

# Récit d'apprentissage personnel

## Danse contraceptive©

NOM / PRENOM

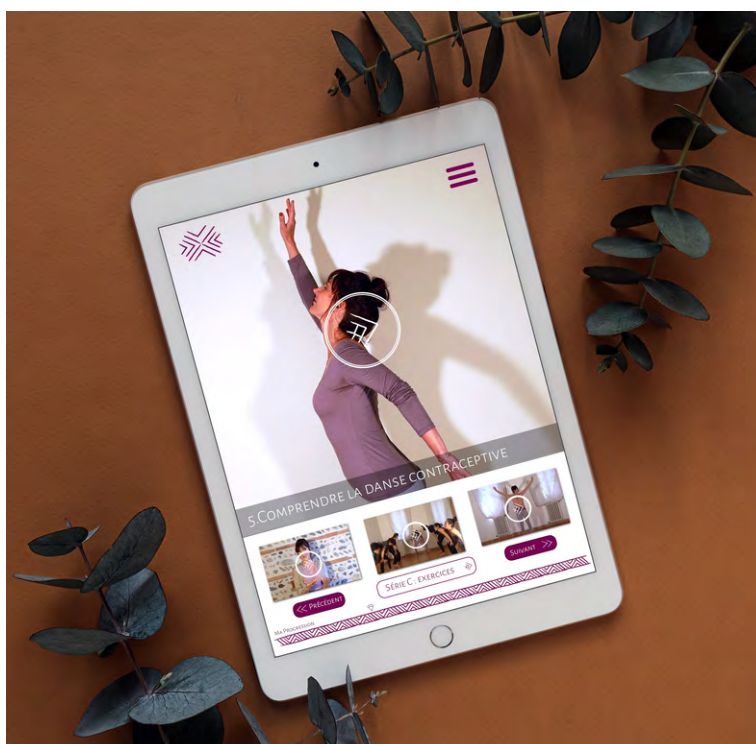
IDENTIFIANT (si différent)

DATE DE FORMATION

TELEPHONE

EMAIL

ADRESSE POSTALE



**1) Tout d'abord, parcourez rapidement vos cours, livrets d'apprentissages, illustrations, votre journal de bord, vos points d'étapes, ainsi que les pages créatives et symboliques que vous avez réalisées depuis le début de la formation et prenez des notes : réactions, ressentis intérieurs, observations, thèmes qui émergent, mots et images clés, liens ..... Puis compléter ce début de phrase en écriture libre :**

(4 à 8 lignes max, merci) « Quand je revisite mes pages, je réalise que...

**2) Qu'est-ce qui ressort d'important en regardant votre parcours ? Qu'est-ce qui vous frappe ?**

(4 à 8 lignes max, merci)

**3) Aujourd'hui quand vous vous retournez sur votre parcours, voyez-vous se dessiner un processus particulier, quelque chose qui vous évoque un déroulé ou une narration ? Pouvez-vous nommer des périodes ? Des étapes ? Des moments charnières ?**

**(4 à 8 lignes max, merci)**

**4 ) Qu'avez-vous tiré de l'ensemble des textes qui accompagnent cette formation ?**

**(Livrets d'apprentissage, lettres d'accompagnement mensuelles, textes extraits de livres d'auteurs ?)**

(4 à 8 lignes max, merci)

**5) Lesquels vous ont marqués / touchés / parlés et pourquoi ? Qu'est-ce qui a été le plus important pour vous dans ces textes ?**

**6) Quel a été l'impact de toutes ces lectures sur votre pratique ? Avez-vous observé une évolution dans votre manière d'aborder la formation suite à leurs lectures ?**

**7) Quelle expérience avez-vous faite de l'ensemble des exercices et outils proposés ? Par quoi avez-vous commencé ? Quels exercices ont été les plus évidents dès le départ ? Quels exercices / quels outils aimez-vous plus particulièrement ? Y en a-t-il certains que vous privilégiez ? D'autres que vous négligez ? Pourquoi ?**



**8) Avez-vous vécu, rencontré, identifié, des difficultés avec la pratique proposée et si oui, lesquelles ? Pouvez-vous les nommer et les décrire ?**

**Avez-vous cerné ce qui les crée ?  
Avez-vous cerné ce qui aide et ce dont vous avez besoin en réponse à ces difficultés ?**

**En avez-vous tiré un enseignement (ou sentez-vous que c'est en chemin) ?  
Comment cela se traduit-il concrètement ?**

**Si elles persistent, quels sont vos plans vis-à-vis de ces difficultés ?**

**9) Durant cette période au sein de la formation, avez-vous déclenché vos menstruations grâce aux exercices ? Si oui :**

**- votre « première fois » se situe à quel moment sur l'échelle de temps de la formation ?**

**- quel(s) mot(s) pourriez-vous nous partager pour exprimer votre vécu de cette expérience ?**

**- Avez-vous pu découvrir / cerner / repérer quelles sont vos clés personnelles pour déclencher vos règles avec la Danse Contraceptive© ? (Certaines sensations bien précises ; manière de vous mouvoir pour tel ou tel mouvement, tel exercice fait de telle ou telle façon, tel ou tel ordre d'exercice ; pratique préparatoire ; état d'esprit, etc.)**

**- À quels signaux corporels savez-vous que le processus est bien enclenché, qu'il n'y a plus qu'à patienter ?**

**- Avez-vous déjà eu recours à la nécessité de refaire une séquence pour aboutir au déclenchement ?**

**- Avez-vous eu recours à la « série complémentaire » ? Qu'est-ce qui vous a animé·e à la pratiquer ?**

**- Avez-vous observé une récurrence dans la durée qui sépare la mise en œuvre et le déclenchement de vos menstrues ? Si oui, de combien de temps votre corps a-t-il besoin pour créer le déclenchement ?**

**- Quelle place/ quel rôle dans votre vie, envisagez-vous de donner à la pratique de Danse Contraceptive© au sortir de ce parcours ?**

**- Pensez-vous que la transmission de cette connaissance, de cette pratique, soit utile / ait un sens ? Et pourquoi ?**

- Quelles seraient vos motivations à transmettre cette pratique ?

**10) Si le déclenchement des menstruations n'a pas pu être expérimenté durant la période au sein de la formation :**

**- Avez-vous des pistes de compréhension grâce aux explications fournies durant la formation ?**

**Si oui, lesquelles ?**

**- Comment envisagez-vous d'en tirer parti ?**

**- Quels apprentissages se révèlent cependant utiles pour vous dans ce parcours ?**



**11) Quel est l'effet général de la pratique sur votre corps / santé / vie ? Avez-vous remarqué des changements en vous ? Si oui lesquels ?**

**12) Y a-t-il d'autres choses que vous souhaitez exprimer sur votre expérience ?**

**13) Qu'avez-vous tiré des témoignages de Manon, Gaëlle et Laurence ? Entendre leur histoire a-t-il apporté quelque chose à votre relation à vous-même durant votre parcours ? Si oui quoi, comment ? Seriez-vous prêt-e à témoigner vous-mêmes ?**

