

**L'Autolouange, un outil pour les formateurs,
par Anne-France Badoui dans le cadre de Définov.**

Présentation au Rucher Créatif le 20 Novembre 2025 de 9H à 11h.

N.B. Ceci n'est pas un document contractuel et l'ordre de présentation peut être amené à varier selon le rythme de cette matinée et les intérêts, besoins et demandes des participants. Les durées sont indiquées de manière approximative et peuvent varier aussi.

Plan de la présentation

10 mn L'autolouange, une pratique millénaire :

bref historique de cette pratique & bref historique de comment cette expression de célébration a été étouffée par des millénaires de civilisation... (cf. *Petite Poucette*, de Michel Serres).

5 mn Lectures d'extraits de textes anciens extraits de *Chant de l'Ame*, anthologie de Léonard Appel.

10mn L'autolouange aujourd'hui :

- **remise au goût du jour par Marie Milis** : *Souviens-toi de ta noblesse*, de Marie Milis : booster la confiance en soi par l'autolouange, se présenter à l'autre par l'autolouange redonne sa noblesse à chacun ; cela redonne confiance en soi et en l'autre. Un Institut, un site internet, une page LinkedIn (et Facebook).

- **qui sont les utilisateurs de l'autolouange ?**

Là, on va se référer notamment aux ouvrages suivants :

Souviens-toi de ta noblesse, de Marie Milis ; *Loué soit Je*, sous la direction de Marie Milis ; *Se proclamer pour exister*, sous la direction d'Ophélie Schnoebelen.

5mn L'autolouange, une posture, une façon d'être au monde :

Écrire et proclamer en autolouange requiert une posture que le facilitateur en autolouange a dû assimiler et doit incarner afin de la transmettre à son public, quel qu'il soit.

50 à 60 mn Atelier de découverte de la pratique de l'Autolouange :

Donc on va pratiquer pour pour essayer de toucher, de goûter à cette posture et à cette expression

Les 3 consignes de l'autolouange : écrire en « je suis » avec amplification et authenticité.

3 temps de pratique :

1 / **Pratique de l'autolouange** par tout le groupe en faisant une « brève » (5 à 7 minutes d'écriture) avec comme support une carte postale.

On travaillera nos écrits ensuite.

Réactions des participants ?

2 / **Pratique de l'autolouange** par tout le groupe en faisant une seconde « brève », cette fois-ci avec comme support une carte d'Autolouange.

On travaillera aussi nos proclamations.

Réactions des participants ?

3 / **Pratique de l'autolouange** par tout le groupe en faisant une « longue » (15 mn d'écriture) + proclamation.

Réactions des participants ?

15mn L'autolouange se décline quasi à l'infini :

A votre avis, comment peut-on décliner la pratique de l'autolouange ?

Quelles sont les manières de décliner l'autolouange quel que soit notre métier (formateur, psychiatre, enseignant, etc) ?

Note sur l'oralité de la pratique :

On peut le faire oralement : on passe d'une phrase à l'autre en s'envoyant un ballon ; en faisant un pas en avant, un pas en arrière, etc.

Ne pas oublier que l'autolouange vient d'une tradition orale donc un travail d'autolouange uniquement à l'oral est tout à fait bienvenue.

Notamment avec des personnes qui ne savent pas encore écrire dans la langue partagée tout le groupe ; ou alors, une fois que chacun a compris le principe, on peut aussi autoriser chacun à faire son autolouange dans sa langue maternelle.

On peut aussi pratiquer l'autolouange à partir de supports très variés : modelage en argile ou pâte à modeler ; à partir de gestes ou de mouvements du corps ; en s'adossant à un arbre ; en observant, touchant et respirant des fleurs ; à partir d'un objet, d'une photographie, d'un plat de cuisine, d'un animal, d'un instrument de musique, d'une musique, d'une texture, d'une couleur, d'un paysage, etc.

10 à 15 mn Retours sur cette présentation :

Questions aux formateurs présents :

- Voyez-vous comment vous pourriez utiliser l'autolouange dans vos formations ?
- Pensez-vous utiliser ou pas l'autolouange dans vos formations ?