

## Pour qui ?

Cet atelier s'adresse aux femmes et aux hommes qui désirent mieux comprendre les enjeux développementaux chez l'adulte et les défis de croissance spécifiques au mitan de la vie. Cette période féconde est un temps de transformation, une invitation au lâcher prise sur l'*Ancien* et à l'accueil du *Nouveau*. Les personnes participantes seront conviées à explorer diverses facettes de leur vie à la lumière des théories sur le développement de l'adulte et d'une approche holistique qui tient compte du corps (sensations et émotions), du mental (croyances et socialisation), de la psyché (archétypes et inconscient collectif) et de l'esprit (valeurs et spiritualité). Cette démarche achemine les adultes qui sont en recherche d'une connexion plus profonde avec leur sagesse, leur savoir intuitif et leur Soi.

## Objectifs

La démarche proposée invite et soutient les adultes du mitan à prendre conscience des façons d'être qui ne conviennent plus et à accueillir les ressources qui émergent sous la poussée des processus d'individuation et d'intériorité qui s'activent de façon particulière au mitan de la vie. Ainsi il sera question d'explorer les changements propres aux rôles sociaux, à la vie de couple, à son travail et au mode de vie. Ce groupe de croissance, qui favorise un temps d'introspection et de bilan dans un climat d'ouverture et de respect mutuel, offre un lieu d'échanges pertinent et sécurisé avec d'autres adultes en cheminement.

## Animation

**Chantalle Tremblay**, travailleuse sociale et psychothérapeute depuis 25 ans, détient un doctorat en théologie pratique de l'Université de Montréal. Sa thèse s'intitule : *Parcours vers la maturité, individuation et spiritualité des femmes au mitan de la vie. Réalisation et analyse d'une intervention de groupe psychocorporelle, rituelle et symbolique.*

Formée à la Psychologie Corporelle Intégrative (PCI), à la Psychothérapie Gestaltiste des Relations d'Objet (PGRO) et à l'Analyse Eidétique, sa pratique auprès des individus, des couples et des groupes privilégie une approche expérientielle qui tient compte du corps, du mental, de la psyché et de l'esprit (spiritualité). Depuis plus de 15 ans, elle anime des groupes de croissance dans le but d'aider les adultes à faire face aux défis qui sont activés au mitan de la vie et à mieux comprendre les processus d'individuation et d'intériorité. Elle est formatrice en Psychologie Corporelle Intégrative (PCI), au Québec comme en Belgique. En outre, elle a enseigné le travail social pendant 25 ans (niveau collégial et Université du Québec à Chicoutimi). Pour d'autres informations, visitez son site web [www.chantalletremblay.com](http://www.chantalletremblay.com)

**Assistant : Stéphane Carrier.** Médecin spécialisé en médecine interne. Il s'intéresse depuis plusieurs années à l'exploration de la conscience par la présence attentive, la communication et la compassion.

## Le SENS des défis au mitan de la vie



### Atelier expérientiel et rite de passage

Animé par  
**Chantalle Tremblay Ph. D.**  
Travailleuse sociale et psychothérapeute

**26, 27 et 28 mai 2023**

Gîte de la Montagne Enchantée  
Métabetchouan, Lac St-Jean

## Thèmes

- **Perspectives théoriques** sur le développement de l'adulte
- Structure de vie, développement psychosocial et cycle de la vie
- **Construction sociale** du féminin et du masculin
- **Intériorisation des stéréotypes** sexuels
- **Concepts de la psychologie jungienne** : individuation – ombre – persona – inconscient collectif – polarités féminine et masculine – le Soi
- Défis psychosociaux et spirituels du mitan à la lumière de certains éléments du **mythe de Thésée** : l'archétype du héros, le Minotaure et le fil d'Ariane
- **Dimension de la spiritualité** contemporaine et amérindienne
- Exploration d'une nouvelle voie : **le sens des défis psychosociaux et spirituels du mitan de la vie (40 à 65 ans)**

**Le nombre de places est limité**

## Volet expérientiel

- Exploration de techniques favorisant la présence à soi, l'enracinement et la conscience corporelle de son expérience
- Processus d'introspection et d'analyse réflexive sur différents aspects de sa vie
- Exploration du mythe personnel et des étapes de la maturité affective
- Exercices liés aux polarités féminine/masculine
- Ouverture à la dimension universelle des enjeux propres au mitan de la vie
- Exploration du sens de la spiritualité
- Partage à l'intérieur de cercles de parole
- Démarche qui s'apparente à un rite de passage favorisant une transition vers un changement souhaité

## Travail préparatoire

Les personnes inscrites à cet atelier seront invitées à faire une réflexion sur les thèmes importants de leur vie actuelle. Une liste des choses à apporter (fournitures et objets symboliques) vous sera envoyée quelques semaines avant la tenue de l'événement.

**Vous êtes les bienvenus !**

## Horaire et coût de l'atelier

Arrivée : le 26 mai vers 14h30  
Départ : le 28 mai vers 14h30  
Atelier résidentiel incluant les soirées.

**Coût de l'atelier** : 450 \$

Si inscription avant le 8 avril : 430 \$

**Frais de gîte** (en sus) : 235 \$

Hébergement en dortoir et six repas santé  
[www.gitedelamontagneenchantee.com](http://www.gitedelamontagneenchantee.com)

## Informations et inscription

- Chantalle Tremblay (418) 542-6800  
[chantalletr@videotron.ca](mailto:chantalletr@videotron.ca)
- Jean-Rock Gagnon (418) 349-3582  
[jeanrock777@hotmail.com](mailto:jeanrock777@hotmail.com) (gîte)

Inscription effective dès réception de 130 \$ d'acompte par virement Interac ou par chèque.

