Centre de Sornetan

Le bulletin du Centre de Sornetan **2016 / 1**

impulsions

index

Editorial	3
Spiritualité Théologie Eglise:	
Les ateliers du Centre	4
Retraite « De la mort à la vie! » avec Alix Noble :	
- Soirée Buffet « Contes de Sagesse »	6
- «Itin'errance»: marche et contes de vie	7
Formation des visiteuses: récit de vie et vie spirituelle	8
Sentier du bonheur: 2 sorties, au printemps et en hiver	9
Confection de personnages bibliques	10
Explorations théologiques / La Réforme a 499 ans !	11
Formations pour parents:	
La mort… parlons-en!	12
Grande invitée: **Alix Noble Burnand**. Les enfants et la mort	13
Harcèlement entre enfants… parlons-en!	14
Grand invité: **Yves-Alexandre Thalmann**	
- Affirmation de soi ou l'audace de déplaire	15
- La nouvelle pensée positive	16
L'enfant et l'animal: conférence et ateliers	17
Accueillir les émotions de l'enfant	18
Accueillir et accompagner les peurs de mon enfant	19
Communication et santé:	
Grammaire des émotions (Ecoles des émotions Filliozat)	20
La CNV (Communication NonViolente), stage niveau 2	21
Comment vivre le burn out d'un proche?	22
Gérer son temps et prévenir le burn out	23
Expositions	24
Soutenir le Centre	27

Renseignements et inscriptions

www.centredesornetan.ch

Responsable de la formation : Alain Wimmer

Formations pour parents: Anne-Dominique Grosvernier

éditorial

Cette année encore, nous ouvrons nos formations pour parents aux professionnel/les de l'enfance. En particulier à travers les rencontres, formations et conférences animées par de « grands invités », cette année, Alix Noble Burnand et Yves-Alexandre Thalmann.

Avec Alix Noble Burnand, vous aurez aussi la possibilité de vivre une mini retraite personnelle, conduisant de la mort à la vie... formation le vendredi, souper et contes de sagesse le soir, nuit au Centre et marche et contes de vie le samedi.

Les Ateliers du Centre (ateliers bibliques et interdisciplinaires) ont connu un beau succès et se poursuivent cette année.

Mais vous trouverez encore d'autres offres de formations, connues ou nouvelles. Sans parler d'un beau programme d'expositions!

Nous espérons que vous pourrez profiter d'une des nombreuses offres du Centre, en participant à une formation, à une rencontre, en venant découvrir une exposition, ou encore en y partageant un repas, une rencontre familiale ou une retraite paroissiale. Sans oublier que vous pouvez toujours demander aux formateurs d'animer une formation décentralisée dans votre région ou à l'équipe de cuisine du Centre d'y organiser un repas.

Dans tous les cas, vous êtes les bienvenus !

Au nom de toute l'équipe du Centre :

Alain Wimmer
Responsable de la formation

Daniel Krähenmann
Directeur

Spiritualité Théologie Eglise

Les ateliers du Centre

Ateliers bibliques et interdisciplinaires

Le concept

Un thème qui fonde notre humanité.

Deux jeudis pour l'aborder à quelques semaines d'intervalle.

Chaque jeudi: six présentations de 15 minutes, six regards différents pour aborder un même thème; après chaque présentation, un temps de discussion de 15 minutes. Au milieu, un partage convivial autour d'un repas.

A chaque fois, une approche biblique proposée par François Vouga.

Les intervenants s'annoncent de thème en thème (selon leur lien au thème : professionnel, personnel, ...).

Objectif: partager nos compétences et nos intérêts.

Fréquence : deux jeudis à l'automne et deux jeudis au printemps.

Pour qui ?

Pour toute personne ouverte au questionnement, à la recherche et à la rencontre. Pour toute personne d'accord d'apporter son regard et son écoute sur un aspect de notre humanité. Ces ateliers veulent faire la part belle au partage et à la convivialité !

Printemps 2016 : Renaissance

"Car l'essentiel est qu'il faut vivre quand même et il faut mourir encore vivant. Il y en a tant qui sont déjà morts quand la mort de la chair vient les prendre. Ils sont morts dans leur cœur depuis longtemps déjà, quand arrive la mort du corps; et c'est sur ce cœur que je veille, afin qu'il dure jusqu'au bout", écrit Charles-Ferdinand Ramuz.
Mais comment faire pour renaître lorsque règne malgré tout la mort du cœur? Comment passer alors de la mort à la vie... se laisser réengendrer, par la force d'une grâce, sans doute. Miracle de la création évangélique et d'un commencement possible au milieu de la vie et du temps vécu.

Jeudi 25 février, 9h30 - 16h
L'Evangile, commencement absolu.

Jeudi 17 mars, 9h30 -16h
Au milieu du monde, de la vie, de l'histoire.

Programme des conférences des 2 journées
Disponible sur www.centredesornetan.ch

Responsables
François Vouga, professeur de Nouveau Testament,
Philippe Kneubühler et Alain Wimmer, pasteurs et théologiens.

