

Évaluations de l'atelier Retour à l'esprit, Montréal, du 26 au 29 janvier 2017

21 participants et participantes venant de : Chicoutimi, Gatineau, Île Perrot, Jonquière, Mani-Uteman, Montréal, Saint-Charles-Borromée, Trois-Rivières et Québec.

Deux animateurs du Manitoba
Deux stagiaires du Québec

Question : Comment cet atelier a-t-il fait une différence dans ta vie?

Les ateliers m'ont permis d'accroître ma liberté intérieure, ce qui était mon objectif en participant à cette session.

Je me sens mieux équipée maintenant pour faire les choix qui se présenteront à moi.

Andrée Brosseau,

J'ai beaucoup appris sur ma façon bien personnelle de réagir aux événements, sur la manière de sortir de comportements et de manières de [non] communiquer visibles pour moi et pour les autres. Je peux comprendre les autres qui ont leurs propres histoires.

Surtout j'ai pu relier des attitudes que je vivais déjà avec les enseignements de l'atelier : Présence de Dieu (et création de soi); Absence de critique (déclencheur ... pratique...); Absence de plainte (accueil de l'évènement – un des points de l'entente collective); les 5 contacts chrétiens, qui font partie de mon quotidien (un "complètement" a toutes les qualités d'un contact chrétien).

Et enfin je repars libre, l'avenir ouvert, motivée à pratiquer avec mes nouveaux outils pour bâtir la paix dans mon milieu.

Louise Royer

Ce n'est pas la première fois que je vis des expériences de groupes, mais celle-ci me conduit vers une façon d'aborder des difficultés qui dépendent de moi, de l'autre, ou des autres.

Sans cet atelier, aucun dialogue n'est possible dans l'accueil d'une autre culture.

Je souhaite voir, et vivre, dans ma vie, une réconciliation entre « l'homme Blanc » et les « Premières Nations ».

Dans un monde idéal, saurons-nous enfin être capables de vivre ensemble et bâtir ensemble? Je crois que c'est possible mais ce sera long.

Anonyme

Aller vers l'esprit est un voyage sans fin. J'ai entrepris un autre voyage vers moi-même celui-ci avec vous.

Je suis partie avec le désir de guérir certaines de mes blessures qui sont un écran devant qui je suis. Je ne suis pas partie seule mais avec vous et guidée et François Jacques Lucie et Rose-Anne –

J'ai découvert au fur et à mesure le pourquoi des règles et consignes. Au début elles me sont apparues comme rigides et enfantilisantes. Puis elles me sont apparues comme des outils pour le respect entre nous et d'utiliser le plus possible tout le temps donné ensemble pour non pas survoler mais approfondir aller plus loin dans la plongée vers qui je pense être et puis qui je suis.

Comprendre, nommer et découvrir qui je crois être, ma croyance fondamentale – Mme vulnérable – m'a pris courage et humilité. Hier des événements de la journée m'ont fait retourner à mon concept de moi et j'étais très souffrante intérieurement - le cycle sans fin a redémarré – je suis arrivée à le stopper grâce aux nouveaux outils à ma disposition. J'ai pu prendre conscience de mes pratiques d'isolement et de blâme et ressentiment. Amie nouvelle connue : l'acceptation est venue me resituer dans mon moi réel. Des événements semblables à ce qui est arrivé un déclencheur que j'ai bien reconnu avaient suffi pour me remettre dans mon passé. Mon voyage continue et je sais mieux naviguer, j'ai moins peur de sombrer et je rêve de nouvelles destinations. Je n'ai plus peur d'être écrasée. M'est apparu derrière l'écran ce que je suis soit quelqu'un qui est capable de compassion envers moi et les autres. Ne pas juger ni blâmer ce qui est arrivé mais plutôt redécouvrir ce qui est caché ce qui n'a pu vivre, exister, s'épanouir de moi. J'accepte sans blâmer sans juger sans culpabilité ce qui est arrivé. Je me resitue dans mon moi réel; je suis forte et résiliante; je me réconcilie avec cette petite fille qui s'est protégée pour survivre à sa manière. Je rends grâce à toutes les personnes mises sur mon chemin pour m'aider à grandir et je rends grâce à l'ouverture d'esprit qui m'a été donnée et à la foi qui m'habite.

À vous compagnes et compagnons de voyage merci! L'implication extraordinaire de chacun et chacune à fait toute la différence.

À vous les animateurs et futures animatrices merci pour votre énergie, votre écoute, votre engagement dans cette formation et les outils formidables dont je dispose si je veux continuer à me retrouver et mieux vivre la création de mon être en lien avec les autres et avec la vie. Une très grande qualité d'écoute; votre engagement; vos personnes inspirantes. Vous avez appelé respect, vérité, joie, guérison. MERCI!

Anonyme

J'ai expérimenté comment je peux être moi-même. J'ai fait des prises de conscience et fait des liens avec ma vie. Je suis plus disposée à me pardonner et plus habile à faire des compléments. Je ressens que je suis aimée et que j'ai de la valeur à mes yeux et aux yeux des autres.

Je suis en développement pour devenir une meilleure personne. Merci!

Anonyme

Cet atelier a apporté un changement dans ma vie : j'ai compris que j'ai le pouvoir de me changer pas les autres et les événements! Résultat = acceptation; sérénité.

Anonyme

Liberté d'être, compréhension de moi-même, mais tout en respectant mes blessures et limites. L'atelier m'a permis d'avancer dans mon cheminement d'acceptation.

Anonyme

J'ai eu une meilleure compréhension de moi-même pour mieux intervenir dans mes projets en pastorale sociale.

