

Marie Milis et son équipe vous proposent d'expérimenter la pratique de l'autolouange, démarche restaurant la confiance en soi, l'estime de soi et de l'autre et s'avérant un moyen pédagogique précieux pour relever les défis des cités éducatives.

S'écrire et se dire

Expression créative et spontanée pour ouvrir le champ des possibles
Améliorer le bien-être entre pairs

Ces propositions d'accompagnement sont initialement offertes aux acteurs décisionnels des Cités Éducatives en vue de mettre en place ces outils novateurs et performants dans leurs interventions de terrain.

Suite à une première rencontre, vous pourrez choisir parmi une série d'offres d'accompagnement afin de mettre en place cette pratique auprès de votre public dans vos Cités Educatives.

OBJECTIFS :

- Fédérer et renforcer la coordination afin de porter ensemble une dynamique commune.
- Ouvrir de nouveaux possibles d'insertion et de changement dans une perspective empathique et citoyenne.
- Exprimer ses ressources et talents comme clefs d'émancipation et de réussite.
- Elargir le regard sur soi et sur l'autre, développer le respect et la solidarité
- Se lancer dans de nouveaux projets et être acteur de son développement et de ses apprentissages

PROPOSITIONS D'ACCOMPAGNEMENT

- [Présentation, expérimentation et accompagnement sur votre territoire](#)

Public : Accompagnants en contact avec les jeunes

Objectifs : Découvrir une nouvelle pratique en vue de l'utiliser sur votre territoire. Stimuler la coopération des acteurs de terrain.

Format : 2 jours groupés + 5 jour de coaching et accompagnement de pratique répartis sur une période donnée.

- [Soutenir les intervenants locaux par une présentation aux décideurs](#)

Public : Décideurs locaux

Objectifs : Comprendre la pertinence de la pratique face aux défis des cités éducatives. Fédérer l'équipe des décisionnaires et créer une collaboration plus efficace avec les acteurs de terrain.

Format : selon la demande, entre 3h et 2 jours.

- [Formation des intervenants](#)

Public : Intervenants de terrain

Objectifs : Former les intervenants à une nouvelle pratique afin d'être facilitateurs créatifs et compétents parmi leurs pairs et sur le terrain.

Format : Module de 7 jours à organiser selon vos possibilités.

- [Ateliers d'une journée selon les demandes du terrain](#)

Public : Partenaires associatifs, enseignants...

Objectifs à fixer : fédérer une équipe, booster l'estime de soi, stimuler la créativité...

INTERVENTIONS ADAPTEES

L'analyse des modalités et des objectifs spécifiques de chaque partenaire nous permet de formuler une proposition sur mesure. Pour chaque demande, nous proposons les personnes les plus appropriées et créatives qui mettent leurs talents au service de votre territoire.

Nous contacter : Institut de l'autolouange : info@mariemilis.net

Pour les Participants



« Vous restreindre, vivre petit ne rend pas service au monde. Au fur et à mesure que nous laissons briller notre propre lumière, nous donnons inconsciemment aux autres la permission de faire de même. »
(Marianne Williamson)

Les co-pilotes de la Cité éducative Plateau de Corbeil – Plein-ciel, Marie Milis et son équipe vous proposent d'expérimenter la pratique de l'autolouange, démarche restaurant la confiance en soi, l'estime de soi et de l'autre et s'avérant un moyen pédagogique précieux pour relever les défis des Cités Educatives.

S'écrire et se dire

Expression créative et spontanée pour ouvrir le champ des possibles
Améliorer le bien-être entre pairs

Ces propositions d'accompagnement vous sont offertes en tant qu'acteurs opérationnels de la Cité éducative Plateau de Corbeil – Plein-ciel, en vue de mettre en place ces outils novateurs et performants dans vos interventions de terrain et avec vos équipes.

Objectifs :

- Fédérer et renforcer la coordination afin de porter ensemble une dynamique commune
- Ouvrir de nouveaux possibles d'insertion et de changement dans une perspective empathique et citoyenne
- Exprimer ses ressources et talents comme clefs d'émancipation et de réussite
- Elargir le regard sur soi et sur l'autre, développer le respect et la solidarité
- Se lancer dans de nouveaux projets et être acteur de son développement et de ses apprentissages

Nous vous proposons :

- Un premier temps de découverte sur 2 journées en mars 2022
- Une phase « d'expérimentation accompagnée », avec vos publics, au cours des vacances de fin d'année
- Puis des phases supervision de la mise en pratique, en avril, mai et juin 2022

Pour en savoir plus : <https://youtu.be/2I9QlaezTM8>

Dans une démarche d'éveil des potentialités qui sommeillent en chacun de nous, Marie Milis nous invite à vivre une expérience et observer l'étincelle de créativité en chacun. Elle propose un temps d'exploration ludique et essentielle, un temps pour s'émerveiller de soi et des autres, une opportunité de renouer un pacte avec nos talents et la fécondité de notre imagination.

