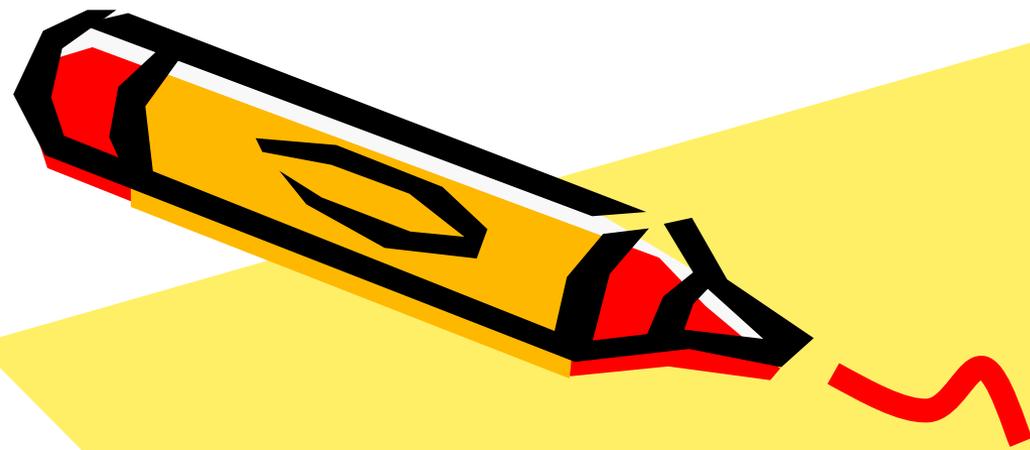




Sandra Tomijss/ Isis International Manila



TENIR UN JOURNAL INTIME

Auto réflexion et
renouvellement personnel



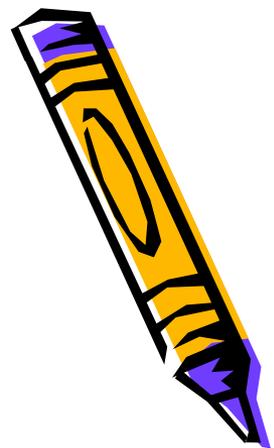
Ralentir écouter nos besoins ...

Notre vie comme activistes:

- ✓ Gagner de l'argent pour nous et celles et ceux qui nous sont chère(s).
- ✓ Mobilisation communautaire
- ✓ S'engager pour le changement.
- ✓ Facebook, Twitter, télécommunication
- ✓ Organiser, résoudre, appuyer, conseiller etc.

Quand est-ce que nous trouvons le temps pour écouter nos besoins, savoir qu'est-ce qui se passe à l'intérieur de nous-mêmes?

Épuisée, à bout des forces



Source: Trifox / Le Monde / Alamy

Notre vie comme activistes:

- ✓ Nous avons tendance à travailler de plus en plus.
- ✓ Nous travaillons dans des situations politiquement et socialement délicates. Une fois nos efforts portent leurs fruits, il y a encore plus de travail.
- ✓ Nous vivons des conflits, intimidations, menaces, attaques,
- ✓ Nous devons toujours être disponibles et vigilantes .

Mais comment trouver la force? Comment appuyer les autres si nous nous-mêmes sommes à bout de nerfs?



