

Prendre en main ma guérison

Entrer dans le vécu de son passé d'une manière méthodique

CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE

- Vous aider à progresser dans votre cheminement de guérison.
- Apprendre à utiliser les différents mini-outils d'une manière méthodique, personnelle et indépendante.
- Favoriser votre guérison.

LE CONTENU DU STAGE

- *1^{re} partie – Deux approches directes du passé*
 - Mon passé d'enfant
 - Comment je m'y suis pris.e pour survivre à ma blessure de non existence
- *2^e partie – Aujourd'hui, les séquelles de mon passé*
 - Mes réactions disproportionnées et répétitives
 - Mes besoins légitimes d'enfant encore présents dans ma vie d'adulte
 - Mon système de défense à l'égard des autres
- *3^e partie – Synthèse et bilan*
 - Mes invitations intérieures
 - Bilan

CADRE PÉDAGOGIQUE

La formation est donnée en groupe. Des questions invitent chaque participant.e à observer dans sa propre vie le thème traité et à décrire son vécu. Ce temps personnel d'analyse guidée est suivi de partages libres, sans entrer en discussion. En vue d'approfondir la recherche personnelle de chaque participant.e, la.le formateur.ice intervient et utilise différents moyens pédagogiques (schémas, apports, notes de synthèses, ...). Le travail en groupe permet de s'enrichir de la diversité des expériences. On est invité à des prises de décisions réfléchies en lien avec sa réalité concrète.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Le stage est accessible à toute personne adulte. Il est nécessaire d'être en Formation Personnelle Méthodique (FPM) et d'être engagé.e dans un cheminement de guérison. Ce stage n'est pas conseillé aux personnes fortement perturbées ou en psychothérapie sauf avis favorable de leur psychothérapeute.