Prix
CHF 75.- pour 2 rencontres, y.c. les repas. CHF 40.- pour une rencontre.

Inscriptions
Dix jours avant la première rencontre.

Dates des Ateliers d'automne
27 octobre et **24 novembre** 2016.

Perds-toi et tu te trouveras !

Soirée Buffet « Sagesse » animée par Alix Noble Burnand

Un repas festif …
des histoires de sagesse pour …
…découvrir comment quitter ce qu'on connaît pour trouver ce qu'on ignorait et qu'on cherchait …
… pour réaliser qu'il y a un temps pour se perdre et un temps pour se trouver …

Alix Noble Burnand, connue pour son talent de conteuse et ses histoires riches de sens, nous emmènera, entre les plats du repas, au rythme de ses contes et mots de sagesse, voir « comment laisser derrière soi ce qui n'a plus lieu d'être sans se perdre en route ».

Une soirée pour les adultes qui ont envie de s'évader, de rêver, de se retrouver, de rire, tout en dégustant de bons plats !

Date et horaires
Vendredi 22 avril 2016 à 19h au Centre de Sornetan.

Pour qui?
Cette soirée est ouverte à toute personne adulte ou adolescente.

Prix pour la soirée (repas et contes)
CHF 50.- par personne; CHF 90.- par couple (eau à volonté, autres boissons payantes).

Inscriptions
Jusqu'au 8 avril 2016 au Centre de Sornetan.
Les inscriptions seront enregistrées dans l'ordre d'arrivée: nombre limité de personnes.

Mini retraite

Pour profiter d'une petite « retraite » en faisant la marche du samedi, il est possible de dormir au Centre (prix sur centredesornetan.ch).
Possible aussi de participer à la journée de formation du vendredi: **Les adolescents, les enfants et la mort** (voir p. 13).

« Itin'errance »

Marche guidée par Alix Noble Burnand pour laisser derrière soi les vieilles mues

« Ne demande pas ton chemin à quelqu'un qui le connaît, car tu ne pourrais plus te perdre »

Apprendre à quitter … Alix Noble Burnand nous guidera au cours d'une randonnée d'une journée et nous apprendra les étapes indispensables pour laisser derrière soi les vieilles mues.

La marche se fera dans les environs de Sornetan. Elle sera entrecoupée d'arrêts nourrissants permettant des réflexions, des échanges, des expérimentations; tous nos sens seront en éveil !

Intervenante
Alix Noble Burnand, thanatologue et conteuse.

Date et horaires
Samedi 23 avril 2016, 9h à 17h, au Centre de Sornetan.

Pour qui?
Cette journée est ouverte à toute personne intéressée à découvrir comment une perte peut devenir un gain ; il est nécessaire de pouvoir marcher durant quelques heures, avec des arrêts fréquents.

Prix pour la journée
CHF 75.- y compris dîner et pauses.

Inscriptions
Jusqu'au 8 avril 2016 au Centre de Sornetan.
Les inscriptions seront enregistrées dans l'ordre d'arrivée.

Ces deux activités sont organisées en collaboration avec la Comcat

Formation des visiteuses et visiteurs

Récit de vie et vie spirituelle

Sans doute avez-vous fait l'expérience lors de vos visites, de personnes qui prenaient plaisir à vous raconter leur vie… S'agit-il juste du plaisir de se dire, de raconter quelque chose de sa vie à quelqu'un?

Ne s'agirait-il pas plutôt là d'un mécanisme bien plus profond, essentiel à toute vie spirituelle? C'est quand je fais le récit de ma vie, quand je me dis devant un a(A)utre que je peux (re)prendre possession de la suite des événements qui constituent toute vie, et leur donner un Sens.

Cette soirée permettra de comprendre l'importance du récit de soi pour la vie spirituelle. Par son expérience d'écoute et d'accompagnement, Jean-Charles Mouttet donnera quelques outils pour une écoute active et quelques clefs de compréhension de ce qui se passe quand quelqu'un raconte sa vie…

Ce sera enfin l'occasion de découvrir ce lieu d'écoute original ouvert à toutes et tous qu'est le Rencar.

Intervenant
Jean-Charles Mouttet, diacre de l'Eglise catholique et fondateur du Rencar (camping car servant de lieu de rencontre et d'écoute desservant les communes du Jura et du Jura-bernois: www.rencar.ch).

Date et horaires
Mardi 3 mai 2016, 18h à 21h45 :
18h office à l'église. 18h30 souper. 19h45 conférence.

Pour qui?
Cette rencontre a lieu dans le cadre de la formation des visiteuses/eurs, mais elle est ouverte à toute personne concernée par cette problématique.

Prix et inscriptions
Inscriptions jusqu'au 23 avril 2016.
CHF 40.-, y.c. le repas.

Une journée de formation aura lieu à l'automne

Sentier du bonheur

Deux fois par année, le Centre propose une activité particulière le long du Sentier du bonheur. Ces sorties se terminent par un petit temps de partage autour d'une collation.

