**Le journal intime intensif d’Ira Progoff en quatre questions**

**Qu’est-ce que le journal intime intensif ?**

Le J*ournal intime intensif* est une méthode mise au point par le Dr. Ira Progoff, psychothérapeute américain (1928-1998). Spécialiste de la psychologie des profondeurs, et surtout des méthodes humanistes basées sur les recherches de Carl Gustav Jung avec qui il a étudié à Zurich de 1952 à 1955. Il fonde «Dialogue House» à New York en 1966 pour promouvoir son *Journal intime intensif*: c’est la même société qui gère aujourd’hui encore les formations et la promotion de cette méthode d’introspection par l’écriture.

**Comment ça se passe concrètement ?**

Le *Journal intime intensif* 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. Il s’agit d’un outil qui reflète nos processus intérieurs, les prolonge et permet d’être en relation avec eux, alors qu’ils sont très furtifs.

Concrètement, il s’agit de **quatre jours d’écriture autour de son cheminement personnel** : le travail se fait dans le silence, avec quelques possibilités de lecture en groupe. **Il n’est pas prévu que les écrits soient lus à haute voix : vos pensées restent donc intimes.** 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. **Après l’atelier, la « méthode » pourra vous accompagner tout au long de votre vie.**

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

C’est une clef 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 les intuitions... Tout ça sans avoir un «problème» précis!

**Qui donne cet atelier ?**

C’est **Heidemarie Graul-Bellali** : de formation juridique, elle a occupé différents postes en Allemagne et au Maroc avant de travailler, pendant 22 ans, en tant que juriste-linguiste à la Cour de Justice des Communautés Européennes au Luxembourg. C’est pendant ce temps-là qu’elle a découvert la méthode du Journal Intensif d’Ira Progoff. Elle s’est formée auprès de William Hewett à Londres et auprès de Dialogue House, à New York. Parallèlement, elle a suivi les séminaires de Tarab Tulku Rinponché XI sur la philosophie et psychologie tibétaine. Première consultante en langue allemande, française et italienne certifiée par Dialogue House, elle enseigne le Journal Intensif® depuis 1994 en Allemagne, au Luxembourg, en Belgique, en Italie et depuis 2003 au Maroc. Elle vit aujourd’hui au Maroc.