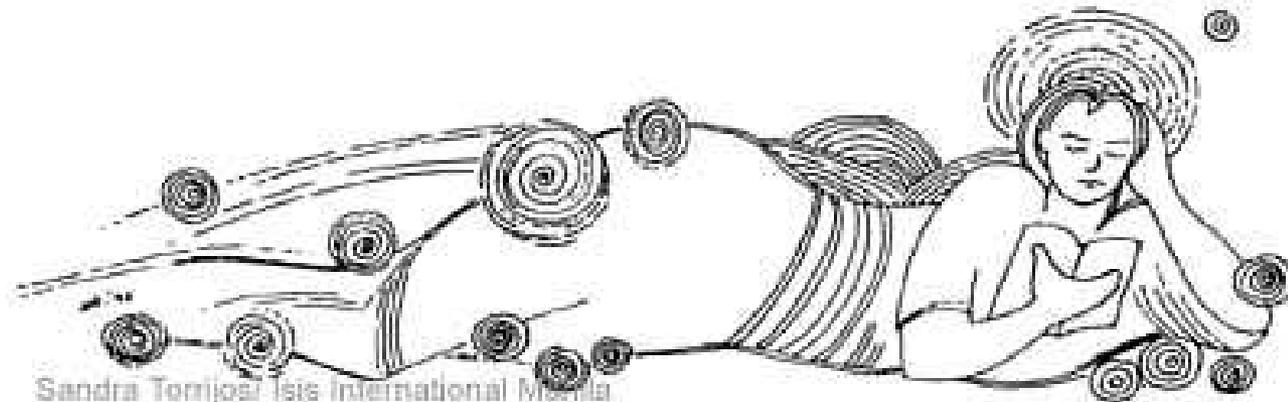
**«Ecrire est plus proche de la pensée
que parler»**

(Joseph Joubert)

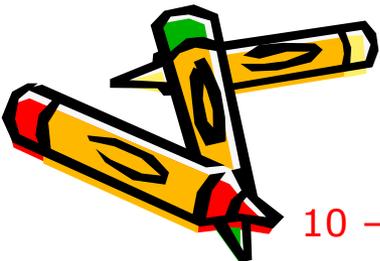


**Le journal intime peut servir comme outil pour relier
avec nos pensées les plus profondes.**

En examinant les différents aspects de notre vie, pensées,
sentiments d'une façon détachée, sans porter des jugements.
Se concentrer pour découvrir et renforcer nos valeurs personnelles.
Cela nous permet d'avoir de profondes racines et nous donne la
force d'aller en avant et de confronter les défis de la vie.



Sandra Torrijos/ Isis International Media



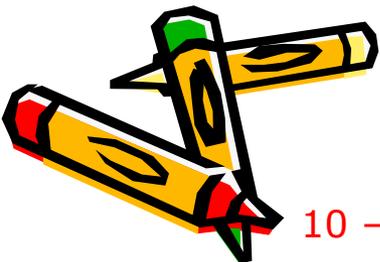
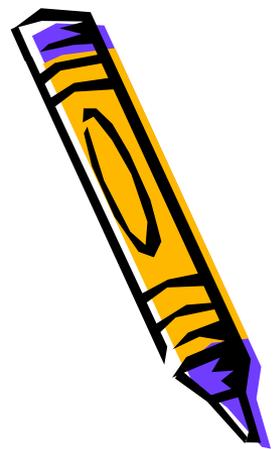
10 – 14 février 2014

Atelier de Qayn et Isis International

Principes d'un journal intime

Quelques tuyaux:

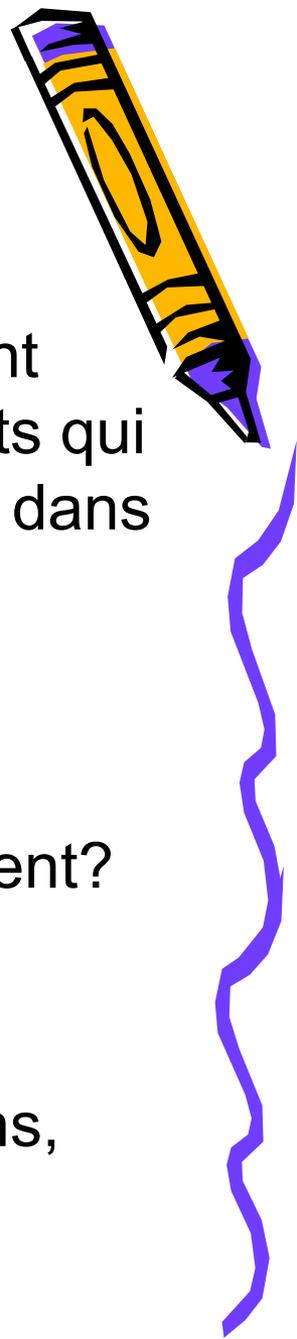
- Gardez votre main mobile (ne vous arrêtez pas à relire la ligne que vous venez d'écrire).
- Ne rayez pas ce que vous avez écrit.
- Ne vous inquiétez pas de la ponctuation, de l'orthographe et de la grammaire
- Ne pensez pas ... ne soyez pas logique.
- Perdez le contrôle.
- Repousser les limites.
- Essayer de puiser au plus profond de vous-même.