Pour qui ?
Pour toute personne, croyante ou non, désireuse de vivre un temps de ressourcement le long d'un sentier un peu particulier. Concernant la condition physique, il faut pouvoir marcher environ une heure et demi sur un sentier.

Redécouvrir les béatitudes

Faut-il vraiment être pauvre, en pleurs et persécutés pour être heureux?... Nous parcourrons le Sentier du bonheur sous les étoiles pour savourer le message de bonheur de Jésus.

Date et horaires
Le **mardi 3 mai 2016** à 19h30.

Prix et inscriptions
Inscriptions jusqu'au mardi 17 mai. Prix: CHF 20.– par personne.

Animateurs
Anne-Dominique Grosvernier et **Alain Wimmer**

Sur les traces des animaux

La première neige tombée, partons sur le Sentier du bonheur découvrir quels animaux se promènent aux alentours de ce chemin.

Date et horaires
Le **samedi 3 décembre 2016** de 10h à12h.

Prix et inscriptions
Inscriptions jusqu'au 25 novembre. Prix: CHF 20.– par personne (gratuit pour les enfants accompagnés de leur(s) parent(s).

Animateurs
Philippe Grosvernier, biologiste et naturaliste et **Anne-Dominique Grosvernier**

Confection de personnages bibliques

Pour qui ?
Pour toute personne intéressée à confectionner des personnages bibliques et à vivre un temps de méditation en groupe. Il n'est pas nécessaire d'être couturière ou bon bricoleur pour participer.

La formule ?
Ces cours ne sont pas que des cours de bricolage. Comme il s'agit de créer des personnages bibliques, nous bricolerons tout en nous enrichissant de messages bibliques. Les six soirées s'articuleront autour du thème : **Les disciples de Jésus**. Nous terminerons la sixième rencontre par un temps de méditation à l'église et un repas en commun, comme aux temps des histoires bibliques.

Comment ?
Il sera possible de créer deux personnages (plus l'enfant Jésus si vous souhaitez confectionner Marie et Joseph) durant ces six soirées. Vous pourrez confectionner un troisième personnage si vous travaillez à la maison entre chaque soirée. Les personnages mesurent environ 30 cm. A la fin du cours, un petit marché vous permettra, si vous le souhaitez, d'acheter quelques accessoires pour créer un décors à vos personnages.

Animatrice
Christine Mahler, de Courfaivre, formatrice agréée.

Dates et horaires
Six soirées : **23 - 30 août - 6 - 13 - 20 - 27 septembre 2016** de 19h30 à 22h au Centre de Sornetan.

Prix et inscriptions pour les 6 soirées
Formation : CHF 150.- Matériel pour deux personnages : CHF 98.-
Il est possible de faire un troisième personnage en travaillant à la maison : CHF 49.- pour le matériel.

Inscriptions : jusqu'au 9 août 2016.

Une exposition de personnages bibliques *mettant en scène les récits bibliques de l'Avent et de Noël aura lieu au Centre du 26 novembre 2016 au 8 janvier 2017.*

Explorations théologiques 2016-2017

Le Centre de Sornetan et le Service de formation de l'EREN proposent un parcours de formation théologique pour laïques:

- une exploration critique de nos héritages
- un dialogue pour renouveler notre regard sur le monde, l'existence et la foi
- une découverte d'outils théologiques pour s'orienter dans les problématiques contemporaines.

Une offre de formation comprenant huit rencontres par année, du vendredi 20h au samedi 17h, alternativement au Centre de Sornetan (BE) et à Montmirail ou la Rouvraie (NE). Le cycle complet dure deux ans ; il est possible de commencer chaque année.

Dates pour l'année 2016-2017 (année biblique)
28-29.10.16 / 18-19.11.16 / 27-28.01.17 / 17-18.02.17 /
24-25.03.17 / 28-29.04.17 / 19-20.05.17 / 23-24.06.17.
Inscription jusqu'à fin septembre 2016.
Prix: CHF 850.- pour une année.

La Réforme a 449 ans ! Conférences pour préparer le Jubilée de la Réforme

Quelques conférences auront lieu cet automne, avec en particulier, une conférence (suivie d'un repas) de **Pierre Bühler**, professeur de théologie et spécialiste de l'œuvre de Martin Luther:
mercredi 16 novembre 2016 à 18h30.

Formations pour parents

La mort... parlons-en !

Parler de la mort pour profiter de la vie !

La mort est encore souvent un sujet tabou, un sujet qui fait peur. Et pourtant, elle fait partie de la vie !

Mais avec qui en parler ? Quels mots employer ? Où poser les questions qui m'occupent l'esprit ? Comment aborder ce thème dans ma famille ou avec les personnes qui me sont proches ? Comment en parler avec mes parents ou avec mes enfants ?

Voilà quelques questions, parmi beaucoup d'autres, qui pourront être discutées lors de cette soirée. Dans une ambiance de respect mutuel, des moments de partage alterneront avec des temps de théorie.

