

## Réunions d'information

**le jeudi 25 octobre,  
de 20 à 22h**

à la maison citoyenne, rue Basse-  
Sauvènière 1 (Barvaux-sur-ourthe)

**Le samedi 24 novembre,  
de 10 à 12h**

à l'école ISC, rue du Marais, 8  
(Barvaux-sur-ourthe)

**Vous êtes intéressé-e ?  
Vous souhaitez davantage  
d'informations ?**

Prenez contact avec :

Bénédicte QUINET  
0486/98.98.80  
benedicte.quinet@cefoc.be

Annette MELIS  
086/49.92.28  
amelis@belgacom.net

**Le cefoc**  
CENTRE DE FORMATION CADIJN

Le Cefoc est une association d'Education permanente reconnue par la Fédération Wallonie-Bruxelles en tant que centre de formation.

Le Cefoc organise chaque année une cinquantaine de groupes de formation à Bruxelles et en Wallonie.

Cefoc asbl (siège social), rue St-Nicolas,  
84 à 5000 Namur \* 081/23 15 22  
info@cefoc.be \* www.cefoc.be

Avec le soutien de la maison citoyenne, de  
la maison médicale...

**cefoc**  
CENTRE DE FORMATION CADIJN

**à Barvaux  
sur-ourthe**

**Atelier de formation-  
réflexion**



**Quels sont nos  
RESSORTS pour  
VIVRE  
et AGIR ?**

« L'avenir m'intéresse,  
c'est là que j'ai l'intention de  
passer mes prochaines années... »  
*Woody Allen*

 **FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES**

Avec le soutien de la

Editrice responsable : Véronique Herman,  
Cefoc asbl, rue Saint-Nicolas 84, 5000 Namur

## Une méthode originale...

- qui part de la vie, des expériences du quotidien, de ce que chacun vit, entend autour de lui (à travers les médias, au travail, dans ses lieux d'engagement...)
- qui s'appuie sur ce que savent déjà les participants, par leurs expériences et leurs parcours de vie
- qui propose un travail en groupe : on confronte des opinions différentes dans le respect de chacun
- qui fait appel à des savoirs théoriques rendus accessibles à tous (psychologie, sociologie, philosophie, histoire...) pour élargir les points de vue et se libérer des idées toutes faites

## ...pour s'interroger sur ce qui nous fait vivre et agir !

Dans un monde en perpétuel mouvement, parfois inquiétant ou révoltant, nous pourrions être tentés par la méfiance ou le repli sur soi, le découragement. Qu'est-ce qui nous permet de tenir debout ? Quels sont nos ressorts pour avancer, pour dépasser les épreuves ? Comment se mettre ensemble pour imaginer un autre avenir, vivre des alternatives ?

Prendre un temps pour soi et avec d'autres pour réfléchir et mettre des mots sur ce qui nous fait vivre et agir ! Pour situer son expérience humaine dans un contexte plus large : la société dans laquelle nous vivons et que nous souhaitons peut-être transformer.

La formation permet de s'interroger sur soi, sur les relations humaines et sur le fonctionnement de la société.

Pourquoi  
je fais  
ça ?

Qu'est-ce  
qui me  
permet  
de tenir  
debout ?

Comment  
dépasser  
les  
épreuves  
?

Pourquoi  
cette  
colère ?

Quels  
ressorts  
pour  
avancer ?

## Modalités pratiques

### Un groupe

Le groupe est composé de 10 à 15 personnes.

10 rencontres auront lieu à raison d'une par mois entre janvier et décembre 2019.

Le calendrier et l'horaire seront déterminés par les participants

Lieu : la maison citoyenne

La formation ne nécessite aucun prérequis ou diplôme et il n'y a pas de travail à domicile ni d'épreuve.

Elle est accessible à des adultes de tous âges, en particulier à ceux qui ont plus appris par la vie que par les études.

### Participation aux frais

6€ par réunion

Cette participation comprend les outils et documents, les frais d'organisation et d'animation, l'abonnement au trimestriel du Cefoc.

Le prix ne peut être un obstacle, le paiement se fait de manière anonyme.