

**Nous vous proposons de venir prendre le temps de partager
votre histoire,**

**Chercher les mots qui racontent et qui guérissent ...
Se donner du temps ensemble ...**

Ateliers d'expression pour faire mémoire et pour ensemble dépasser les effets du vécu de discrimination :

- Se parler, s'en parler pour positiver la vision de la diversité ...
- Écrire ensemble une page collective d'histoires de vie professionnelle et de souvenirs de discrimination à partager ...

Le séminaire des 28 et 29 septembre

**Pour reprendre confiance, faire face aux situations de
discrimination et mettre du temps à part pour préparer la suite**



Venir à ce séminaire c'est rompre l'isolement ... quand les situations personnelles et professionnelles (migration, déménagement, séparation, licenciement, souffrance au travail...) ont mis de la souffrance et de la distance entre soi et les autres ...

Venir à ce séminaire c'est découvrir les ressources qui nous entourent ... se « re-fabriquer » des réseaux ou en réactiver ... quand votre parcours professionnel a connu et connaît des obstacles liés à votre histoire de vie

Venir à ce séminaire c'est se réconcilier avec le travail ... rompre avec l'inactivité ou retrouver sa place... quand un évènement personnel a détruit la confiance en soi et la confiance dans les autres...

Venir à ce séminaire c'est prendre l'air... Se ressourcer dans un lieu propice à la réflexion et à la pensée ...

Venir à ce séminaire c'est accepter la bienveillance, se rassembler, se réunir pour partager le poids d'un choc et poursuivre sa route ... *Plus jamais seul !* ...





Venir à ce séminaire c'est rencontrer de nouvelles personnes et être accompagné dans les différents temps de la journée par les psychologues du CIBC.

Modalités pratiques :

Dates : Les **Jeudi 28 septembre** (départ à partir de 11h) et **vendredi 29 septembre** (fin du séminaire à 15h00/ retour vers 17h00).

Lieu : **en Cévennes** à 1h30 d'Alès, 45 mn de Florac, 1h30 de Mende, 2 h de Nîmes...

Possibilité de covoiturage au départ d'Alès, Florac, Nîmes et Mende...

Coût du séjour pris en charge par le CIBC GLH.

Groupe limité.

Intervenants : conseillères du CIBC et intervenants spécialisés

Prévoir un pique-nique pour le jeudi midi, les autres repas sont pris en charge par le séjour, merci de prévenir des régimes alimentaires spécifiques.

Hébergement sur place, prévoir drap ou duvet, hébergement collectif, chambre de 4 à 6 personnes proposée, et chambre individuelle possible sur demande.

