LE CURSUS D'EXPERIENCE BIOCENTRIQUE

Une pédagogie du vivant

1. Le socle du cheminement biocentrique

Les 3 premiers modules de ce cursus seront l'occasion de visiter et d'intégrer en soi les grands principes fondamentaux qui fondent la « pédagogie du vivant ».

Module 1 - Le principe biocentrique : renouer avec le vivant pour retrouver du sens

Le principe biocentrique situe « la vie au centre » de tout, contrairement à la société anthropocentrique qui place l'homme au centre de l'univers. Né de l'intuition que l'univers est organisé en fonction de la vie, il nous invite, aujourd'hui plus que jamais, à nous accorder à cette « intelligence du vivant » et à faire du respect de la vie notre valeur fondamentale. Respecter, intensifier le vivant en nous, c'est sentir cette sagesse primordiale qui fait sens dans nos vies.
Lors de ce premier module, nous puiserons à notre « Source intrinsèque » afin de retrouver la confiance dans la « Sagesse du vivant » que nous abritons et d'oser nous abandonner à ce que la vie nous souffle.

Module 2 - La vivencia : éprouver le vivant en soi

La vivencia est « une expérience vécue avec une grande intensité dans l'ici et maintenant ».
Cette expérience qui emporte tout l'être (âme, corps, esprit) nous fait toucher une qualité existentielle palpitante et génère une connaissance de soi et du monde.
Les vivencias participent pleinement de l'expression de notre identité et ont une influence au niveau organique, émotionnel et existentiel.
Nous vous inviterons par diverses approches à faire l'expérience de ces moments précieux.

Module 3 - L'intelligence affective : nouer des liens nourrissants avec soi, l'autre et le monde

L'intelligence affective est notre capacité à nouer des liens authentiques avec nous-même, avec l'autre, avec notre environnement dans une intention de prendre soin. C'est une force biologique, un lien sensoriel qui nous unit et nous structure.
L'affectivité fait appel à la solidarité et à la cohésion intra et inter espèces et répond à notre besoin de protection et de sécurité.
L'objectif de ce module est de nous connecter à cet état d'affinité profonde pour le vivant qui engendre des sentiments d'amour, d'amitié d'altruisme, de coopération afin de garantir ainsi la conservation de la vie. Invitons le Vivant au cœur de nos relations !

2. Les moments structurants de notre vie

Bien souvent nous nous focalisons sur les difficultés existentielles que nous avons pu traverser. Chacun de nous a connu des deuils, des déceptions, des ruptures, des situations peu sécures, voire des traumatismes.
Néanmoins, nous avons aussi vécu des moments d'intense émotion positive qui ont gardés intacte notre appétence à vivre.
Notre proposition est de dénicher nos trésors de vie, de nous pencher sur la puissance structurante de ces moments vécus pour enrichir notre vivant d'aujourd'hui.

Module 4 - L'enfance et l'adolescence : redécouvrir les perles de notre passé - Trésors identitaires

Les instants forts de notre enfance et de notre adolescence nous ont nourrit, nous ont permis de nous déployer. Ils sont toujours agissants dans le présent et constituent le terreau de notre force de vie. Un module pour revenir avec joie et légèreté sur ces moments structurants et manifester notre force identitaire.

Module 5 - La famille : puiser les forces vives de notre histoire familiale

Un module pour mettre en lumière les qualités, les valeurs, les forces que nous avons puisées dans notre histoire familiale et qui nous ont permis de devenir celui, celle que nous sommes aujourd'hui.

Module 6 - Le groupe et la communauté : revenir à une « intelligence collective originelle »

Structurellement, c'est-à-dire organiquement, nous sommes des êtres sociaux ; *« Je n'existe pas sans le Nous »*. Martin Buber.
Une invitation à nous pencher sur des pans de nos vies pendant lesquels le groupe, la communauté nous ont aidés, fait grandir, permis d'exister. Et, développer l'art du « vivre ensemble » en réveillant notre désir de collaborer, d'unir nos forces spécifiques et complémentaires dans l'écoute et la disponibilité.

3. Le déploiement : La nouvelle posture au monde

L'expérience biocentrique est une invitation à exalter notre enthousiasme à vivre, notre engouement pour nos projets et nos rêves. En posant des intentions claires pour des actions concrètes, nous affirmons cette nouvelle posture et la manifestons dans le monde.

Module 7 - L'identité et l'estime de soi : amplifier notre courage à être et à vivre

Un module pour consolider, affirmer, déployer notre identité saine afin de fortifier la confiance en nous-même et la fierté d'être ce que nous sommes :
- Aller à la rencontre de l'inestimable de « Soi », sentir qui « Je suis » : me reconnaître et m'aimer.
- Accueillir ma singularité (Je suis) et la manifester : donner le meilleur de moi-même.
- Déployer mon identité dans l'altérité et la complémentarité : œuvrer au quotidien.

Module 8 - L'écologie de la relation : nous autoriser à être authentique pour créer des relations nourrissantes

Lorsque notre identité est consolidée, nous pouvons affirmer avec confiance qui nous sommes dans le monde. Nous sommes en mesure de faire des choix de relations saines et substantielles. La qualité de notre présence, l'empathie et la qualification seront les éléments essentiels qui enrichiront et nourriront toutes nos relations.
Une invitation à laisser émerger le meilleur de nous-même afin d'éprouver, ressentir cette convivence à laquelle nous aspirons dans toutes nos relations, qu'elles soient familiales, conjugales, amicales ou professionnelles.

Module 9 - La créativité existentielle : nous connecter à notre source pour déployer nos potentiels au service du vivant

« Le travail de création est toujours le résultat expressif visible de l'acte de vivre. » Rolando Toro Araneda.
Au regard du principe biocentrique, la créativité est inhérente à la vie même. Tout l'univers est un processus de création dont nous faisons partie. Ainsi, l'acte de créer n'est pas tant une manifestation de l'esprit qu'une expression du vivant en chacun de nous.
Un module pour reconnaître ce qui est en germe en nous, ces forces de vie qui ne demandent qu'à se développer et fructifier dans tous les aspects de nos existences.

Module 10 - L'intégration : asseoir notre posture d'activateur-trice du vivant

Notre identité (notre source intérieure) fortifiée par la sagesse du vivant nous encourage à déployer nos ailes, à prendre notre envol pour polliniser le monde.
Nous pouvons reconnaître et actualiser ce que nous avons vécu, senti, connecté, corporalisé, transformé tout au long du cursus, ensemble.
Aujourd'hui, il est temps d'offrir « le meilleur de Soi » et de contribuer au changement que nous désirons voir dans le monde !