



Cher.e.s ami.e.s de l'autolouange,

Vous trouverez dans cette infolettre :

- Nos propositions de cadeaux de Noël boosteurs d'émerveillement
- SAVE THE DATE le 20 janvier : célébration pour le lancement de l'ouvrage collectif "Se proclamer pour exister" avec champagne virtuel
- Une autolouange de jeune extraite de cet ouvrage
- L'invitation aux prochaines soirées des pôles et 9 ensemble de décembre
- Rappel : Supervision des 11 et 12 décembre à Lille

Belle découverte,
Ophélie
avec Marie, Françoise et Eric

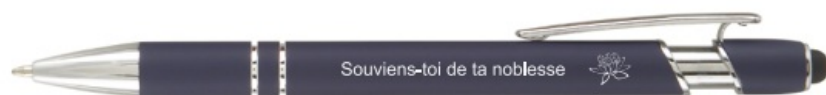
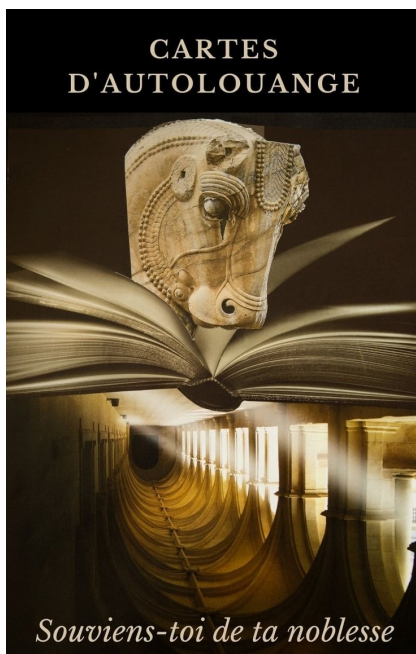
Pensez à vos cadeaux de Noël

Pour offrir la magie des mots qui redressent, nous champagnisent et nous rappellent à notre dignité d'exister.

Cartes de l'autolouange Nouvelle édition - 29.99 €

108 cartes pour diffuser le bonheur de l'autolouange et permettre de

- écrire son autolouange
- animer une rencontre
- interroger sa météo du jour
- aller à l'écoute de soi et révéler ses talents
- soutenir sa pratique de l'autolouange,
- animer une présentation originale en groupe, team building
- briser la glace



Stylo Souviens-toi de ta noblesse

5€ le stylo, 20€ les 5 - Nous n'envoyons pas moins de 3 exemplaires.

Un magnifique stylo bille à offrir, conçu pour que l'autre bout s'utilise comme stylet pour écran tactile (smartphones, tablettes, etc.).

[Commander le jeu et/ou les stylos](#)

SAVE THE DATE

**Lancement de *Se proclamer pour exister*
Jeudi 20 janvier de 20h à 21h30**

Le pôle insertion vous propose de célébrer le lancement du livre collectif paru à Chronique Sociale : *Se proclamer pour exister - L'autolouange : une dynamique d'insertion scolaire et professionnelle*. Une soirée festive pour rencontrer les auteurs et échanger via zoom.

N'hésitez pas à inviter vos ami.e.s ou des structures qui seraient intéressées par l'intégration de l'autolouange comme dynamique d'insertion ou de *teambuilding*.

Pour nous rejoindre le 20 janvier, cliquer sur le lien ci-dessous la soirée venue. Mot de passe : soleil

[Lien zoom pour le lancement de
Se proclamer pour exister](#)

O
SOLEIL,
JOURNÉES
TOUJOURS
PARME LEVER.

Autolouange en partage

Extraite de *Se Proclamer pour exister*.

Melany rayonne de présence et de gentillesse. Elle vit pourtant des moments difficiles, avec de longs arrêts maladie. Des amitiés fortes l'aident à se lever le matin et à venir nous rejoindre pour l'atelier d'autolouange. Elle témoigne combien ces moments l'apaisent. D'une grande authenticité, elle livre sa tristesse et son désarroi et donne voix à sa solidité et à sa volonté d'avancer, bien entourée.

