Bienvenue
@ CIVICUS,
Activistes/Labers
et interprètes !

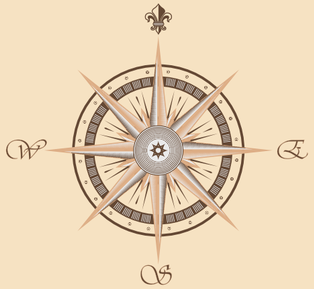
Ginhawa

Nos mondes intérieurs & notre bien-être

Avec votre tisseur d'histoires:
Naro

Ginhawa

Carte du voyage d'octobre



Pakikipag-kapwa

Être les uns avec les autres

20 min

Act 1

Loób

Dresser la carte de mon monde intérieur

40 min

10 min

pause

Act 2

Ginhawa

Bien-être holistique

30 min

Paghilom & Laya

Scan corporel

Espace de liberté

15 min

Il peut y avoir de l'inconfort, il faut que nous l'acceptions.

Créons un espace sûr et courageux.
Pratiquons la curiosité.

Confions et croyons pour nous protéger les uns aux autres.

Pratiquons le respect, le consentement et la confidentialité.
Évitons les jugements.

« DÉTENDONS-NOUS »

Tahanan

Notre espace de sécurité

Écoutons et partageons avec toutes nos émotions & notre être tout entier

toutes les émotions et pensées sont bienvenues.

Soyez vous-même.

Vous pouvez être tout aussi clair, indirect, déconcertant ou brusque que vous êtes.
Véritablement

Pakikipag-kapwa

Être les uns avec les autres

Jusqu'à présent, quelle a été votre trajectoire en tant qu'activiste / avocat ?

Kapwa

Psychologie de libération & indigène philippine

Unité du « moi » et de « l'autre »

Identité ou soi partagés

Solidarité

Acte 1 Cartographie corporelle
Exercice guidé de visualisation

- Trouvez une position confortable. Vous pouvez fermer vos yeux.
- Respirez plusieurs fois profondément. Écoutez et sentez votre respiration. Sentez comment l'air entre par votre nez, circule à travers votre corps et sort de votre bouche. Concentrez votre attention sur les différentes parties de votre corps: vos pieds qui touchent le sol dur, les bouts de vos doigts, votre intérieur, votre poitrine.
- Imaginez qu'il y a un vaste monde dans votre intérieur.
- Ce monde contient toutes vos émotions, vos luttes, vos souvenirs, vos expériences.
- À quoi ressemble ce monde ?
- Quelles couleurs y voyez-vous ? Qu'est-ce que vous entendez, flairez, sentez ? Y a-t-il des montagnes, des bâtiments, des animaux, des personnes ?

Acte 1. Cartographie corporelle

Partage des salles de réunion
(20 minutes)

- Dans vos cercles plus restreints, montrez aux autres votre
- monde intérieur. Essayez de répondre aux questiona suivantes:
- À quoi ressemble mon monde intérieur ?
- Pourquoi ressemble-t-il à cela ?
- Qu’est-ce que je porte dans mon for intérieur ?
- Utilisez le tableau blanc collaboratif pour visualiser ou décrire votre monde intérieur à l'aide des photos ou des textes.

Exemple :

« Mon monde intérieur est riche, comme une forêt tropicale. Il est rempli d’arbres et de rochers. Il y a aussi une grande cascade. »

Exemple :

« Mon monde intérieur est rempli d’arbres touffus, il est assez obscur. »

Acte 1. Cartographie corporelle

Partage avec la totalité du groupe

Pagbabahagi

Partageons nos parties

Acte 1. Cartographie corporelle

Concept de base

Loób

C'est quoi Loób ou Kaloóban ?

Tout ce que vous contenez/portez, ce qui vous emplit, ce qui se trouve dans votre for intérieur.

Où / Quand est-ce que je peux appliquer cela ?

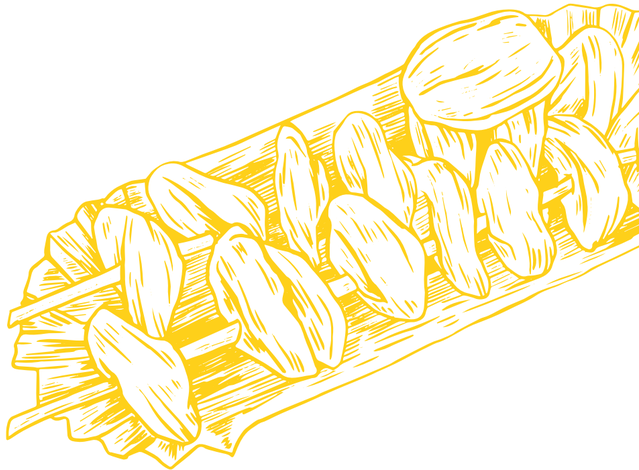
Quand vous vous sentez stressé ou dépassé,

par rapport à la conscience de soi.

pour la guérison & la liberté.

pahway

10 minutes de pause



🐾 Ginhawa c’est quoi ?

« Plénitude de la vie » ou « Bien-être total »

- Avoir une vie organisée, pleine et riche.
- Avoir une vie emplie de *sarap* (plaisir) et de *ligaya* (bonheur/expériences positives).
- Avoir une vie où nous pouvons sentir *gaan* (légèreté) et *gana* (motivation).

Qu’est-ce que cela signifie d’avoir une vie **organisée**, **pleine**, et **riche** ?

Qu’est-ce que cela signifie d’avoir une vie **organisée, pleine, et riche** ?

