Devenir praticien·ne en autolouange, un art de la parole qui invite chacun à se dire et à se célébrer

Avec **Marie Milis**
Mathématicienne, anthropologue, pédagogue et fondatrice de l'Institut de l'Autolouange



Formation à l'Autolouange

Du 3 au 10 juillet 2027 · En Bourgogne, près de Vézelay

Sept jours pour restaurer la confiance en soi,
développer sa créativité et ouvrir de nouveaux possibles

PHOTO : BÉNÉDICTE DELEPLANQUE · EXTRAIT DU COFFRET DE CARTES "AUTOLOUANGE" PARU AU COURRIER DU LIVRE

Approfondir l'expérience de l'autolouange

Vous avez découvert l'autolouange lors d'un atelier ou d'une journée d'initiation ?
Vous avez été touché·e par la lecture d'un ouvrage et souhaitez maintenant en faire l'expérience ?
Peut-être avez-vous déjà ressenti ce que cette pratique singulière peut mettre en mouvement : le plaisir des mots, la surprise de se découvrir autrement, la force d'une parole qui ose dire « je », ou encore l'émotion d'être pleinement entendu·e et accueilli·e.

SEPT JOURS POUR ALLER PLUS LOIN

- Découvrir cet art de célébrer la vie et renouer avec le fil vivant de votre créativité.
- Laisser jaillir une écriture vivifiante et en extraire les pépites pour valoriser et nourrir votre singularité.
- Prendre réellement le temps de faire un pas de côté et goûter à une introspection nécessaire à toute métamorphose.
- Nourrir la confiance en soi, ancrer une posture de dignité et la transmettre.

Vous expérimenterez la simplicité et la profondeur d'une écriture en "je" et d'une proclamation qui connecte à soi et aux autres.
Vous explorerez les multiples facettes de l'autolouange, en découvrirez les subtilités et la puissance, pour en faire une pratique qui peut s'inscrire durablement dans votre vie.
Vous découvrirez une voie toujours disponible pour porter un regard nouveau sur soi et sur le monde, une pratique qui accueille toutes les dimensions de l'être.

A QUI S'ADRESSE LA FORMATION ?

A toutes et tous ! Nul besoin de compétences particulières, il s'agit de retrouver son âme d'enfant puis de laisser les mots surgir. Un fil de soi se tisse, les peurs s'estompent, l'audace grandit. Un goût intense de liberté apparaît.
Chaque personne peut par ailleurs écrire dans sa langue maternelle.

Devenir praticien·ne en autolouange, c'est avant tout s'approprier profondément cette pratique pour soi et, si on le souhaite, pour la transmettre à d'autres.

DEVENIR PRATICIEN·NE : ET APRÈS ?

Pour certaines personnes, cette pratique devient avant tout une ressource personnelle, à cultiver au quotidien ou à partager avec leurs proches.

Pour d'autres, elle ouvre un chemin de transmission. Les personnes qui disposent déjà d'une expérience dans l'enseignement, l'accompagnement ou l'animation de groupes peuvent progressivement intégrer l'autolouange à leurs activités.
Pour celles et ceux qui souhaitent être accompagné·es dans le développement de leur pratique de facilitation, l'Institut propose un parcours individualisé d'approfondissement, ainsi que des espaces de supervision et d'échange entre pairs.

MARIE MILIS

Iinitiatrice de l'autolouange dans sa forme contemporaine occidentale.

Mathématicienne et pédagogue, Marie Milis a eu la chance d'enseigner à des élèves en grandes difficultés scolaires et de développer des pédagogies participatives novatrices pour les rendre acteurs de leurs apprentissages.
C'est ce qui l'a amenée à inventer avec eux la pratique de l'autolouange dans sa forme occidentale actuelle.

Elle a formé au fil des ans des centaines de personnes actives dans les domaines de l'insertion, de l'éducation, de l'art ou du médico-social en Belgique, en France, en Suisse, au Québec et en Inde. L'Institut de l'Autolouange, qu'elle a fondé, fédère les facilitateurs et facilitatrices en autolouange et promeut sa diffusion.



MARIE MILIS

« L'autolouange, c'est une parole qui monte en direct du cœur à la plume. »

MARIE MILIS

PARMI SES PUBLICATIONS :

- Souviens-toi de ta noblesse, éditions Le Grand Souffle
- Exercices pratiques d'autolouange, Payot
- L'art de voir, éditions Tandem
- Petit traité d'autolouange, éditions Chronique Sociale
- Je parie que tu peux, éditions Chronique Sociale
- Loué Soit Je, éditions Le Grand Souffle
- Pour une pédagogie interactive : en mathématiques et ailleurs, éditions Chronique Sociale
- Autolouange - 54 Cartes pour retrouver l'estime de Soi (coffret de cartes paru au Courrier du Livre)













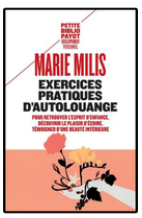

Au coeur de la formation

Pendant sept jours, les participant·es explorent et approfondissent différentes dimensions de l'autolouange, à travers des propositions d'écriture variées, des temps de proclamation, d'écoute et de partage. Ces expériences se nourrissent mutuellement et permettent à chacun d'affiner sa pratique, de mieux en comprendre les ressorts et de se l'approprier pleinement.

EXPLORER SA CRÉATIVITÉ ET LIBÉRER SON EXPRESSION

Découvrir de nouvelles portes d'entrée dans l'écriture, jouer avec les images et les métaphores, réveiller le poète qui sommeille en soi. Laisser une place à l'inattendu, oser sortir des formulations et représentations habituelles pour se découvrir une parole plus vaste, plus vivante et plus personnelle...

