

Comment, à qui et quand dire la vérité !

Descriptif de l'atelier vérité

Conférence : 3 h

Mode de communication : PowerPoint, travail en équipes et échange

Marthe Saint-Laurent fera travailler individuellement, puis en petits groupes les participants. Ponctuées d'une présentation PowerPoint sur quelques théories de base, les mises en situation proposées seront partagées avec tout le groupe afin de favoriser la réflexion de chacun.e concernant les prises de conscience personnelles, puis collectives. Des pistes de solution, des conseils et des questionnements seront proposés par la formatrice.

La première mise en situation traitera de l'importance de notre relation à la vérité, puis au mensonge dans notre quotidien ; envers nous-mêmes, puis envers les autres.

La deuxième mise en situation permettra d'évaluer le poids de tous ces cas de conscience que nous trainons inconsciemment et qui gruge notre santé en plus de nous empêcher d'être pleinement heureux.

La troisième mise en situation guidera les participants.tes vers une posture individuelle à adapter pour vivre le plus possible dans sa propre vérité pour le bien de tous.tes.

Pour chaque mise en situation, la méthode de travail sera la suivante :

- 1) Réflexion et réponses individuelles aux mises en situation
- 2) Échanges en petits groupes
- 3) Partages avec tout le groupe
- 4) Interactions collectives, questionnements, propositions, conseils, etc.
- 5) Tirage d'un livre à la fin de l'atelier

Un atelier riche de sens permet de réfléchir sur la relation à soi-même avant tout, puis sur les rapports entretenus avec les autres.

Atelier inspiré de l'ouvrage de l'auteure :

- *La vérité... la dire ou la taire?*, Les Éditions JCL, 2022