

Catalogue Thématique



L'approche

La vision de l'existence qui sous-tend notre travail envisage l'individu comme intimement relié au monde auquel il participe, ainsi qu'aux autres. Nous présentons chacun et chacune un point de vue particulier et souverain sur ce monde tout en constituant une parcelle de celui-ci.

La vie est considérée comme une suite d'expériences qui font sens dans la mesure où on les envisage comme servant un processus d'évolution et d'intégration vers plus de conscience et d'amour au sens le plus large.

Ces expériences se vivent au cœur de la matière de notre corps où elles se manifestent sous forme de sensations, sentiments ou émotions. Elles se cristallisent dans des pensées qui induisent des comportements, des interprétations et des représentations qui structurent à leur tour notre rapport au monde et aux autres.

Chaque épreuve de la vie nous encouragerait à transformer notre perspective dans le sens d'un enrichissement à tous niveaux. Ce que nous percevons à l'extérieur nous invite à observer ce qui peut être modifié dans nos structures intérieures, là où se trouve notre véritable pouvoir. Chaque évolution de ces structures, éclairée par une conscience aimante et vivante, se fait dans le sens d'un développement de nos ressources propres et de ce qui nous rend unique, à rayonner dans notre environnement.

La joie, la paix, la sérénité ressenties peuvent être le signe de notre alignement sur le courant de vie particulier qui nous traverse, la souffrance une invitation à la transformation.

Lorsque nous décidons de suivre cet élan intérieur nous passons d'un positionnement de victime qui subit à celui d'acteur responsable qui prend part au mouvement créateur de la vie en y exerçant son libre choix.

Au cours de ce cheminement, nous allons à la rencontre de zones de notre être perçues comme sombres, que nous traversons avec bienveillance, en les éclairant d'un amour dont nous trouvons la source en nous-mêmes.

L'accompagnement d'un groupe ou d'un individu sur son chemin particulier fait partie intégrante du cheminement propre de l'accompagnant. Il n'y a pas de sachant ni d'ignorant, la rencontre s'effectue dans le partage d'expériences qui restent profondément justes pour celui ou celle qui les vit.

Les thématiques

Chacune de ces thématiques est un point d'entrée, une porte d'accès au vaste édifice qu'est notre existence dans toute sa richesse. Elles représentent un fil d'évolution que chacun peut suivre à son rythme et selon ses intérêts et qui mène à d'autres selon le chemin emprunté par la dynamique toujours particulière du groupe.

Elles se déclinent sous forme de conférences-ateliers selon des formules pouvant aller de quelques heures à plusieurs journées en fonction de la demande.

La relation à soi

- **La confiance en soi : aimer la vie que je suis en apprenant à me connaître**
 - prendre conscience de mes fonctionnements actuels, de leurs forces et de leurs limites
 - m'accepter avec bienveillance là où j'en suis
 - mes valeurs, mes croyances
 - intégrer mes différentes dimensions : physique, émotionnelle, mentale, spirituelle
 - éclairer mes zones d'ombre et les transformer en forces
 - voir au-delà de ce que je crois être et réintégrer mes potentialités insoupçonnées
- **Les émotions**
 - les fonctions des émotions : les instruments de navigation de notre existence
 - distinguer les émotions fonctionnelles des histoires émotionnelles qui nous font souffrir
 - accueillir et traverser les émotions en les vivant
 - canaliser la charge émotionnelle vers une action constructive

- **Le corps**

- la santé, la maladie
- être et paraître
- vivre mes sensations
- me sentir en accord avec mon corps
- les addiction, les compensations

- **Le stress**

- distinguer le stress utile du surmenage
- équilibrer nos temps d'activité et de repos
- harmoniser nos énergies
- faire le tri dans nos préoccupations, les priorités, ce qui est en notre pouvoir et ce qui ne l'est pas

- **La mort, vivre ma finitude**

- **Traverser les âges de la vie**

- prendre conscience de la saveur particulière de chaque saison de la vie
- vivre pleinement son âge avec son cortège d'expériences
- être acteur de son développement
- grandir/vieillir en toute sérénité

- **La famille**

- comprendre mes héritages transgénérationnels
- me situer par rapports aux fonctionnements et programmes transmis
- me désidentifier de ces fonctionnements
- intégrer les ressources de mon arbre généalogique et faire la paix avec ses manquements
- prendre ma place propre dans le déploiement de ma lignée