On pense parfois que parler de la mort risque de « la » faire venir; mais donner un peu d'espace à la mort, n'est-ce pas justement une façon d'éviter qu'elle prenne trop de place et de permettre ainsi à la vie de rayonner ?

Formatrice
Anne-Dominique Grosvernier, psychopédagogue et formatrice d'adultes.

Date et horaires
Le **mardi 8 mars 2016**, de 19h30 à 22h.

Prix et inscriptions
Inscriptions jusqu'au 1e mars 2016.
Le prix est de CHF 30.- par personne et de CHF 50.- par couple.

Grande invitée: Alix Noble Burnand

Les adolescents, les enfants et la mort

Journée de formation pour professionnel/les et parents

Les enfants, les adolescents, ne comprennent pas la mort de la même façon que les adultes.
Ils ont également leur façon à eux de vivre la mort et les temps de deuil. En tant qu'adulte, comment accompagner un adolescent ou un enfant en deuil?

Objectifs de la journée :
Matin : découverte des étapes de compréhension des pertes et attachements au cours des années.
Après-midi : préparation au vécu d'un éventuel décès au sein du foyer, de la famille, de l'école, de l'institution, de l'hôpital; découverte du dispositif d'évaluation et d'annonce d'un décès (DEAD).
Le contenu sera adapté au public présent (professionnel/les du social, médical, enseignants, parents).

Intervenante
Alix Noble Burnand, thanatologue et conteuse.

Date et horaires
Vendredi 22 avril 2016, 9h à 17h, au Centre de Sornetan.

Pour qui?
Journée de formation ouverte à toute personne intéressée par le thème; elle est destinée tant aux professionnel/les qu'aux parents.

Prix pour la journée et inscriptions
CHF 150.- y compris dîner et pauses.
CHF 100.- pour les personnes engagées en catéchèse.
Inscriptions jusqu'au 8 avril 2016.

*Cette journée peut être complétée par la **Soirée Buffet « Sagesse** » à 19h et /ou la **Journée « Itin'errance** » le lendemain: voir p. 6 et 7.*
*En dormant sur place, vous pouvez vivre une «**retraite personnelle**».*

Harcèlement entre enfants
Parlons-en !

Qu'est-ce que le harcèlement entre enfants ?
Comment se produit-il ?
Quels sont les signaux d'alerte ?
Que pouvons-nous faire en tant qu'adulte pour le prévenir ?

En tant que parent, en tant que professionnel/le aussi, il est douloureux de voir un enfant se faire systématiquement « embêté » par les autres enfants de son école ou de son entourage.

Il est également difficile de voir un enfant qui agresse régulièrement d'autres plus faibles.

Le phénomène de harcèlement touche de nombreux enfants qui souffrent souvent en silence, c'est pourquoi nous vous proposons une soirée pour découvrir des pistes pour prévenir le harcèlement, le repérer, et voir comment agir.

Intervenant
André Huegi, conseiller spécialisé pour la prévention et la promotion de la santé, Santé Bernoise.

Date et horaires
Lundi 23 mai 2016 à 19h30 au Centre de Sornetan.

Pour qui?
Cette soirée est destinée aux parents et aux professionnel/les travaillant avec des enfants et des adolescents.

Prix pour la formation
Collecte à la sortie.

Inscriptions
Jusqu'au 16 mai 2016 au Centre de Sornetan.

Organisé avec: Berner Gesundheit
Santé bernoise

Grand invité : Yves-Alexandre Thalmann

Affirmation de soi
ou l'audace de déplaire

Pour savoir s'affirmer, il faut oser déplaire ! Cette formation explore les raisons du manque d'affirmation de soi, ses conséquences ainsi que des pistes opérationnelles pour s'affirmer.

Objectifs :
Différencier passivité, agressivité et assertivité.
Connaître les conséquences du manque d'affirmation de soi.
Entraîner la formulation de demandes claires.
Exprimer des refus nets.
Orienter le mental vers la réussite.
Gérer les sentiments de culpabilité.

Intervenant
Yves-Alexandre Thalmann, psychologue FSP, auteur et conférencier.

Date et horaires
Mercredi 21 septembre 2016, 9h à 17h, au Centre de Sornetan.

Pour qui?
Cette journée de formation est ouverte à toute personne intéressée par le thème; elle est destinée tant aux professionnel/les qu'aux parents.

Prix pour la journée
CHF 150.- y compris dîner et pauses.

Inscriptions
Jusqu'au 12 septembre 2016 au Centre de Sornetan.

Cette journée peut être complétée par la conférence de Yves-Alexandre Thalmann à 20h: ***La nouvelle pensée positive*** *(voir p. 16).*

Grand invité : Yves-Alexandre Thalmann

Conférence: La nouvelle pensée positive

Pour beaucoup, la pensée positive consiste à chasser les pensées négatives et à s'efforcer de voir uniquement le positif. De nouvelles recherches montrent cependant que ce n'est pas la méthode la plus efficace pour embellir notre vie.

