondit : « Je le sais, mais je fais ma part. »</p> <p>Dans le cadre de notre école, il nous a paru important d'aborder la sagesse sous l'angle écologique, conformément à notre vision holistique, c'est-à-dire unifiée. La sagesse n'est pas une logique exclusive, mais véritablement inclusive à 360°.</p>
20GENC	François Cheng (1929-...)	<ul style="list-style-type: none">• TEXTES • <i>Cinq méditations sur la beauté. Cinq méditations sur la mort. Autrement dit sur la vie (François Cheng)</i> <p>François Cheng est un écrivain, poète et calligraphe chinois naturalisé français en 1971. Ces textes emprunts d'une profonde spiritualité, peuvent être des supports magnifiques pour des réflexions communes.</p>
21GENC	Sagesses des contes	<p>Nous nous inspirerons des écrits de Henri Gougaud, d'Alejandro Jodorowsky et autres sources.</p> <p>L'objectif de cet atelier est de fournir les sources multiples de contes et de récits de sagesse pour pouvoir en agrémenter les accompagnements, sachant que comme le dit le proverbe, une image vaut mille mots et une histoire, mille concepts.</p>
22GENC	Introduction à la physique quantique	<p>Déjà, en son temps, l'écrivain Fritjof Capra avait pressenti dans son best-seller, le Tao de la Physique, le lien intime qui pouvait unir les sagesses orientales aux récentes découvertes de la physique quantique. Ce cours, simple initiation, a pour objectif de montrer comment la physique quantique se rapproche des grandes intuitions de certains mystiques et de sages de tous les temps.</p>



CODE	THÈME	AUTEURS, ŒUVRES TEXTES ET CONTENUS
23GENC	Le jeu du TAO	<p>Le Jeu du Tao est un jeu société avec un son plateau, qui permet de vivre avec les autres une aventure à l'intérieur de soi. Il permet, par la connaissance de soi, l'écoute et la relation d'aide, de trouver les solutions qui conduisent à la réalisation d'un objectif. C'est un jeu « gagnant-gagnant », l'entraide y apportant plus que l'esprit de compétition. On choisit une quête, on lance le dé ou l'on clique, on répond aux questions. Le jeu permet à chacun de trouver en soi les qualités à sa disposition pour servir les autres.</p> <p>Ce jeu a une dimension humaniste et s'appuie sur toutes les traditions anciennes liées à la recherche de la sagesse. On y croise Platon, Socrate, Moïse, David, Jésus, Lao Tseu, Mahomet, Bouddha et les Aborigènes d'Australie... En évoquant ces traditions de manière ludique et vivante, en s'appuyant sur ce fond de connaissance, il s'ouvre aux paroles des sages du monde entier et évite toute assimilation à une nouvelle philosophie de type sectaire ou religieux. Il nous a paru intéressant d'inclure une dimension ludique et conviviale à notre parcours de formation.</p>
24GENC	L'homme qui plantait des arbres Film d'animation réalisé par l'illustrateur canadien Frédéric Back en 1987 à partir de la nouvelle du même nom écrite par Jean Giono en 1953	<p>FILM ET DÉBAT. <i>L'homme qui plantait des arbres</i>. Film d'animation réalisé par l'illustrateur canadien Frédéric Back en 1987 à partir de la nouvelle du même nom écrite par Jean Giono en 1953</p> <p>Un voyageur s'égaré dans un coin de Haute-Provence. Il rencontre un berger solitaire qui patiemment, en secret, reboise la montagne en semant des glands. Les années passent, le pays désertique se transforme en terre promise...</p>
25GENC	Darshan, l'étreinte, film de Jan Kounen (2003)	<p>FILM ET DÉBAT. <i>Darshan, l'étreinte</i>. Film de Jan Kounen (2003)</p> <p>Surnommée «La Mère Divine indienne», Amma est considérée comme une Sainte dans son pays. Issue d'un milieu modeste, elle finance plus de 25 000 pensions pour femmes, des camps médicaux mobiles, des orphelinats et des écoles ainsi que l'hôpital Amrita Institute of Medical Science and Research, et finance ses actions grâce aux dons recueillis lors des célébrations (Puja, Homa, Bhajan, Darshan, Devi Bhava) qu'elle organise à travers le monde. A l'occasion de son cinquantième anniversaire en septembre 2003, plus de cent mille personnes se sont réunies durant quatre jours à Kochi, dans le Kérala. Lors de la cérémonie du Darshan, Amma a serré dans ses bras plusieurs milliers de personnes une à une, sans interruption, pendant plus de 20 heures. Que se passe-t-il «réellement» lors de cette étreinte ?</p>
27GENC	Ouvrir son cabinet	<p>Ce cours, réservé aux futurs sofiathérapeutes, permettra de passer en revue, toutes les données nécessaires à prendre en compte pour l'ouverture d'un cabinet et la constitution de sa patientèle : rédiger sa carte de visite, s'inscrire dans les annuaires des professionnels, créer son site internet, réseauter, rencontrer des professionnels et échanger avec eux. D'autres questions très pratiques pourront également être abordées comme le coût des consultations ou la nécessité de la supervision.</p>