

Un atelier révélateur de talents, financé par le Conseil Départemental du Gers dans le cadre du plan Départemental d'Insertion.

# En Piste



## Lettre d'info Auch Mars 2017



### Franchir le pas

« J'étais dans le noir... j'ai accepté une invitation qui m'a plongée dans une dynamique de groupe et confronter le regard de l'autre. A prendre la parole et exprimer mon ressenti m'a permis de prendre confiance en moi. Extérioriser tout mon mal m'a finalement fait du bien. Je me sens aujourd'hui libre de mes pensées et de mes décisions. J'ai encore du chemin à faire et je le vois ensoleillé et ombragé à la fois.

Dans cet atelier, nos différences ont fait que j'ai appris à écouter l'autre, à m'écouter, de rassurer l'autre tout en étant rassurée sur moi. »

Saïda

### Cinthia De la colère à la sérénité



### A demain

« Me retrouver dans une dynamique collective m'a permis de me retrouver et de reconnecter avec qui je suis, ma joie de vivre, le plaisir des sourires partagés, l'écoute... explorer de nouveau mes passions et mes talents m'a reboostée, j'ai retrouvé mon énergie et du calme à la fois. Aujourd'hui je suis tournée vers les possibles. »

Michèle.



### JE c'est la clef

« J'ai eu envie de venir partager mes inquiétudes et mes questions sur moi-même et j'ai fait un grand pas dans ma vie. Le fait d'arriver à dire JE m'a permis de m'affirmer et de prendre confiance en moi.

Mon avenir est à moi, j'ai trouvé la porte qui était au fond de moi et j'en avais la clef. »

Hélène.

je donne

je m'aime



j'aime

j'ai envie



### EN CORPS...EN VIE.

« Un déclic personnel a déclenché le déclic professionnel : comprendre et accepter l'importance de la mort dans mon parcours m'a fait trouver la paix dans mon histoire et assumer ma place professionnelle dans l'accompagnement des morts.

« j'ai décidé d'être l'actrice de ma vie et de mon bonheur et de défendre le JE que j'ai en MOI. »

Véronique.

### Canaliser ma pensée.

« Mon passé et mes peurs m'ont permis de consolider qui je suis

Mon présent me donne l'opportunité de mettre en place un plan d'action efficace vers mon rêve, grâce auquel j'ai pris conscience de mon potentiel. »

Sandrine.



" J'ai voulu reprendre confiance en moi, pouvoir extérioriser mes craintes, mes peurs et savoir m'affirmer. Cet atelier m'a fait découvrir la personne que je suis réellement :

Une femme qui sait ce qu'elle veut, qui sait dire non! Je me sens plus ouverte et je veux exister pour moi!"

Pierrette