

Autolouange

Journée découverte

Dans une journée découverte, ouverte à tous, il s'agit d'écrire un texte qui dit «je» avec authenticité et amplification, puis le proclamer. Oser dire qui je suis.

Ici l'écriture n'est qu'un prétexte qui permet de se reconnecter à son identité. Nul besoin de savoir écrire, simplement tisser le fil de soi.

Nous sommes dans un « bac à sable » et nous pouvons laisser librement les mots surgir, dans une bienveillance totale envers soi et les autres.

- Puissant pour l'estime de soi et la confiance en soi
- Utile pour les enseignants, les parents, les accompagnants
- Efficace pour quitter ses peurs

www.mariemilliis.net