

# La Méthode intensiveWriting

## basée sur le travail et les recherches d'Ira Progoff

*Une expérience extraordinaire de développement personnel par l'écriture*

### Qu'est-ce que c'est ?

**La Méthode intensiveWriting** est basée sur Le Journal Intime Intensif, une méthode d'introspection par l'écriture mise au point par le psychothérapeute américain **Ira Progoff** (1921-1998), spécialiste de la psychologie des profondeurs, et surtout de la psychologie de Carl Gustav Jung avec qui il a collaboré personnellement à Zurich entre 1952 et 1955.

### Comment ça se passe ?

La Méthode intensiveWriting combine la méthode la plus ancienne de l'exploration de soi, l'écriture, avec un **cadre très structuré** qui permet d'accéder à une connaissance profonde de soi sous différents aspects. C'est un **outil** qui reflète nos processus intérieurs, les prolonge et permet d'être en relation avec eux, alors qu'ils sont très furtifs.

Il s'agit de quatre jours d'écriture sur notre cheminement personnel : le travail se fait dans le silence. **Les écrits restent intimes et ne sont pas partagés. Personne ne lit, commente ou juge.** Ce n'est pas un journal intime au sens courant du terme, mais un travail structuré de manière particulière pour consigner les données de notre vie. C'est aussi un outil qui s'apprivoise comme un «instrument de vie», neutre, ouvert et sans interprétation.

**Il ne s'agit pas de savoir écrire,** mais d'avoir envie de se lancer dans ce processus, pour faire le point et d'affermir ses propres croyances et valeurs. Cet atelier permet de vivre une expérience étonnante et profonde, pleine de découvertes, d'émotions et de plaisirs. De plus votre cahier intensiveWriting pourra ensuite vous accompagner tout au long de votre vie.

**Ce travail très personnel peut vous servir de back-up pour des écrits professionnels.**

**Quels sont les objectifs de cet atelier ?**

**C'est une clé de croissance personnelle qui permet de prendre du recul sur son propre parcours.** On peut donc y clarifier et transformer les relations au quotidien, se donner de la perspective, être en contact plus profond avec ses besoins et ses engagements, acquérir de nouvelles perspectives quant à ses choix professionnels, comprendre et dépasser des blocages face à des situations nouvelles, arriver à des prises de conscience, développer sa créativité et utiliser ses intuitions.

## Qui anime cet atelier?

C'est **Heidemarie Graul-Bellali**, docteur en droit et juriste-linguiste. C'est en 1986 qu'elle a découvert la méthode du Journal Intensif d'Ira Progoff. Elle s'est formée auprès de Fr William Hewett à Londres ainsi qu'aux Etats-Unis. En même temps, elle a suivi les séminaires de Tarab Tulku Rinpoché XI sur la philosophie et psychologie tibétaine. Elle a enseigné le Journal Intensif depuis 1994 en Allemagne, au Luxembourg, en Belgique, en Italie, en France, en Suisse et au Maroc. La Méthode intensiveWriting constitue un développement pour le 21ème siècle du Journal Intensif, adapté aux besoins du public européen et marocain.

Florence Hügi, Lausanne

Le site de Heidemarie Graul-Bellali :

[www.intensiveWriting.ma](http://www.intensiveWriting.ma)

et son adresse email :

[intensiveWriting.ma@gmail.com](mailto:intensiveWriting.ma@gmail.com)