- Organisée : avoir une structure, un système & de la justice
- Pleine : interconnecter tous les aspects de nos vies
- Riche : expérimenter tout ce que la vie nous offre

D’où je peux recevoir du *sarap* (plaisir)?
D’où je peux recevoir du *ligaya* (bonheur)?

- Il est important que les expériences « positives » du sarap (plaisir) et du ligaya (bonheur) l'emportent sur les « négatives ». C'est ce qui fait que la vie soit supportable et vaille la peine d'être vécue.
- N'attendez pasà ce qu'elles arrivent seules ; au lieu de cela, cherchez activement à créer du plaisir et du bonheur pour nous-mêmes.

Gaan

Sentir une légèreté
dans notre for intérieur
et notre Loob

Se sentir calme,
distendu,
ou en paix

Gana

Se sentir plein
d'énergie
et plein de vie

Se sentir décidé et
motivé

Quand est-ce que je peux dire que je me sens ***Gaan (distendu)*** ?

Quand est-ce que je peux dire que je me sens **Gana (motivé/décidé)** ?

Ginhawa

Daghang salamat!
@ CIVICUS,
Militant(e)s/Membres
des laboratoires,
Interprètes &
Claudine

N'hésitez pas à nous contacter. Nous sommes à votre disposition et à celle de toutes et tous les défenseur(e)s de la justice sociale:

keriforactivists@gmail.com
fb.com/kerimentalhealth

keri

On se revoit le mois prochain!

PAKIKIPAG-KAPWA

ÊTRE LES UNS AVEC LES AUTRES

CIVICUS

QUEL A ÉTÉ JUSQU'À AUJOURD'HUI VOTRE PARCOURS EN TANT QUE MILITANT(E)/ AVOCAT(E)?

JE ME SUIS SENTI(E) TRÈS INSPIRÉ(E) QUAND JE SUIS PARTI(E) VIVRE CHEZ MA GRAND-MÈRE DANS UNE ZONE RURALE, OÙ J'AI DÉCOUVERT LES DÉFIS AUXQUELS ELLE DEVAIT FAIRE FACE. JE VOULAIS DE MEILLEURES CONDITIONS DE VIE POUR LES TRAVAILLEURS SANS TERRES, SURTOUT DANS LA COMMUNAUTÉ LGBTIQ.

-julio

EN TANT QUE MILITANT(E), J'AI UN ESPRIT OUVERT ET JE SUIS CONVAINCU(E) QUE JE PEUX AUTONOMISER LES FEMMES ET LES FILLES SUR LE PLAN SOCIAL ET ÉCONOMIQUE.

-chemwa

MON HANDICAP A EU UNE GRANDE INFLUENCE SUR MA VIE ET MA FAMILLE. LE FAIT DE VOIR LES DÉFIS AUXQUELS NOUS DEVIONS FAIRE FACE M'A MOTIVÉ(E) À RENDRE LA VIE PLUS FACILE AUX AUTRES.

-juan

JE VEUX CRÉER DES OPPORTUNITÉS DANS LE DOMAINE DES SCIENCES POUR DES ÉTUDIANTS COMME MOI, ET ILS ME DONNENT CONTINUELLEMENT DES OPPORTUNITÉS QUI ME POUSSENT À ALLER DE L'AVANT ET À CONTRIBUER À FAÇONNER CE MOUVEMENT.

-zaid

J'AI COMMENCÉ MON MILITANTISME PARCE QUE JE VOULAIS DÉFENDRE UN ACCÈS ÉGAL AUX OPPORTUNITÉS POUR TOUS LES ENFANTS DE MON PAYS, SURTOUT DANS LES ZONES RURALES, ET JE VOULAIS LUTTER POUR LA LIBERTÉ ACADÉMIQUE ET LA JUSTICE SOCIOÉCONOMIQUE POUR NOS COMMUNAUTÉS.

-takemore

RÉSUMÉ VISUEL PAR CLAUDINE DELFIN

LOÓB

DRESSER LA CARTE DE MON MONDE INTÉRIEUR

À QUOI RESSEMBLE MON MONDE INTÉRIEUR ?

LE CHANGEMENT SOCIAL COMMENCE PAR NOUS-MÊMES

LE CHANGEMENT SOCIAL COMMENCE DANS NOTRE FOR INTÉRIEUR

COMPLEXE ET RICHE, IL SE DÉROULE À L'HEURE DU QUEER

HORS DU TEMPS ET HORS DE L'ESPACE, NI VIDE NI PLEIN

NON CALME, MAIS CONSTAMMENT DÉSIREUX DE FAIRE DES PROJETS

RÉSUMÉ VISUEL PAR CLAUDINE DELFIN

CIVICUS

GINHAWA

BIEN-ÊTRE HOLISTIQUE

CIVICUS

QUELLE EST VOTRE DÉFINITION D'UNE VIE ORGANISÉE ET PACIFIQUE ?

IL Y A DE L'ORDRE, RIEN NE SE SUPERPOSE ET VOUS NE VOUS SENTEZ PAS DÉPASSÉ

ÊTRE PRÉSENT, RECONNAÎTRE NOTRE CONTRIBUTION AU MONDE ET AGIR DANS LE QUOTIDIEN POUR FAIRE BOUGER LES CHOSES

AVOIR DES SYSTÈMES À L'INTÉRIEUR DE NOUS ET DANS NOTRE CONTEXTE PLUS VASTE

QU'EST-CE QUI VOUS FAIT PLAISIR?

FAIRE SOURIRE LES GENS

ÊTRE EN COMMUNION AVEC LA NATURE

APPRÉCIER L'ART

RÉSUMÉ VISUEL PAR CLAUDINE DELFIN