*Je suis confusion colorée cachant l'horreur noire de mes pensées.
Je suis océan calme, j'emporte le bateau de ma tristesse.
Je suis ange blanc des montagnes symbolisant la froideur de mon cœur.
Perdue dans les montagnes de ma vie,
Je cherche la boussole qui m'emmènera dans les planètes du bonheur.
Des hommes cruels veulent détruire l'arbre de ma vie
Qui a mis tant de temps à pousser.
Je suis l'arbre bien entouré et enraciné
Qu'on ne pourra pas détruire.*

*Je suis Melany,
J'avance, je me construis et m'épanouis.
Mon premier allié est ma force
Et je me régénère après chaque épreuve.
Je suis force de volonté, j'avance malgré les difficultés.*

*Je dompte la noirceur de mes pensées
Et avec douceur je suis disponibilité.
Mon sourire donne le pouvoir de la joie.
Mes souvenirs sont le parloir de ma force,
Ils accueillent des sentiments en soie.
Mes amis sont ma force d'avancer dans un monde d'obscurité.*

Agenda

Pôle Art

**Mercredi 1er décembre de 19h30 à 22h (heure française)
ou de 13h30 à 16h (heure québécoise)**

Lâcher-prise et créativité - animé par Isabelle N Rousset

Découvrir et explorer différents espaces de réceptivité pour donner un nouveau souffle à nos autolouanges. Nos alliés seront multiples : visualisation guidée, danse et chant, dessin libre au pastel.

Pôle insertion scolaire et sociale

Mardi 7 décembre, de 20h à 21h30

La proclamation

L'autolouange est avant tout proclamation... comment accompagnons-nous cette éclosion ? Partageons nos pratiques et interrogations pour enrichir nos palettes.

Pôle Nature

Vendredi 10 décembre 2021 à 19h30

Élément Terre

Armelle Pons nous propose un cycle de rendez-vous sur les éléments : "Quatre, cinq ou six ou peut-être plus encore. Devant tant de richesse, chaque élément mérite que l'on s'y arrête. Celui qui s'impose à moi aujourd'hui est la Terre.

Gaïa, déesse mère, elle nous accueille en son sein. Écoutons-la."

Pôle Spiritualité

Mardi 21 décembre 2021 à 20h

La nuit la plus longue où je renais

Au cœur des ténèbres apparaît la lumière. Retrouvons-nous pour le solstice et préparer Noël.

Pôle T.A.C - Thérapie Accompagnement Coaching

Mardi 18 janvier 2022 à 19h30

Venez avec les défis que vous rencontrez lorsqu'il s'agit de trouver la place de l'autolouange dans la thérapie et l'accompagnement ! Ce pôle est un espace de partages pour toutes les questions et les expériences en lien avec l'autolouange dans le cadre de la dimension TAC.

Pôle Autolouange en corps

Le 23 février 2022 à 19h30

Exploration par le son

La proposition qui vous est faite pour poursuivre notre exploration de l'autolouange sans écriture est cette fois l'exploration par le son. Nous accompagnera cette magnifique ontolouange glanée par Léonard : « C'est moi l'énoncé de mon Nom". Si vous souhaitez explorer le son par un autre média que la voix, n'hésitez pas à vous munir de tout ce que vous jugerez utile pour cette exploration.

Pour vous inscrire à une ou plusieurs de ces propositions et recevoir le lien zoom, merci d'envoyer un message à contact@institutdelautolouange.fr

Ces rencontres font partie des invitations gratuites que l'Institut de l'Autolouange propose à ses membres. Si ce n'est pas encore le cas, vous pouvez remplir votre bulletin d'adhésion, le montant de la cotisation est libre cette année et en 2022.

[Bulletin d'adhésion en ligne](#)

9 ensemble

Le jeudi 9 décembre de 20h à 21h30

Prochaine autolouange buissonnière animée par

Cliquez sur le lien ci-dessous la soirée venue. Mot de passe : 9ensemble

[Lien zoom 9ensemble](#)

Rappel : Supervision à Lille

Samedi 11 décembre : de 9h30 à 22h

Dimanche 12 décembre : de 9h30 à 16h

Apportez vos questions, vos remarques, vos situations pour un grand temps de partage, de mise en commun et de recherche solidaire des meilleures solutions pour chacun.e. Si certains veulent participer par zoom une solution hybride sera peut-être envisageable.

Renseignements : Marie Milis - info@mariemilis.net

Organisation locale : Chantal Ngarambé - hericontage@gmail.com

INSTITUT DE L'AUTOLOUANGE

Chemin de Vènes, 46330, ST CIRQ LAPOPIE

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}

[Afficher dans le navigateur](#) | [Se désinscrire](#)

www.institutdelautolouange.com

