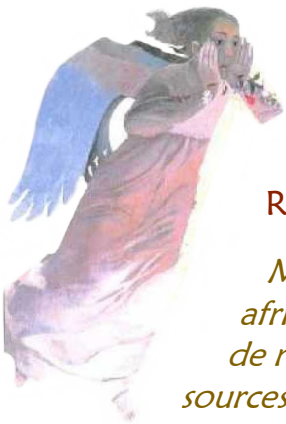


Partons ensemble à la découverte des pépites de VIE en nous, trop souvent négligées, peut-être même ignorées, minimisées voire refoulées...

Pour nous mettre en chemin, je vous propose l'outil de l'« **AUTOLOUANGE** », une pratique ancestrale présente en de nombreuses traditions qui, en ces temps bousculés, offre à tout un chacun le chemin d'une « *posture intérieure permettant de traverser ces temps de mutation* ».

Pour inviter nos pépites intérieures à monter à la surface, il faut d'abord **plonger** en nous, dans une descente sincère... pour **se redresser** dans la Noblesse de notre Être, bien au-delà de l'égo ! Cet accompagnement utilise le biais de l'écriture ; sous notre plume s'écrit une épopée en « **Je** », sans mensonge et dans une amplification saine et bienfaisante : "Allô mon âme, je t'écoute !" ...et voilà un message qui se tisse sous l'habit d'un fil d'écriture, parfois très ténu...



L'Autolouange n'est complète que lorsqu'elle est **proclamée** : et soudain, les mots nés sous notre plume prennent comme une vie indépendante. Nous nous surprenons à être bouleversés de ce que l'on s'entend dire ! "*Les mots qui vont surgir savent de nous des choses que nous ignorons d'eux.*" disait René Char.

Marie Milis, initiatrice d'une forme 'occidentale' de cet art du kasala africain écrit : « Face aux défis contemporains, l'urgence devient palpable de retrouver notre fierté intérieure, de nous découvrir digne et de puiser aux sources de notre commune humanité. Cette pratique invite et trace la voie de redressements, de nouvelles "naissances" : éveiller la confiance en soi et bien plus : retrouver le bonheur d'aller, de jour en jour, d'émerveillement en émerveillement. »

Christiane Singer écrivait : [L'Autolouange] nous invite « à considérer notre propre vie comme le lieu sacré où toute la création a rendez-vous. Une invitation à remettre chacun d'entre nous dans sa dignité originelle. »

Nulle compétence littéraire ou d'écriture n'est nécessaire ! Au contraire, simplicité de cœur et désir de se rencontrer ~avec un brin d'audace~ suffisent... Le reste « se fait » !

Bienvenue !!

Communiquez-moi votre intérêt ► autolouange@patricia-saussez.be

Deux possibilités :

- ✍ vous réunissez quelques 8 personnes partantes pour l'aventure et nous convenons d'une date
- ✍ je vous informe des journées-ateliers en prévision

Honorer ce qui nous porte et nous constitue.
Magnifier ce qui nous traverse et nous nourrit
Célébrer la Vie et ses merveilles.