Marie Milis : retrouver confiance en soi par l'autolouange pour devenir acteur de ses apprentissages.

« L'autolouange est une pratique millénaire et universelle que j'ai redécouverte et revitalisée avec mes élèves avec des résultats étonnants : se découvrir capables - même en math ! -, vivre le cours en laboratoire solidaire, éliminer l'échec et connaître des victoires habilitantes. Comme il s'agit d'accueillir une parole spontanée en soi, l'autolouange honore la langue maternelle à la source de la parole et pétille de la joie de communiquer. Elle est précieuse dans les cours de français langue étrangère. Depuis plusieurs années je présente cette démarche et y forme des adultes d'univers très variés : professeurs et accompagnants, médecins et infirmiers, employés et directeurs, ...Chacun témoigne de la richesse de cette pratique et des diverses manières de l'adapter à son public. Durant cet atelier ouvert à tous, nous expérimenterons cette voie d'humilité par laquelle chacun reconnecte la fontaine de jouvence en soi et donne voix à ses talents, du cœur à la plume ».

Bibliographie :

- 2008 - « Souviens-toi de ta noblesse » Éditions Le Grand Souffle
- 2009 - « Je parie que tu peux » Éd. Chronique Sociale
- 2010 - « Exercices pratiques d'Autolouange » Petite bibliothèque Payot.
- 2013 - « Je donne des couleurs au monde »
- 2016 - « Loué Soit Je » Éditions Le Grand Souffle.

Témoignages des stagiaires de la première session :

À l'issue des 2 premiers jours :

« Deux jours enrichissants, de très belles rencontres, on en sort grandis. Hâte de vous retrouver »

« Merci mille fois à vous deux, Marie et Florence pour cette transmission d'énergie positive. Et merci à tous pour ces précieux échanges ».

Après la mise en pratique auprès des jeunes :

« Quel outil incroyable, je revis les sensations des 2 jours vécus ensemble ! »

« Nous avons fait une médiation sur le dépassement de soi et pendant l'activité collage je leur est proposé d'écrire une phrase en JE. Le résultat est top, ils ont adoré ».

« Oh j'ai vécu une matinée incroyable !! Ces jeunes sont incroyables ! Quel outil puissant c'est très fort. Ils m'ont impressionné de sincérité »

« Un voile nous séparait de cet outil formidable. Merci Marie de nous l'avoir révélé et de l'avoir formalisé ».

« J'ai commencé l'autolouange avec ma fille. Elle a proclamé son petit texte et je l'ai filmé. Quand elle a regardé, elle était tellement fière d'elle. Un jour, un pas, on essaime ... Merci pour cette découverte ».

Extraits de textes rédigés lors de la mise en pratique auprès des publics :

Texte d'un jeune - Ecole de la 2^{ème} chance (1^{ère} séance) :

« J'illumine par ma seule présence, celui qui ne croit pas en lui,
Je transforme l'art en amour,
Je suis ouverture d'esprit, sur mon passage, même les plus forts s'écartent par peur de ma lumière, par ma voix même celui qui n'entends pas me comprends, de mes cheveux flamboyants un bonheur est émanant, J'utilise mon temps à bon escient et ceux qui croisent ma route en profite autant,
J'entrelace amour et poésie, et poésie devient amour,
J'annonce une utopie colorée, par mes pensées remplies de bonté ».

Textes de jeunes - coaching scolaire (1^{ère} séance) :

« Je suis force et froideur,
Impassible et impénétrable,
Pilier pour mes proches et ceux à devenir,
Je suis confiance et sécurité,
Je suis épaule et coussin,
Je suis sagesse et recul,
Je suis apaisement et joie de vivre,
Je subis colère et mauvais temps, mais
J'allège le poids sur vos épaules et dans vos cœurs,
Je suis importante,
Je suis là ».

« Je navigue vers l'eau douce du lac plutôt que les vagues de la mer salée,
Je suis barque qui voyage d'un côté à l'autre,
Les tours de rame me font avancer,
Je suis le pardon qui renoue des liens,
Je suis un phare éclairant les ténèbres des côtes,
Je suis voyageur accueillant et présent dans le besoin,
Je suis serviteur de lumière ».

Texte d'une enfant de 8 ans :

« Je suis plus forte que tous les détectives du monde, je retrouve toujours doudou,
Je suis la reine du passé composé et de l'imparfait,
Je suis la star du roller et je sais tourner comme personne,
Je suis la déesse de la création des pochettes surprises,
Je suis la meilleure des sportives de la classe,
Je suis la plus grande amoureuse des bonbons et pas que ...,
Je suis Romane ».