



## SESSION ECOUTER L'AUTRE ET PARLER DE SOI



**DU VENDREDI 1<sup>er</sup> NOVEMBRE 2024 A 9H  
AU DIMANCHE 3 NOVEMBRE 2024 A 16H**

**AU GRAND COUVENT DE GRAMAT  
33 avenue Louis Mazet 46500 Gramat**

Pour progresser dans sa manière d'écouter et de parler dans un dialogue interpersonnel ou au sein d'un groupe.

### OBJECTIFS

- Me rendre disponible pour accueillir l'autre (en situation d'écoute et de parler).
- Prendre conscience de ce que j'ai et de ce que je suis grâce à l'écoute.
- Croître en liberté d'être et en confiance en soi et en l'autre, en se reconnaissant et en s'acceptant dans ses richesses personnelles et dans ses limites.

### AXES DE TRAVAIL

- Faire l'expérience d'écouter, repérer mes comportements qui entravent l'écoute et les changer.
- Apprendre à ajuster ma manière d'écouter et de parler à l'autre et aux situations.
- Faire l'expérience de parler, repérer mes difficultés et tenter d'améliorer mon expression.

### METHODE

La pédagogie appliquée est basée sur des expériences de mises en situation et de leur analyse et des exercices corporels quotidiens pour apprendre à habiter son corps.

Taille du groupe : entre 6 à 10 personnes

### Animateurs :

**P. François Xavier LE VAN Quang** , jésuite, à Paris . animateur de sessions écoute . Anciennement membre du Service diocésain de la vie spirituelle à Marseille.

**Sr Marie Cécile LE THI Bach**, sœur NDCalvaire à Gramat, animatrice des haltes « culture et spiritualité » au Grand Couvent et membre du service de formation permanente du diocèse

### MODALITES D'INSCRIPTION

Nous renvoyer le bulletin d'inscription avec le questionnaire renseigné (permet de mieux identifier les attentes par rapport à la proposition qui demande un travail personnel pour en tirer profit et à partir duquel nous nous permettrons de vous appeler).

### Participation aux frais

**Repas : formule à 12 € ou 15,50 €**

**Possibilité d'être hébergé la nuit: Nuit et P. déjeuner : 47€**

**Animation : 100 €**

Renseignements et Contact : sr Marie Cécile

e-mail : [mcebachlethi@yahoo.fr](mailto:mcebachlethi@yahoo.fr) tél 06 76 04 90 41

Site : [www.notre-dame-du-calvaire.fr](http://www.notre-dame-du-calvaire.fr)

**Session organisée par la congrégation en lien avec le Service Formation permanente du diocèse du Lot**



## SESSION ECOUTER L'AUTRE ET PARLER DE SOI

### BULLETIN D'INSCRIPTION A LA SESSION ECOUTE du 1<sup>er</sup> au 3 Novembre 2024

(à retourner **avant le 15 Octobre 2024** )

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

CP : ..... Ville : .....

Tél. \_\_ / \_\_ / \_\_ / \_\_ / \_\_ Portable : \_\_ / \_\_ / \_\_ / \_\_ / \_\_

Email : .....

Profession : ..... Année de naissance : .....

Congrégation / Mouvement d'église : .....

Avez-vous déjà participé aux propositions du Grand Couvent  OUI  NON

Comment nous avez-vous connu ? .....sur internet.....

- - - - -  
- - - - -

## SESSION ECOUTER L'AUTRE ET PARLER DE SOI de Novembre 2024

Merci de remplir ce questionnaire et nous l'envoyer avec l'inscription

- Quels sont les motifs qui vous ont amené à vous inscrire à cette session ?
- Pouvez-vous aussi définir brièvement vos objectifs professionnels et personnels pour cette session ?
- Qu'aimeriez-vous dire aujourd'hui sur vos relations personnelles, professionnelles ou autres...

➤ Merci d'adresser votre réponse à :

Sr MARIE CECILE 33, avenue Louis Mazet - 46500 GRAMAT  
e-mail : [mcebachlethi@yahoo.fr](mailto:mcebachlethi@yahoo.fr) tél 06 76 04 90 41