

# Autolouange



## Formation avec Marie Milis de 7 jours

- ◇ Se reconnecter à son identité
- ◇ Renforcer l'estime de soi
- ◇ Booster la confiance en soi
- ◇ Mieux se connaître
- ◇ Développer son intuition et ses talents

**7 jours** pour approfondir la pratique, découvrir en soi la posture de l'autolouange et en devenir facilitateur.

Une formation au sein d'un même groupe permet d'intensifier la pratique de l'autolouange. C'est un formidable moyen de descendre en douceur au cœur de soi-même, de laisser vivre l'essentiel, libéré de nos peurs et de nos freins.

Chacun peut découvrir et confirmer sa posture d'autolouange, mettre à jour son talent singulier. Cela permet de mettre en place des ateliers ou des journées d'autolouange reliées à sa pratique professionnelle propre.

Des propositions variées, créatrices, adaptées aux participants sont explorées. De nouvelles capacités, d'empathie, de compréhension de soi et de l'autre, émergent. Des perspectives inattendues prennent corps, viennent élargir nos compétences relationnelles, privées et professionnelles.

Des consignes graduées invitent à percevoir l'ampleur du champ relationnel couvert par l'autolouange.

Pour les personnes qui ont suivi les formations, des séances de supervision collective sont organisées, occasions riches

d'échanges et mise en réseau des pratiques et des questions de chacun.

### **L'autolouange**

Il s'agit d'écrire un texte en « je » avec authenticité et amplification, puis de le proclamer, chacun à l'écoute et en résonance naturelle avec la parole et les textes des uns et des autres.

Pour stimuler notre créativité, différents supports sont utilisés : des cartes postales, des phrases, des collages que nous réalisons, une œuvre d'art exposée dans un musée.

Nul besoin de savoir écrire :  
juste accepter l'invitation à retrouver la fontaine  
de jouvence qui pétillie en chacun de nous.  
Simplement être à l'écoute d'un fil qui se tisse.

Oser dire sa propre parole.  
Retrouver la puissance d'une pratique millénaire.

### **Témoignages de participants**

Chaque fois que je pense à ces journées d'autolouange,  
j'ai un sursaut de joie! Cécile

C'est assez spectaculaire, j'ai vécu des moments très forts  
pendant une dizaine de jours après la formation, comme si le  
travail continuait à l'intérieur de soi. Véronique

Comme du sang oxygéné, j'ai le sentiment  
que ces phrases m'amènent une régénération cellulaire. Anna

L'autolouange me porte au-delà de ce que je peux espérer.  
Pour moi et pour mes clients en coaching, l'effet est puissant.  
Sophie

L'écriture de cette façon est la libération  
constructive et ne peut être remplacée. Éric

Cet après-midi, j'ai "débuté" l'autolouange avec mes classes de l'atelier d'écriture de chansons à l'école de musique. Quel grand moment. Je suis revenue de ce premier essai plus qu'enthousiasmée, chamboulée, émerveillée. Fabienne

Je redis combien j'ai goûté pendant la formation à ces instants de complicité et d'intimité entre nous, dans la discrétion et l'authenticité.

Merci de cette ouverture permise qui commence déjà à porter du fruit. Anne

Présentation audio de l'autolouange

<https://youtu.be/uBppLqSXiHc>

Lien article psychologie magazine

<http://www.psychologies.com/Therapies/Developpement-personnel/Epanouissement/Articles-et-Dossiers/J-ai-suivi-un-stage-d-autolouange/7>



## **Marie MILIS**

*Accompagnatrice de jeunes en difficultés et en quête d'orientation scolaire, je suis aussi agent d'ébullition en milieu pédagogique pour stimuler la découverte de voies nouvelles adaptées au monde que nos jeunes sont en train de vivre et créer.*

*Ayant observé qu'aujourd'hui il ne s'agit plus de comprendre pour réussir mais de réussir pour comprendre, je suis devenue coach de la réussite pour les élèves, les professeurs et toute personne qui se mobilise pour réaliser son rêve, ou en rallumer la flamme.*

Marie Milis, lors d'une conférence à Montpellier

Diplômée d'anthropologie des mathématiques et en Psycho-Pédagogie Marie Milis est professeur de mathématiques et d'éthique à Bruxelles. Elle développe plusieurs outils pédagogiques.

Elle observe l'impact de l'estime de soi et de ses fluctuations sur les apprentissages et leurs résultats.

Initiatrice de la méthode Autolouange elle donne des stages et des formations notamment en Belgique, en France, au Brésil.

[www.mariemilis.net](http://www.mariemilis.net)

- 
- 
-

[www.mariemilis.net](http://www.mariemilis.net)