

Le développement personnel selon Annie Gorce

Un « atelier du bonheur » pour oser être soi

Les activités foisonnent à la MJC de Rodez, et nul ne s'en plaindra. Certaines misent sur le développement personnel. C'est le cas de « l'atelier du bonheur », animé pour la quatrième année consécutive par la thérapeute Annie Gorce. Rencontre.

Le samedi 14 septembre, de 14h à 16h, douze personnes sont venues s'inscrire à cet atelier qu'elles ont choisi par souci d'apprendre à puiser au plus profond les ressources susceptibles de les aider à devenir pleinement elles-mêmes.

« Chacun de nous possède la capacité de se comprendre, de changer l'idée qu'il a de lui-même, de mo-

difier son comportement et sa manière de se conduire », explique Annie Gorce.

Pour cela, il faut oser parler de soi au sein d'un groupe où tout le monde gagne à se connaître.

Et si certains ne sont pas des débutants, la plupart entendent préserver leur identité personnelle, du fait que ce type d'atelier relève de l'intimité.

« Chacun participe à sa façon, et les jugements n'ont pas leur place. La confidentialité est une règle, et la bienveillance y est naturelle », insiste cette facilitatrice d'épanouissement.

Pour franchir le pas de la timidité et passer des pensées inhibantes aux pensées ai-

dantes, Annie Gorce redouble d'habileté.

Lors de la première présentation de septembre, elle a utilisé le jeu de l'oie comme outil de communication.

Une activité brise-glace (aussi appelée « icebreaker ») qui permet de se présenter et de pouvoir parler de soi en toute confiance.

« Puis nous avons fait du pliage, explique Annie Gorce, qui commence toujours par un élément qui stimule les sens, afin d'éviter tout excès de mentalisation. Chacun et chacune a alors pris une feuille de papier de la couleur de son choix, puis l'a pliée pour en faire un chevalet sur lequel il et elle a écrit son prénom avec un crayon de couleur. Après quoi, nous nous sommes assis en cercle avec ces chevalets à nos pieds. »

On l'aura deviné, cette thérapeute aveyronnaise est passionnée par la relation d'aide qui passe aussi par la question du sens que l'on donne à sa vie.

On ne trouvera donc pas auprès d'elle un clivage entre les sciences humaines et les spiritualités, mais bien plutôt un complément indispensable pour favoriser tout changement véritable.

Et d'ailleurs, elle n'hésite pas à citer Arnaud Desjardins pour avoir elle-même approché cet instructeur spirituel dans son ashram français d'Hauteville (Ardèche) et approfondi l'étude des disciplines orientales.

De fait, les personnes qui aspirent à se libérer de leurs blocages trouvent dans cet atelier un espace privilégié.

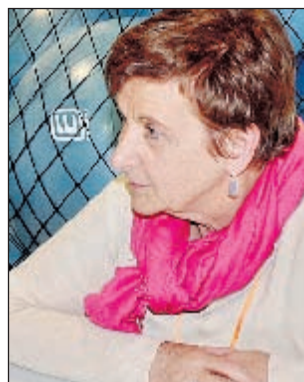
Annie Gorce, qui intervient depuis maintes années en communication et développement personnel à son cabinet de Salles-la-Source, aime à reprendre la formulation de Carl Rogers, le psychologue humaniste le plus influent dans l'histoire des États-Unis.

« Carl Rogers, rappelle-t-elle en effet, a pu observer comment les personnes peuvent devenir vraiment elles-mêmes, par-delà les façades, par-delà les 'je devrais', par-delà ce qu'on attend d'elles, par-delà le devoir de faire plaisir aux autres. »

Elle-même certifiée à Lugano (Suisse) par l'Institut international pour l'approche centrée sur la personne, Annie Gorce propose plusieurs façons d'accéder à des ressources insoupçonnées.

En premier lieu, « il y a l'écoute empathique qui permet d'entendre ce que la personne dit vraiment d'elle-même ».

Puis s'impose la lecture d'auras, « une lecture énergétique qui se présente



Pleine de sagesse et d'optimisme, tour à tour grave et malicieuse, Annie Gorce enseigne l'art de cultiver la bienveillance vis-à-vis de soi-même et d'autrui.



Annie Gorce mise avant tout sur le développement personnel selon Carl Rogers. Les participants à ses ateliers témoignent volontiers de leurs expériences.



Devenir acteur de son bonheur, retrouver l'estime de soi, être attentif aux cadeaux de la vie, voilà bien un programme riche et beau « pour oser être soi ».



Avec la reprise d'un atelier qui participe de la connaissance de soi, cette thérapeute aveyronnaise a utilisé le jeu de l'oie comme outil de communication, pour être en confiance au sein du groupe.



Pour cette thérapeute, donner du sens à sa vie permet de vivre autrement sa souffrance. « Or, précise-t-elle, dans la spiritualité, notre vie a un sens ».

CULTURE

« Bach et ses contemporains »

Les deux nouveaux concerts d'Affetti Nostri



Des chanteurs et des musiciens sous le charme de Jean-Sébastien Bach, immense et génial inventeur de la dramaturgie religieuse.

Samedi 5 octobre, à 20h30, en l'église de Cabanes, à Labastide-L'Evêque, et dimanche 6 octobre, à 15h30, en l'église de Calmont-de-Plantage, les cinq chanteurs et cinq musiciens de l'association *Affetti Nostri* se produiront avec deux concerts sur le thème flamboyant « Bach et ses contemporains ».

Jean-Sébastien Bach (Johann Sebastian Bach) est un compositeur et organiste allemand né en 1685 et mort en 1750.

Son œuvre fait partie des monuments de la musique classique et bénéficie d'une reconnaissance universelle dans l'histoire de la musique. Grande figure musicale du tout début du XVIII^e siècle, il a influencé nombre de ses contemporains.

Beaucoup l'ont même rencontré, comme s'en félicite si bien son fils, Carl Philip Emmanuel.

Ne dit-il pas à son propos : « La grandeur de mon père comme compositeur, organiste et claveciniste était trop

connue pour qu'un musicien pût laisser passer l'occasion, si jamais elle s'était présentée, de connaître ce grand homme de plus près. »

Outre des compositions de Jean-Sébastien Bach, on entendra des œuvres de son fils, Carl Philip, mais aussi de Scarlatti, Couperin, Vivaldi, Zelenka et Haendel. Un très beau programme pour commencer la nouvelle saison.

Mais place à ces deux concert vocaux et instrumentaux tout à l'honneur des talents d'*Affetti Nostri*.

Citons Anne Braizat (soprano), Anne David (soprano), Chantal Renault (soprano), Philippe Cuny (contre-ténor et piano), Alain Salabert (baryton), Olivier Bayer (flûte à bec), Alain Druilhe (piano), Stéphanie Faure (violon), René Icher (clavecin), Delphine Raynal (contrebasse) et Alain Tranier (flûte traversière).

Libre participation. Contact : 06.78.05.89.85

DE

DE

DE