La nouvelle pensée positive, basée sur des travaux scientifiques, n'évite pas le négatif, mais l'utilise au contraire comme levier pour atteindre les objectifs que l'on se fixe. Elle mobilise l'intégralité de nos ressources – pas uniquement le mental – en vue de réaliser nos rêves.

La nouvelle pensée positive sera expliquée durant cette conférence, ainsi que quelques outils pour la mettre en œuvre.

Pour en savoir plus : www.penseepositive20.net

Intervenant
Yves-Alexandre Thalmann, psychologue FSP, auteur et conférencier.

Date et horaires
Mercredi 21 septembre 2016, 20h au Centre de Sornetan.

Pour qui?
Cette conférence est ouverte à toute personne intéressée par le thème; elle est destinée tant aux professionnel/les qu'aux parents.

Prix pour la conférence et inscriptions
Collecte à la sortie.
Inscriptions jusqu'au 12 septembre 2016.

Journée de formation : L'affirmation de soi

Cette journée de formation, indépendante de la conférence, sera animée par Y.-A. Thalmann ce même jour de 9h à 17h. Elle est un complément intéressant à la conférence. Inscription également obligatoire jusqu'au 12 septembre (voir page 15).

L'enfant et l'animal

Conférence: L'animal, un compagnon qui peut aider à prendre confiance en soi:

Mon enfant est timide … mon enfant a peu confiance en lui … mon enfant est agité … mon enfant a vécu un événement grave … Chien, chat, lapin, … un compagnon qui peut aider l'enfant à grandir, à vivre, à se fortifier. **Danièle Lachat**, zoothérapeute, expliquera les avantages que procure un animal auprès d'un enfant sur son développement intellectuel, affectif et réactionnel.

Date et horaires
Mardi 25 octobre 2016 à 20h à Sornetan.

Ateliers découvertes à la ferme

Un animal de compagnie à la maison ? Lequel choisir ? Comment s'en occuper ? L'adoption d'un animal n'est pas à prendre à la légère. De nombreuses questions se posent… Pour répondre à ces questions, nous vous proposons différents ateliers pratiques avec des chiens, lapins, tourterelles et ânes.

Date et ateliers à choix
Samedi 29 octobre 2016, Cernil 21, **Les Reussilles.**
Le chien (9h-10h30), le lapin (11h-12h30), les équidés (13h30-15h), les oiseaux (15h30-17h).

Délais d'inscriptions et prix
Pour la conférence et les ateliers: inscriptions jusqu'au 18 octobre.
Prix pour la conférence: collecte (prix indicatif: CHF 25.-)
Prix pour un atelier: CHF 20.-; CHF 15.- pour 2, etc.
Les 2 activités sont indépendantes mais complémentaires.

Intervenante: **Danièle Lachat**, zoothérapeute, Le Cernil (Reussilles).
Pour qui? Conférence pour les adultes et professionnel/les de l'enfance. Ateliers pour enfants et parents.

Fureurs, pleurs et tremblements...
Accueillir les émotions de l'enfant

Le but de cette journée est d'apprendre à réagir avec pertinence, douceur et efficacité face aux réactions émotionnelles des enfants.
Durant la matinée, nous différencierons stress, émotion et réaction émotionnelle parasite. Puis nous verrons comment accueillir et accompagner l'expression d'une émotion et découvrirons aussi que derrière la colère se cache souvent une autre émotion. Finalement, nous verrons comment enseigner aux enfants à mettre des mots sur leurs émotions.
L'après-midi sera consacré à la peur et permettra d'apprendre comment accompagner l'enfant pour qu'il puisse faire face à la peur au lieu d'essayer de le protéger. Quelques techniques pour apprendre aux enfants à gérer leur stress et leurs réactions émotionnelles seront présentées et exercées.

Intervenante
Virginie Limousin, psychopraticienne, formatrice à l'Ecole des Intelligences Relationnelles et Emotionnelles, animatrice des ateliers Filliozat pour parents.

Date
Jeudi 3 novembre 2016 au Centre de Sornetan.

Pour qui ?
Pour toutes les personnes intéressées par le thème, tant les parents que les professionnel/les en lien avec des enfants.

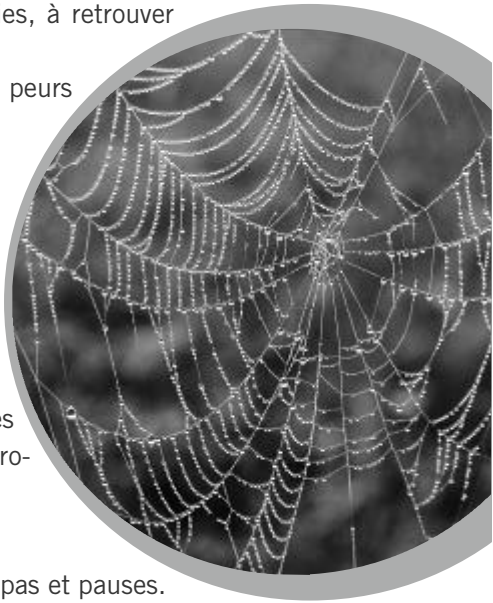
Prix et inscriptions
CHF 150.- pour la journée, y compris repas et pauses.
Inscriptions jusqu'au 20 octobre 2016 au Centre de Sornetan.
Les inscriptions seront enregistrées dans l'ordre d'arrivée: nombre limité de personnes.