Michel Pilon

J'ai pris conscience de mes moyens de défenses et mes fausses croyances. Ce sont des difficultés que je connaissais mais avec lesquelles je n'arrivais pas à réagir différemment. Je me sentais prise dans celles-ci.

Maintenant, je me sens plus capable de les reconnaître comme étant malsaines et à identifier pour changer. Il me semble qu'elles n'ont plus tout le pouvoir sur moi.

Anonyme

I came in with a chip on my shoulder concerning a situation with a co-worker. I am leaving the workshop with a different outlook on the situation which I have now accepted and so I am more in peace with myself and probably with people around me.

Traduction : Je suis arrivée ici dans un mauvais espace à cause d'une situation avec une compagne de travail. Je repars de cet atelier avec une nouvelle perspective sur la situation que j'ai depuis acceptée. Donc, je suis plus en paix avec moi-même et probablement avec les personnes autour de moi.

Elaine Grondin

Cette session m'a permis de consolider la thérapie personnelle que je suis sur le point de finaliser.

Anonyme

D'avoir identifié qui je suis, ce qui m'a construit, de la manière dont je réagis à différentes situations.

D'avoir identifié cela me permet déjà de réagir et de pouvoir mieux comprendre ce qui se passe.

Gérard Boudreault

En apprenant à connaître et reconnaître certains mécanismes que j'ai développés et qui m'empêchent d'entrer pleinement en relation avec les autres et qui me maintiennent dans une position de victime – m'empêchant ainsi d'agir.

En faisant la paix avec moi-même davantage (plus en profondeur que précédemment) m'ouvrant ainsi à faire la paix avec mon histoire, avec les autres.

En me fournissant des outils concrets pour améliorer mes relations et ma qualité de vie.

Anonyme

It has been a chance to meet a great group of people who are committed to creating a space for reconciliation in our society.

The energies we can all bring to our families and workplaces can spread positive attitudes and practices where we live.

I hope that this small group will have a large legacy of hope to heal the many divisions that deflate our lives.

Traduction: Cet atelier m'a donné la chance de rencontrer un beau groupe de personnes engagées à créer un espace à la réconciliation dans notre société.

Les énergies que nous pouvons tous et toutes apporter à nos familles et à nos lieux de travail peuvent répandre les attitudes et les pratiques positives là où nous vivons.

Je souhaite que ce petit groupe de personnes laissera un immense legs d'espoir afin de guérir les nombreuses divisions qui entravent nos vies.

Anonyme

It has helped me identify and differentiate between healthy, life-giving attitudes and toxic energy-draining attitudes that undermine my creativity and happiness. The workshop has also provided me with a few simple strategies for shifting my mindset and for transforming my attitudes. It also provided me with the opportunity to meet very interesting persons, many of whom have had powerful life experience and have much to teach. The workshop also allowed me to understand what an indigenous child may have experienced when removed from his/her family and brought to residential school and

how this traumatic experience played itself out through all the subsequent phases of his/her life – impacting on children and grandchildren – as well as the whole community and all of Canadian society.

Traduction : Cet atelier m'a aidé à identifier et à différencier entre des attitudes qui sont de santé, qui apportent de la vie et des attitudes qui sont nocives, qui minent les énergies et portent atteinte à ma créativité et à mon bonheur. Cet atelier m'a aussi fourni quelques simples stratégies pour me repositionner et pour transformer mes attitudes. Cet atelier a aussi été l'occasion pour moi de rencontrer des personnes très intéressantes. Plusieurs d'entre elles ont eu des expériences de vie remarquables et ont beaucoup à nous apprendre. Cet atelier m'a aussi permis de comprendre ce qu'un enfant indigène a pu vivre en étant enlevé de sa famille et emmené à l'école résidentielle et comment ce traumatisme s'est manifesté tout au long des phases subséquentes de sa vie – ayant des répercussions sur les enfants et petits-enfants – ainsi que sur toute la communauté et la société tout entière.

Brian McDonough

Cela m'amène à voir encore plus que la prise de conscience est la première étape pour changer mes comportements déshabilitants. Et pour cela, je dois ressentir mes malaises et leur faire de la place, m'y arrêter.

Suite à cela, j'ai des outils pour choisir de me créer dans le futur et de laisser aller le concept de soi qui m'enferme dans la souffrance.

Anonyme

Yes. It has reacquainted me with joyful emotions, exchanges and realizations of how I can experience better situations and relationships. I have started to believe in people more.

Oui, ceci m'a fait redécouvrir des émotions, échanges et réalisations joyeuses et comment je peux expérimenter de meilleures situations et relations. J'ai commencé à croire en autrui plus!

Raymond Stone Iwaasa

Je considère que cet atelier m'a beaucoup motivée et m'a aussi donné des instruments pour améliorer ma qualité de relation avec moi-même et les autres. Le groupe en lui-même m'a aidée car il y a eu une excellente participation. Bien sûre cela demande d'être approfondi, d'être revu, mis en pratique. Peut-être que le fait de se jumeler avec un participant pour nous aider à nous remémorer les faits, les décisions prises dans l'atelier pourra aussi m'aider à croître

Francine Fournier

Un bon outil pour changer de « conversation », se repositionner devant nous-mêmes et l'entourage. L'implication physique dans les exercices rendent l'enseignement plus concret et permet le « laisser-monter » aide à faire surgir ce qui est au dedans – progression très pédagogique dans le processus – animateurs en bonne relation/connivence – Les tâches à la fin de chaque jour OSÉES...mais très efficaces quand on y consent – Bonne progression dans la présentation du matériel. Le tout très apprécié – Merci!

Monique Vien