APPROFONDIR LA CONNAISSANCE ET L'ESTIME DE SOI

Apprendre à se regarder autrement, reconnaître ses ressources, accueillir ses fragilités et ses contradictions. Expérimenter comment l'autolouange peut nous aider à prendre du recul face aux difficultés, à honorer nos traversées et à retrouver confiance dans nos cheminements.

AFFINER SA PRATIQUE DE L'AUTOLOUANGE

Explorer les particularités de cette écriture en « je » : l'amplification, le recours aux images, la liberté de la parole, l'accueil des fragilités. Apprendre à reconnaître ce qui donne force et profondeur à un texte et à le densifier pour en faire émerger toute la richesse.

FAIRE L'EXPÉRIENCE DE LA PROCLAMATION ET DE L'ÉCOUTE

Donner voix à ses textes devant les autres, découvrir ce qui se transforme lorsqu'une parole écrite est proclamée et entendue. Être écouté·e et écouter sans juger, sans comparer ni interpréter, dans un climat de confiance et d'accueil.

INTÉGRER LA PRATIQUE ET ENTREVOIR SES POSSIBILITÉS DE TRANSMISSION

Au fil de l'expérience, mieux comprendre les ressorts de l'autolouange, ses effets et ses possibilités d'utilisation dans différents contextes. Réfléchir à la place que cette pratique pourrait prendre dans sa vie personnelle ou professionnelle.







Une expérience humaine et collective

UN CADRE BIENVEILLANT POUR OSER ÊTRE SOI

L'autolouange nous invite à sortir des habitudes de jugement et de comparaison. Il se pourrait bien que nos petits juges intérieurs soient mis à la porte pour ce temps de ressourcement !
Dans un groupe où chaque parole est accueillie avec respect, il devient possible d'oser davantage, d'explorer des facettes méconnues de soi et de prendre confiance dans sa propre expression.
Nul besoin de savoir écrire ou d'avoir des talents littéraires. L'autolouange est accessible à toutes et à tous.
Chacun avance à son rythme, à partir de ce qu'il est et de ce qui est vivant.

UN ACCOMPAGNEMENT ATTENTIF ET PERSONNALISÉ

Marie Milis accompagne chaque participant dans son exploration. Ses propositions graduées et personnalisées ouvrent de nouvelles pistes et invitent à aller plus loin dans l'expression de soi.
Son regard et ses retours permettent d'affiner les textes, de repérer les formulations qui en atténuent la force et de découvrir comment donner davantage d'ampleur et de justesse à sa parole.

LA FORCE DU GROUPE

Les temps de proclamation occupent une place essentielle dans la pratique. Dire son texte à voix haute, entendre sa propre parole et recevoir l'écoute attentive des autres sont des moments particulièrement forts.
Au fil des jours, une confiance se construit. Les textes résonnent les uns avec les autres, les expériences se croisent et le groupe devient un espace de découverte, de soutien et de partage.

UNE SEMAINE POUR PRENDRE LE TEMPS

La formation se déroule en Bourgogne, près de Vézelay, dans un cadre verdoyant au bord de la rivière.
Ce format résidentiel permet de s'extraire du rythme du quotidien, de prolonger les échanges au-delà des séances et de vivre une véritable immersion dans la pratique.
Une parenthèse pour explorer, écouter, partager, se ressourcer et laisser mûrir ce qui émerge au fil des jours.







Ce que les participant·es en disent

> *« Pour l'instant, l'extraordinaire, le cadeau inattendu que j'osais à peine espérer,*
> *c'est que la parole est revenue, après de si longues années d'absence.*
> *C'est tout simplement merveilleux. »*
>
> ANNE-LISE

> *« L'autolouange est un magnifique pinceau, prêt à plonger dans les couleurs de notre être pour nous permettre de peindre ce que nous sommes vraiment, sans la grisaille des tabous, des limites et des freins qui nous empêchent de nous réaliser. »*
>
> NICOLAS

> *« Je ne vais pas attendre d'être morte pour regretter la vie.*
> *Je vais danser, chanter, aimer,*
> *Et surtout oser, oser me dire,*
> *écrire et saluer le retour du soleil à chaque aube. »*
>
> MARTINE

> *« Comme du sang oxygéné, j'ai le sentiment que ces phrases m'amènent une régénération cellulaire. »*
>
> ARNAUD

> *« J'ai l'impression d'avoir vécu 7 jours dans la caverne d'Ali Baba, d'en revenir les poches remplies de pierres précieuses, de perles blanches et de perles noires.*
> *Je suis passée sur l'autre rive, je suis guérie.*
> *En cas de rechute, j'ai maintenant un magnifique collier de perles à ma disposition. »*
>
> MONIQUE

INFORMATIONS PRATIQUES

DATES

Du samedi 3 au
samedi 10 juillet 2027.

HORAIRES

Arrivée le 3 en fin d'après-midi vers 18h.
Départ le 10 juillet après le déjeuner.

LIEU

Bourgogne, près de Vézelay.

PLACES

Expérience intime, entre 6 à 15 personnes.

TARIF

1500 € par personne.

+35 € *par jour pour les repas.*
(Le logement est offert).

1200 € par personne si vous inscrivez au moins deux personnes.

300 € d'arrhes sont demandés à l'inscription (somme non remboursable sauf en cas d'annulation de la formation).

LES REPAS

Nous vous proposons une cuisine végétarienne, variée en fonction des arrivages et des produits de saison.

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

info@mariemilis.net