Cette journée peut être complétée par la journée « **Anxiété, fuite et cauchemars** » du vendredi 4 novembre 2016.

Anxiété, fuite et cauchemars...
Accueillir et accompagner les peurs de votre enfant

Il a peur du noir, des hauteurs, des insectes, du docteur, des orages, de l'eau… Certaines angoisses sont naturelles, elles surgissent à certains âges, puis passent. D'autres sont démesurées. Nous parents sommes souvent démunis. Comment aider l'enfant ? Il ne veut plus aller à la piscine ? Nous oscillons entre évitement et exposition de l'enfant à ce qu'il craint. Et s'il y avait une troisième option ?

Durant cette journée, vous apprendrez à faire la différence entre angoisse, peur, terreur, phobie, anxiété, inquiétude et sentiment d'insécurité. Vous apprendrez à aider l'enfant à respecter certaines de ses craintes, à faire face à d'autres, à reprendre le contrôle sur ses TOCs, ses évitements ou ses phobies, à retrouver du pouvoir personnel.
Une journée pour ne plus avoir peur des peurs de nos enfants !



Intervenante
Virginie Limousin

Date
Vendredi 4 novembre 2016.

Pour qui ?
Pour toutes les personnes intéressées par le thème, tant les parents que les professionnel/les en lien avec des enfants.

Prix et inscriptions
CHF 150.- pour la journée, y compris repas et pauses.
Inscriptions jusqu'au 20 octobre.

La journée du jeudi 3 novembre « **Fureurs, pleurs et tremblements**» aborde des notions importantes pour pouvoir bien comprendre ce thème des angoisses.

Communication et santé

Grammaire des émotions®

Selon la méthode d'Isabelle Filliozat

Un stage de 3 jours pour différencier émotion et sentiment, découvrir ce qui se cache derrière nos réactions quotidiennes, apprendre à affirmer de saines colères et à maîtriser celles qui sont disproportionnées, comprendre ce qui se cache derrière l'hyperémotivité.

Objectifs du stage :
Savoir faire la différence entre une émotion et une réaction émotionnelle parasite et identifier les réactions émotionnelles susceptibles de perturber les relations professionnelles ou familiales.
Savoir décoder les attitudes d'autrui pour ne plus en être victime : émotion ou réaction émotionnelle parasite ?
Savoir écouter, accueillir et accompagner les émotions d'autrui et recadrer les réactions émotionnelles excessives.
Développer son savoir-faire relationnel en application professionnelle ou familiale.

Intervenantes: Laurence Fort et **Marie-Laure Pellegrin** formatrices diplômées de l'Ecole EIREM d'Isabelle Filliozat.

Date et horaires
Vendredi à dimanche 8-9-10 avril 2016, 9h à 17h.

Pour qui?
Ce stage est ouvert à toute personne souhaitant travailler les émotions. Prérequis : avoir lu "*Que se passe-t-il en moi ?*", de I. Filliozat.

Prix et inscriptions
CHF 570.- pour les trois jours y compris dîners et pauses.
Inscriptions jusqu'au 24 mars 2016.

La CNV comme chemin de connaissance de soi

Stage de 2 jours pour personnes initiées au processus de Marshall Rosenberg

Lorsque l'on souhaite s'approprier l'art de vivre auquel nous invite la CNV (Communication NonViolente), il est essentiel de s'ancrer au bon endroit, c'est-à-dire en soi, plutôt que dans l'illusion que l'utilisation de cet outil va nous permettre de façon miraculeuse de changer l'autre, voire les autres.
En réalité, la personne dont il s'agit de s'occuper prioritairement, c'est soi !
Parce que nous apprenons à mieux nous écouter, nous savons mieux écouter notre entourage. Parce que nous savons parler de façon plus claire, moins jugeante, notre environnement nous en sait gré. Tout cela contribue à créer des conditions favorables et plus détendues pour dialoguer.

Intervenantes
Anne Bourrit habite à Genève. Elle est formatrice certifiée en Communication NonViolente depuis 1991, selon le processus élaboré par Marshall Rosenberg. Elle sera assistée de **Nathalie Membrez**, formée en CNV et facilitatrice The Work.
Site l'association pour la CNV en Suisse romande: www.cnvsuisse.ch

Dates et horaires
Du samedi 28 mai à 9h30 **au dimanche 29 mai** 2016 à 16h30.

Destinataires
Toute personne motivée à mieux se comprendre et à mieux comprendre autrui et ayant suivi 4 jours d'initiation à la CNV.

Prix et inscriptions
CHF 440.- (pension en chambre à deux lits comprise).
Inscriptions jusqu'au 17 mai 2016.