- **Féminin - masculin, à la croisée des genres**

- ma relation à l'autre genre
- ma relation aux autres de mon genre
- mes préférences sexuelles
- les deux polarités féminine et masculine en moi
- être un homme/une femme aujourd'hui

- **Vivre la transition**

- les émotions liées au changement
- s'installer avec bienveillance dans le juste rythme du changement
- vivre sereinement chaque étape d'un processus de transformation
- changement professionnel, affectif
- changement d'environnement
- changement de mode de vie, de valeurs

- **Le sens de la vie**

- vivre une vie incarnée dans la matière et en jouir
- Laisser libre cours à une spiritualité propre et enracinée dans la vie matérielle

- **La liberté**

- de la dépendance subie à l'autonomie responsable
- sortir de la posture de victime et lâcher ses bénéfices secondaires
- le libre arbitre et les choix
- intégrer et assumer les conditionnements
- de la plainte à l'appréciation



La relation à l'autre

- **L'autre comme miroir, de la confrontation à la gratitude**

- les projections, les transferts, les rôles et le jeu des interactions
- comment la rencontre de l'autre me met face à moi-même pour mon évolution
- s'enrichir de la différence

- **L'amour, le couple et la sexualité**

- attachement, dépendance et amour inconditionnel
- les attentes
- les phases de la relation
- la confrontation dans le couple comme outil d'évolution
- la rencontre du masculin et du féminin

- **La parentalité**

- les relations parents-enfants
- l'intégration des différents rôles
- transmission, compensation, imitation, rébellion
- de la dépendance à l'autonomie

- **Communiquer en conscience**

- prendre conscience des aspects verbaux et non-verbaux de la communication
- qu'est-ce que je fais lorsque je communique ?
- qu'est-ce que je communique de moi-même ?

- **Le pouvoir des mots**

- se réapproprier la charge pas toujours consciente des mots

- Le deuil, vivre les émotions de la séparation
- Le conflit
 - sortir de la dynamique Victime - Bourreau - Sauveur
 - la violence, le harcèlement
 - faire de mon ennemi mon meilleur allié
 - conflit extérieur/conflit intérieur
 - cultiver la paix en soi et hors de soi
 - la puissance du pardon véritable



La relation au monde

- **Habiter - s' habiter**

- comment mon lieu de vie parle de moi
- comment je peux agir sur mon environnement pour évoluer

- **Apprendre**

- les études, l'apprentissage
- développer ses talents, développer son pouvoir,
- être acteur de son développement
- les rapports à l'institution scolaire

- **Être à sa place dans le monde, la société**

- l'engagement professionnel
- l'engagement sociétal
- relation au groupe, à la communauté
- conformisme et marginalité
- habiter le monde tel qu'il est
- vivre les mutations de la civilisation
- s'inscrire dans notre époque, notre contexte géographique et socio-économique
- s'intégrer sans se trahir

- **Être - faire - avoir**

- faire de nos rêves une réalité
- devenir créateur de sa vie
- faire correspondre ce que nous sentons profondément, avec les moyens que nous nous donnons pour nous réaliser

- **Vivre l'abondance**

- le rapport à l'argent
- consommation, envies, désirs, besoins
- la peur de manquer
- l'adéquation des moyens aux projets

- voir l'abondance là où elle se trouve
- stimuler la disponibilité des moyens
- donner et recevoir

- **Se reconnecter à la nature**

- les éléments de la nature comme réservoir de vie
- la simplicité pour s'alléger
- s'émerveiller de ce qui est juste là
- trouver la magie dans l'ordinaire
- la nature comme source d'abondance
- la nature et le monde comme miroir de moi-même, lecture de la nature
- le visible et l'invisible, le subtil

- **Célébrer**

- cultiver la joie partagée
- marquer les étapes de l'existence
- intégrer les éléments des traditions qui font sens pour nous
- créer ensemble au-delà des dogmes et des appartenances
- le sens de la fête et du rite

- **Vivre l'instant présent**

- calmer le mental
- se reconnecter aux sensations du corps
- accueil, acceptation, appréciation, amour de ce qui est juste là