10 – 14 février 2014

Atelier de Qayn et Isis International

Commencez avec le «maintenant»

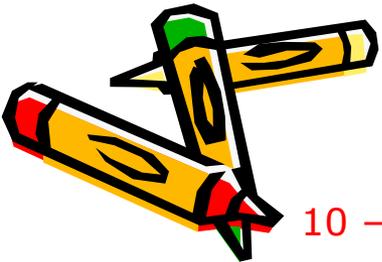


Un «maintenant» flexible:

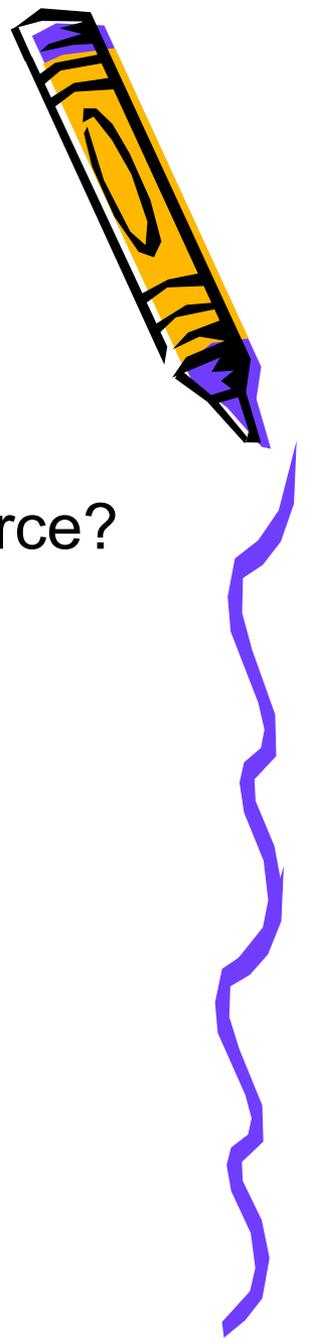
Qui inclut des moments dans le passé, qui nous sont encore dans un coins de notre tête. Des événements qui nous touchent encore. Le maintenant est ce qui est dans notre pensée.

Questions:

- ✓ Le commencement du maintenant?
- ✓ Un événement qui signifie le commencement?
- ✓ Quelques détails du maintenant ?
- ✓ Y a-t-il des moments positifs ou négatifs?
- ✓ Des rêves impressionnants, des apparitions, des expériences clés?



Le passé ... 2013

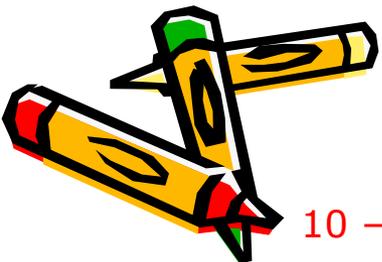


Questions:

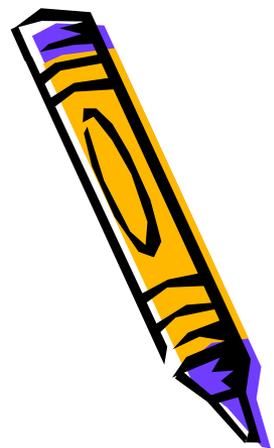
- ✓ **De quoi es-tu fière en 2013?**
- ✓ **Qu'as-tu créé?**
- ✓ **A quels défis tu as fait face avec courage et force?**
- ✓ **Quels sont les choix courageux que tu as fait?**

