

Oser faire face à sa famille

Accueillir les limites et richesses de son héritage familial



« *Quand on ne peut revenir en arrière, on ne doit se préoccuper que de la meilleure manière d'aller de l'avant* » Paolo Coelho

Notre **chemin personnel et professionnel** a un sens, même s'il ne nous est pas immédiatement accessible. Nous vivons des situations au travail qui ne nous conviennent pas, sources de malaises, pouvant conduire à l'épuisement. Elles prennent souvent leurs sources dans les histoires de famille, parfois depuis plusieurs générations.

Notre **vie personnelle** est traversée depuis l'enfance d'épisodes marquants, qui ont conditionné peu ou prou notre destinée et nos choix.

Notre **vie professionnelle** est le résultat de rencontres, hasards (ou synchronicités ?) choix qui trouvent leur origine en partie dans notre histoire personnelle et familiale.

De la **souffrance** existe parfois : pour concilier l'un et l'autre, pour étouffer notre « petite voix » qui souhaite « une autre vie », pour justifier des croyances vieillottes (venues d'où ?...), pour « tenir », pour « la sécurité »... Un jour, il est possible qu'on « n'y arrive plus ». Se posent alors les questions suivantes : pourquoi en suis-je là ? Comment en sortir ? Quel a été vraiment mon chemin ?

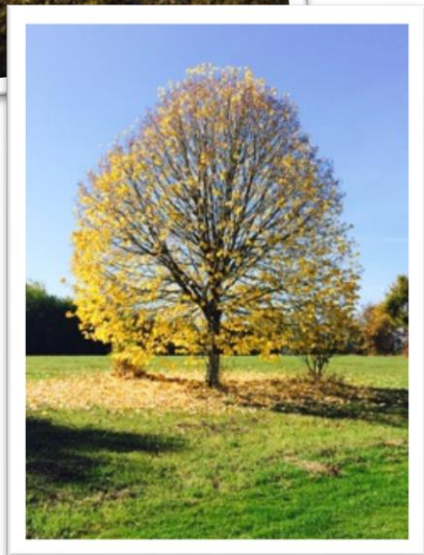
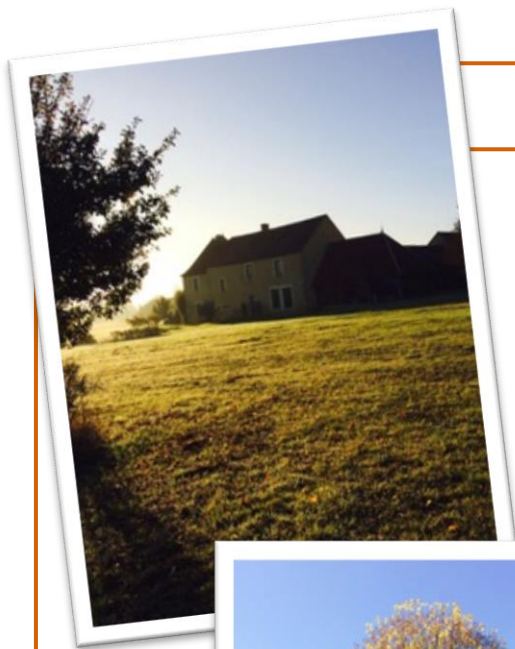
Avec

Isabelle Méténier

Psychologue, auteure notamment de « Histoire personnelle, destinée professionnelle » Edition Dervy, de « Crise au travail et souffrance personnelle », chez Albin Michel.

« Je suis attentive au sens que chacun veut donner à sa vie, et en particulier à son travail. Depuis 30 ans, mon métier d'accompagnante et d'enseignante m'a amenée, au fil du temps, à ouvrir d'autres voies d'exploration pour découvrir ce qui fait sens pour soi. Analyste transactionnelle, je suis aussi formée à l'approche systémique, la thérapie familiale, l'Élément Humain, au clown, aux rituels amérindiens, et nourris ma pratique de la multiplicité de ces approches. Le yoga et le bouddhisme font partie de ma vie.





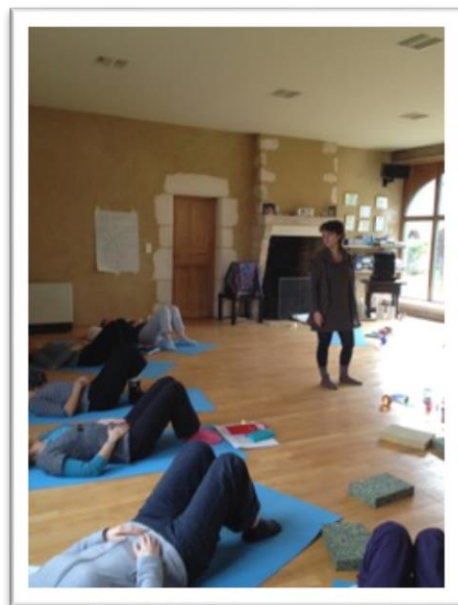
*Cinq jours pour marcher
sur le chemin de soi,
le(re)découvrir, l'admirer,
le sentir et lui donner
du sens ...*

Un stage de 5 jours en résidentiel permet à chacun d'explorer son histoire familiale et professionnelle, enrichir sa connaissance des trajectoires humaines, notamment grâce aux échanges de groupe et aux partages accompagnés, dans le but de se retrouver, se « réaligner » avec soi-même.

Le travail se réalise par paliers, comme dans une plongée sous-marine : chacun se prépare à l'exploration de son propre chemin, à celui des autres, et y est aidé pour cela par des exercices permettant de « lâcher » le mental : dessins, rituels, visualisations, yoga, partages...

l'accueil des émotions est rendu possible, par la confiance et le lâcher-prise, et des exercices d'E.F.T. (Emotional Freedom Technic).

*Les sentiers tracés sont souvent surprenants,
inattendus, révélant des désirs, des secrets,
des errances... et de la Lumière.*



Coût : 550€ (particuliers) hébergement et pension complète en sus à régler sur place en espèces.

Dates : 31 octobre 17h au 4 novembre 2018 16h

Lieu : Le Tertre, Montgaudry (Perche)

Envoyez un mail : isamet@free.fr

ou par téléphone : 06 48 93 16 55