Comment vivre le burn out d'un proche?

Conférence

Les conférenciers aborderont cette problématique sous deux angles différents.

D'un point de vue relationnel :

Que faire quand un proche sombre dans le burn out? Comment détecter les signes précurseurs? Comment réagir face à quelqu'un qui devient sombre, distant par moments et qui par d'autres manifeste une rage qu'il/elle ne peut plus contenir?

Comment éviter la contagion, maintenir les relations interpersonnelles, ou systémiques s'il s'agit d'une famille?

Du point de vue informatique ou des médias :

Face à une difficulté et notamment face à la maladie d'un proche, le « nouveau réflexe », c'est la consultation d'internet, des forums, des sites, des encyclopédies…

Comment faire le tri dans toutes ces sources d'informations et ces lieux d'échanges ?

Intervenants

Marie-Laure Pellegrin, coach et thérapeute spécialisée dans la communication et la prévention des risques psychosociaux, sophrologue.

Patrick Rauch, formateur spécialiste de l'informatique, gestion de projets et de mind mapping.

Date et horaires

Vendredi 3 juin 2016 à 20h au Centre de Sornetan.

Pour qui?

Cette conférence s'adresse à toute personne intéressée par le thème du burn out, tant professionnellement que personnellement.

Prix et inscriptions

Collecte à la sortie (prix indicatif: CHF 25.-).

Inscriptions jusqu'au 20 mai 2016.

Cette conférence peut être complétée par le séminaire « **Gérer son temps et prévenir le burn out** » qui aura lieu les 4 et 5 juin 2016.

Gérer son temps et prévenir le burn out

Deux jours d'approfondissement personnel

L'originalité de ce séminaire : deux formations en une informatique / coaching et sophrologie.

Objectifs
Comprendre les mécanismes du burn out et prévenir l'épuisement.
Identifier les signaux et mettre en place une méthode personnelle pour mieux gérer son temps et son équilibre personnel.

Contenu
Qu'est-ce que le burn out ?
Identification des signes de l'épuisement.
Stress et techniques pour évacuer la pression.
Les dangers du perfectionnisme. La prévention.
Apprendre à vivre au présent et hygiène de vie.
Exercices de centration et de sophrologie.
Avec l'ordinateur
Principes généraux de gestion des tâches, étude des moyens à disposition et des logiciels pouvant être utilisés. Mise en application.

Intervenants
Marie-Laure Pellegrin, coach, thérapeute et sophrologue.
Patrick Rauch, formateur spécialiste de l'informatique.

Date et horaires
Samedi et dimanche 4 et 5 juin 2016, 9h à 17h.

Pour qui?
Ce séminaire est ouvert à toute personne intéressée par le thème du burn out. Il est nécessaire de prendre son ordinateur.

Prix et inscriptions
CHF 350.- y compris dîners et pauses. (Possibilité de dormir sur place: souper, nuit et petit-déjeuner, entre CHF 100.- et 115.-)
Inscriptions jusqu'au 20 mai 2016.

Expositions

Tout au long de l'année le Centre organise des expositions dans ses nombreux espaces de vie et de rencontres, spécialement réaménagés pour les mettre en valeur.

Ouverture: de 9h à 17h, le week-end se renseigner.

Photosphères

Roland Graber

28 janvier au 26 avril 2016

La photo devient peinture, tableau, parfois même une illusion.
Roland Graber, photographe amateur de longue date, utilise les technologies modernes qui lui ouvrent un nouvel espace de création. À ses photos, saisie exacte et précise d'un instant de vie, il ajoute sa touche personnelle à l'aide de pinceaux et crayons. Ces instants ainsi captés sont détournés de leur réalité par des assemblages d'images et des compositions, volontairement abstraits pour laisser une grande place à l'interprétation et à l'imagination.
Fasciné par la forme sphérique – parfaite, belle et précise, un noyau bien solide – Roland Graber l'utilise pour ancrer son image. Et représenter la terre, les astres, la famille, le mouvement…

Patchwork, oeuvres inédites

Exposition collective de 15 artistes

4 mai au 13 juillet 2016

Les artistes sont membres de l'Association Jurassienne de Patchwork (AJP). Elles viennent de toute la région et sont passionnées de création textile. Autodidactes, elles se consacrent depuis de nombreuses années à cette passion, suivent des cours de perfectionnement afin d'arriver à la maîtrise technique nécessaire à la réalisation de leurs œuvres.
Les matières textiles sont à la base de leur expression artistique. Les tissus employés deviennent crayons, pinceaux.