- ✓ **Qu'est-ce qui t'as déçu en 2013?**
- ✓ **Ce qui était difficile?**
- ✓ **Quelles sont les choses que tu as réussi à dépasser?**

- ✓ **Si tu donnerais un nom à 2013, lequel?**

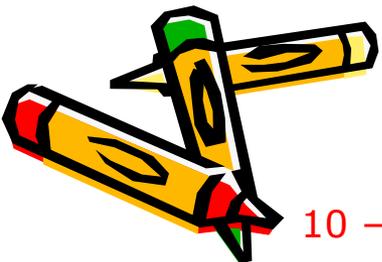


Groupes de discussion



Les principes:

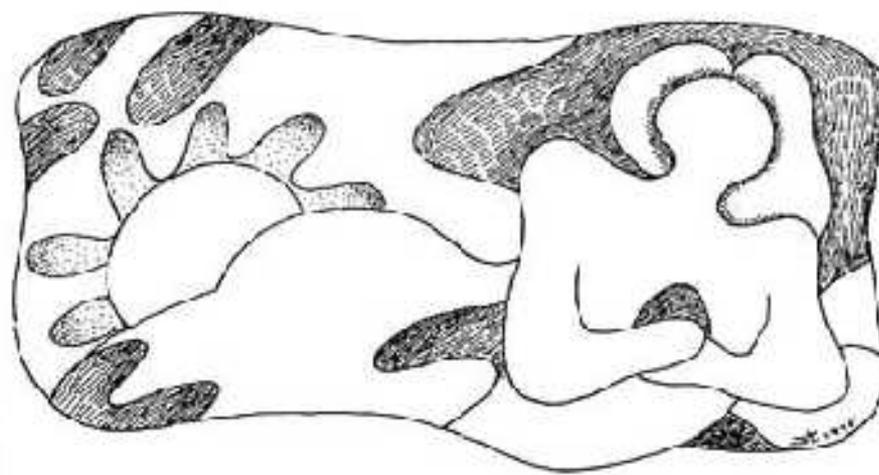
- ✓ Un espace commun où vous pouvez partager vos réflexions quotidiennes.
- ✓ Ecouter attentivement – veut dire essayer de comprendre les sentiments derrière les mots.
- ✓ Soyez conscientes du temps que vous prenez pour parler. Partagez l'espace équitablement.



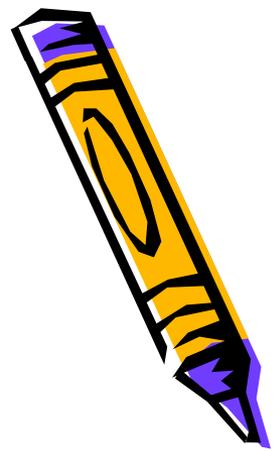
10 – 14 février 2014

Atelier de Qayn et Isis International

Ce soir ...

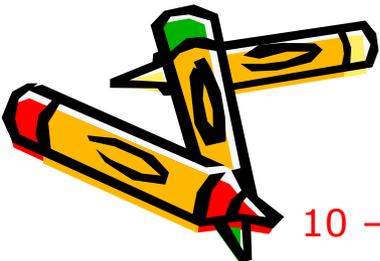


Sandra Torrijos/ Isis International / Manila



Questions:

- ✓ Qu'est-ce qui est nouveau ou différent dans les sujets que nous avons abordés aujourd'hui?
- ✓ Qu'est-ce qui était surprenant?
- ✓ Quelle idée, déclaration ou opinion te parle le plus?
- ✓ Qu'est-ce que est dur à accepter?
- ✓ Es-tu en désaccord avec certaines des notions abordées? Lesquelles?
- ✓ «Commencer là où les gens sont» qu'est-ce que ça veut dire dans ton contexte?



Bonne Soirée et bonne nuit !

10 – 14 février 2014

Atelier de Qayn et Isis International