

## Le Kasàlà : un outil pour booster l'estime de Soi

En une journée (formation de 6h)

- L'Autolouange (ou Kasàlà) est une pratique ancestrale que l'on retrouve dans différentes traditions. Elle nous relie à nos potentiels et aux autres. Pendant cette journée, il sera proposé d'expérimenter la posture de l'Autolouange par une écriture simple et naturelle (aucun talent ni aucun prérequis ne sont nécessaires).
- L'Autolouange offre un arrêt sur soi, à un moment donné et nous révèle ce qui nous anime profondément et nous relie à notre commune humanité.
- Cette pratique prend notamment son sens dans l'accompagnement de publics fragilisés (personnes âgées, jeunes en difficultés, ...). Elle intervient aujourd'hui de plus en plus dans des programmes de réinsertion sociale et/ou scolaire en France, en Belgique et au Québec.

### Public cible

- Cette formation est ouverte à tout public et s'adresse à toute personne qui souhaite, à titre personnel ou professionnel, porter un autre regard sur ses réalités de vie personnelles et/ou professionnelles, sur soi et sur les autres.
- La visée du Kasàlà est de produire une énergie qui propulse celui qui écrit dans un champ plus large que l'égo, de guérir ce dont nous souffrons bien trop aujourd'hui : un manque d'estime de soi démobilisateur. Cette formation permet aux participants d'être dans la découverte de leur vrai visage, de leur juste parole, singulière, habitée de manière autonome, digne et responsable.

### Objectifs

- Acquérir une meilleure connaissance de soi
- Se positionner en tant que sujet de son histoire et reconnecter sa vitalité
- Favoriser l'expression de soi et la confiance en soi
- Sortir des modes relationnels basés sur la comparaison et la compétition et avancer sur la voie de la complémentarité et de la coopération
- Approcher l'action transformatrice du Kasàlà / Autolouange comme pratique de soi qui favorise l'installation d'une dynamique de changement individuelle et culturelle

### Contenu

- Dès le départ, les participants sont mobilisés de manière à devenir acteurs à part entière de la formation. Ils sont invités à formuler leurs attentes, leurs besoins et avec le formateur, à co-construire les objectifs spécifiques. De plus, une attention particulière est accordée au vécu des participants. La formation ne requiert aucun prérequis en écriture ou en expression orale. Il recevra la connaissance d'un nouvel outil qu'il pourra ensuite mettre à profit dans un contexte personnel et/ou professionnel
- Les trois piliers de l'estime de soi : l'amour de soi, la vision de soi, la confiance en soi
- Kasàlà / Autolouange : origines, concept (approches de J. Kabuta et de M. Milis)
- L'Autolouange : une posture, une école de présence, d'humilité et d'authenticité
- Jouer le « Je » (sans entrer dans l'intime de sa biographie), un portrait de soi sans mensonge et sans modération : les trois consignes de l'Autolouange
- Exercices de relaxation et de respiration consciente pour se centrer
- Écriture de textes Autolouange à l'aide de différents supports. L'objectif pour chaque participant est de rédiger trois textes sur la journée



- Proclamations : espace rituel de célébration et de révélation de soi
- « Habiter sa parole » : infuser ou faire siens les mots qui révèlent l'être pour faire aboutir le processus de valorisation
- Échanges et réajustement de la posture, selon les besoins, pour chaque participant avant de s'investir dans l'écriture d'un nouveau texte avec un autre support que le précédent
- Choix d'une ou deux phrases par participant, retirées de ses Autolouanges comme vérité de soi vibrante (à l'écoute du corps et de son ressenti) et/ou comme intention de réalisation dans la vie au quotidien
- Proclamations de ses phrases/intentions

## **Méthodologie**

- Exposés
- Échanges
- Exercice de relaxation
- Écriture
- Proclamation de ses Autolouanges
- Expérimentation de la pratique et de la posture de l'Autolouange (célébration de la personne dans sa noblesse et son mystère, renouer avec sa puissance propre)
- Réajustement de la posture selon une attention individuelle portée à chaque participant et à sa production (pour l'écriture comme pour la proclamation)
- Échanges et partage des vécus et d'expériences
- Proclamations de ses intentions