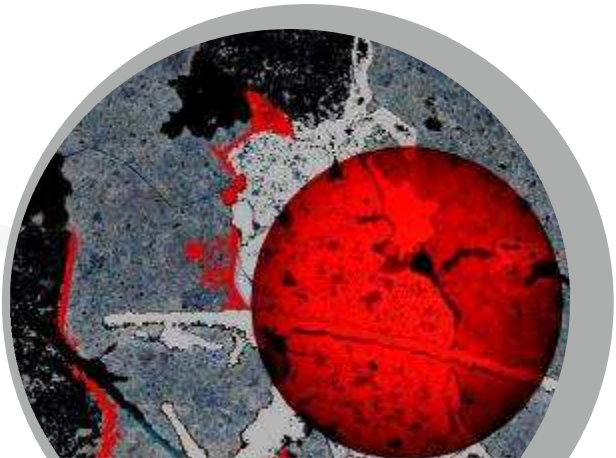
Vernissage
27 mai à 17h30. Sur réservation, repas avec les artistes à 18h30.
T. 032 484 95 35

Exposition de céramiques

La rencontre de deux passions
Marthy Matthey (tableaux) et Jocelyne Bépuin (bols)

5 septembre au 20 novembre 2016

Vernissage
15 septembre à 17h30. Sur réservation, repas avec les artistes à 18h30. T. 032 484 95 35



En route vers Bethléem !

Les scènes de l'Avent et de Noël illustrées par les personnages bibliques

Christine Mahler

26 novembre 2016 au 8 janvier 2017

Depuis quelques années des ateliers de confection de personnages bibliques ont régulièrement lieu au Centre, sous la direction de Christine Mahler.

Pour le temps de l'Avent et de Noël, ces personnages illustreront plusieurs scènes des récits de l'enfance de Jésus dans les évangiles.

Vernissage et visite guidée et contée :
Samedi 26 novembre 2016 à 15h.
Cette visite s'adresse aux adultes comme aux enfants.

Culte paroissial parcourant les scènes bibliques:
Dimanche 8 janvier 2017 à 10h

Soutenir le Centre

Participer aux formations

Une formation vous intéresse? N'hésitez pas à prendre contact avec nous pour avoir plus de renseignements ou pour vous inscrire. Vous nous aiderez à organiser les formations en vous inscrivant dans les délais mentionnés.

Le prix des formations est calculé au plus juste. Toutefois, il ne devrait retenir personne. Le Centre possède un fonds pour subventionner la participation de personnes qui en ont besoin.

Organiser ses propres rencontres ou séjours

Le Centre de Sornetan et son équipe sont à votre disposition pour accueillir vos propres activités ou séjours.

Il est possible d'y venir individuellement ou en groupe. Possible également d'organiser des rencontres ou fêtes familiales.

Possible encore d'organiser ses propres rencontres ou formations en profitant de l'infrastructure du Centre: chambres et pension, nombreuses salles de réunion équipées.

Possible aussi pour les paroisses de remercier leurs bénévoles par exemple en les invitant au vernissage d'une exposition suivi d'un souper.

Employer le bulletin de versement

Vous trouverez un bulletin de versement avec cette édition d'Impulsions. Nous remercions toutes les personnes qui en feront usage : chaque don nous est précieux. Il nous aide à offrir un accueil de qualité et à améliorer notre offre de cours.

Plus d'informations sur notre site : www.centredesornetan.ch

Le programme 2016

CENTRE DE SORNETAN
Tél. 032 484 95 35
info@centredesornetan.ch
www.centredesornetan.ch

25.02&17.03	Les ateliers du Centre: Renaissance	**François Vouga**
08.03	La mort… parlons-en!	**A.-D. Grosvernier**
08-10.04	Grammaire des émotions	**selon I. Filliozat**
22.04	Les enfants, les adolescents et la mort	**Alix Noble Burnand**
22.04	Buffet « Sagesse »	**Alix Noble Burnand**
23.04	Itin'errance: marche guidée et contée	**Alix Noble Burnand**
03.05	Formation des visiteuses: récit de vie	**Jean-Charles Mouttet**
23.05	Harcèlements entre enfants… Parlons-en!	**André Huegi**
24.05	Sentier du bonheur: le bonheur, une folie?!	**A.-D. Grosvernier**
28-29.05	Communication NonViolente (CNV) niveau 2	**Anne Bourrit**
03.06	Comment vivre le burn out d'un proche?	**Pellegrin & Rauch**
04-05.06	Gérer son temps et prévenir le burn out	**Pellegrin & Rauch**
23.08 & 5x	Confection de personnages bibliques	**Christine Mahler**
21.09	Affirmation de soi	**Y-A Thalmann**
21.09	La nouvelle pensée positive	**Y-A Thalmann**
25.10	L'enfant et l'animal: prendre confiance en soi	**Danièle Lachat**
27.10&24.11	Les ateliers du Centre	**François Vouga**
28-29.10	Explorations théologiques: 8 sessions par an	**A. Wimmer**
29.10	L'enfant et l'animal: ateliers découvertes	**Danièle Lachat**
03.11	Accueillir les émotions des enfants	**Virginie Limousin**
04.11	Accueillir les peurs de votre enfant	**Virginie Limousin**
16.11	La Réforme a 499 ans: série de conférences	**Pierre Bühler**
26.11	Entrée dans l'Avent pour petits et grands	**Expo Ch. Mahler**
03.12	Sentier du Bonheur: sur les traces…	**Philippe Grosvernier**