

Pour qui ?

Cet atelier s'adresse aux personnes qui désirent explorer diverses facettes de leur vie à la lumière de quelques perspectives théoriques sur le développement de l'adulte. Le but est de mieux comprendre les enjeux spécifiques au mitan, que les auteurs situent entre 40 à 65 ans, ainsi que les transitions qui se produisent au cours de cette période de 25 ans. Les personnes inscrites seront conviées à explorer les défis associés aux stades de la générativité, de l'identité et de l'intimité dans un cadre où l'approche 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). Une démarche significative pour les adultes en recherche d'une harmonisation entre leurs polarités et d'une connexion plus profonde avec 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 est travailleuse sociale et psychothérapeute depuis 1993. Elle 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, des émotions, du mental, de la psyché et de l'esprit (spiritualité). Depuis plus de 20 ans, elle anime des groupes de croissance dans le but de soutenir les processus d'individuation et d'intériorité chez les adultes face aux transitions et aux défis qu'ils et elles rencontrent au mitan de la vie.

Formatrice en PCI, au Québec et en Belgique. Enseignante pendant 25 ans en travail social (UQAC et au collégial), elle continue de faire de la supervision. Elle offre des formations sur l'exploration des compétences spirituelles en pratique clinique et psychosociale. Pour d'autres informations : www.chantalletremblay.com

Assistant : Jean-Rock Gagnon. Propriétaire du gîte, membre actif du réseau Hommes Québec et massothérapeute. Formé en intervention rituelle et symbolique (UQAC), il s'intéresse à la culture amérindienne. Organisateur en chef de la clinique santé lors d'événements sportifs au Lac St-Jean.

DÉFIS psychosociaux et spirituels au mitan de la vie



Atelier expérientiel et rite de passage

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

30, 31 mai et 1^{er} juin 2025

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)**

Vous êtes les bienvenus !

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 préalable sur les thèmes actuels dans leur vie. Une liste des choses à apporter (fournitures et objets symboliques) vous sera envoyée quelques semaines avant la tenue de l'évènement.

**Atelier en petit groupe
Le nombre de places est limité**

Horaire et coût de l'atelier

Arrivée : le 30 mai vers 14h30
Départ : le 1^{er} juin vers 14h30
Atelier résidentiel incluant les soirées.

Coût de l'atelier : 480 \$
Si inscription avant le 18 avril : **460 \$**

Frais de gîte (en sus) : 240 \$
Hébergement en dortoir et six repas santé
www.gitedelamontagneenchantee.com

Informations et inscription

- Chantalle Tremblay (514) 419-1355
chantalletr@videotron.ca
- Jean-Rock Gagnon (418) 349-3582
jeanrock777@hotmail.com (gîte)

Inscription effective dès réception d'un acompte de 160 \$ par virement Interac

