

ATELIER – CONFERENCE
Pour l'APMA à PARIS
samedi 19 novembre 2022 de 10h à 17h30
Journée animée par Patricia Gnaedig, accompagnante biographique

La biographie, un chemin de connaissance de soi



*Qui étais-je avant
Que serai-je après
ce bref parcours de vie
encerclé de mystère ?*

Andrée Chédid

La vie humaine, avec tous ses mystères, est un pèlerinage riche en découvertes et en rencontres, jonché d'épreuves et de retournements. Afin de mieux comprendre son chemin de vie à travers ses rythmes biographiques, je vous invite à une **conférence de présentation** sur le thème de

La biographie, un chemin de connaissance de soi.

En ces temps mouvementés que nous vivons collectivement, l'enjeu individuel est d'incarner son humanité afin de pouvoir s'engager dans les changements qui nous sont demandés. Pour faire face à l'inconnu, une meilleure connaissance de soi et des étapes à traverser permet de marcher plus en conscience et avec confiance vers l'avenir.

Le travail biographique, basé sur les apports anthroposophiques de Rudolf Steiner, est une approche qui regarde la vie humaine dans sa globalité à travers ses multiples rythmes et la considère comme un chemin d'évolution. Parmi les grands rythmes biographiques, les cycles de sept ans et ceux des nœuds lunaires marquent notamment des seuils importants et des étapes de métamorphoses pour notre évolution.

Cette approche de la biographie permet à chacun(e) de faire un chemin vers une connaissance et une compréhension de soi plus approfondies afin de devenir acteur et créateur de sa vie. En reliant les événements vécus, on peut voir apparaître un fil d'or qui tisse notre vie, et qui parfois nous échappe au moment d'une crise biographique.

Le travail biographique s'adresse à toute personne en quête et en questionnement, mais également aux thérapeutes, en apportant un outil précieux de connaissance sur la nature humaine, permettant ainsi de mieux comprendre les enjeux de transformation que nous sommes amenés à rencontrer tout au long de notre vie.

La conférence sera suivie d'un **atelier sur le thème des rencontres humaines dans sa biographie** :



Icône russe *La Trinité* – Andreï Roublev

*Ces êtres de dialogue, de partage et de mouvance que nous sommes,
vivent de la magie des rencontres.*

Christiane Singer

Toi qui que tu sois, je te suis bien plus proche qu'étranger.

Andrée Chédid

Rencontrer l'autre, c'est rencontrer le sacré.

Tel un miroir, tel un voile que l'on soulève, une part de nous-mêmes peut se révéler dans la rencontre avec l'autre. Pour explorer sa propre biographie de façon vivante et créatrice, en allant à la rencontre de soi et des autres, je vous propose de poursuivre la journée avec un atelier biographique sur le thème des **rencontres humaines**.

Et si les rencontres n'étaient pas le fruit du hasard, mais au contraire des rendez-vous ?

Dans cet atelier, je vous invite à explorer certaines rencontres humaines que vous avez faites dans votre vie pour en redécouvrir le sens caché.

*

Cette journée est animée par Patricia Gnaedig, accompagnante biographique.

Les questionnements intérieurs sur la vie ont toujours été au cœur de ma quête. Après un parcours d'enseignement dans la pédagogie Waldorf, une crise profonde m'a amenée à rencontrer le travail biographique, qui va se révéler comme une évidence pour la suite de ma vie.

Formée à la biographie en Suisse et en Angleterre, j'anime des ateliers de groupes depuis 10 ans sur divers thèmes biographiques, je propose des accompagnements individuels, ainsi que des rencontres de travail pour médecins et thérapeutes en France et en Suisse. Je suis membre de l'association Art du Je (Lyon), qui œuvre pour la recherche et le développement de la biographie en France.

*

Déroulement de la journée sur
La Biographie,
un chemin de connaissance de soi

proposée par l'APMA à Paris
samedi 19 novembre 2022
de 10h à 17h30

Lieu : Centre de santé Saint-Jacques
37 rue des Volontaires – 75015 PARIS
Métro : station Volontaire, ligne 12
Bus : 39 - 70 - 88 - 89 - 95

Matériel pour l'atelier : apporter un carnet de notes et des crayons de couleurs.

9h45 : accueil

10h-12h : **conférence de présentation sur la biographie et les rythmes de la vie** à travers l'approche anthroposophique de Rudolf Steiner.

12h-14h : pause déjeuner

14h -15h15 : **Atelier sur le thème « *Les rencontres humaines dans sa biographie* »** : présentation du thème et première partie de l'exercice biographique.

15h15-15h30 : pause

15h30 -17h : Suite de l'atelier sous forme d'exercice d'art social, qui se fera en petits groupes de façon créatrice.

17h-17h30 : clôture de l'exercice et partages.

*

Vous pourrez vous procurer sur place les différentes publications que nous avons sur le thème de la biographie :

- Les étapes de la vie - Dr Joachim Berron - Épuisé
- Rythmes dans la biographie - Dr Andreas Rohen
- Prendre sa vie en main - Gudrun Burkhard, Triskel.