



## La colère

Cette énergie vitale, indispensable et pourtant tabou...

Qu'elle soit consciente ou non, la colère prend une place importante dans la palette des émotions qui nous traversent. Quel est notre rapport personnel avec elle ? Comment lui faire face ? Que faire lorsqu'elle surgit ? Quelles répercussions peut-elle avoir ?

Nous observerons les déclencheurs de la colère, les freins à son expression et plus précisément les processus d'évitement que nous mettons en place. Nous explorerons également les différents aspects de la colère (rage, fureur, violence, rancune...) et ses objets (parents, partenaire, autorité...) L'objectif de ce séminaire n'est pas de vous permettre d'acquérir des techniques de gestion de la colère. C'est un travail d'ouverture du cœur, d'accueil des sensations et des émotions dans toute leur intensité pour une meilleure intégration de votre identité.

Le programme se constituera au fil des besoins de notre exploration et en fonction du vécu des participants. Nous travaillerons à partir des différentes dimensions de notre être : le corps, les émotions, le ressenti, la parole, l'expression créative, le partage de nos expériences. Nous nous servirons de différents outils dont les mouvements d'éveil corporel de la **MLC<sup>®</sup>, Méthode de Libération des Cuirasses**.

**Informations pratiques :** 15,16 décembre 2007 à Paris 15 (Séminaire non résidentiel)

### **Informations complémentaires :**

Coût : 200 euros

Arrhes : 50% du prix du stage (En cas de désistement moins de 15 jours avant le début du stage, les arrhes ne sont pas récupérables.)

Solde en début de stage.

### **Renseignements et inscription :**

Valérie Andrianatrehina

Psychothérapeute, membre du SNPPsy

23 rue Clapeyron – 75008 Paris

Tel : 06.60.81.03.33 – Mail : [vandriana@aol.com](mailto:vandriana@aol.com)



## La honte

« *Quel est le sceau de la liberté acquise ?  
Ne plus avoir honte de soi ...* »  
F. Nietzsche

La honte est parfois difficile à identifier, à percevoir : nous cherchons spontanément à la dissimuler, aux autres autant qu'à nous-même. Elle se vit en silence... en retrait... en absence... en difficulté à être et à exister dans sa singularité, sa différence, son désir...

Si la honte normale nous construit en nous rappelant nos limites essentiellement humaines, la honte toxique amène à se vivre comme un être humain médiocre, anormal. Elle peut alors donner le sentiment d'être isolé, mener à l'angoisse d'être exclu, à une profonde scission intérieure, au sentiment d'être coupé de soi-même autant que des autres.

Cette honte est indicible. Elle donne l'impression d'être brutalement mis à nu dans sa déficience, son imperfection : elle provoque la peur de se dévoiler. Se sentant éminemment responsable de ce qui lui arrive, la personne honteuse éprouve alors souvent de la culpabilité...

Nous prendrons le temps de construire ensemble les liens d'intimité suffisants pour comprendre, écouter, dire la honte, découvrir que nous ne sommes pas seul dans cet éprouvé, explorer ses lieux d'ancrage (le social, la famille, le physique, la sexualité, l'argent...), et tenter de s'affranchir de la souffrance qu'elle provoque. Nous aborderons également la différence entre honte et culpabilité. Le programme se constituera au fil des besoins de notre exploration et en fonction du vécu des participants. Nous travaillerons à partir des différentes dimensions de notre être : le corps, les émotions, le ressenti, la parole, l'expression créative, le partage de nos expériences. Nous nous servirons de différents outils dont les mouvements d'éveil corporel de la **MLC<sup>®</sup>**, **Méthode de Libération des Cuirasses**.

**Informations pratiques :** 14,15 juin 2008 au centre d'évolution (14, rue des Saints-Pères Paris 7) - Séminaire non résidentiel.

### Informations complémentaires :

Coût : 200 euros

Arrhes : 50% du prix du stage

En cas de désistement moins de 15 jours avant le début du stage, les arrhes ne sont pas récupérables. Le solde est dû en début de stage.

### Renseignements et inscription :

Valérie Andrianatrehina (Psychothérapeute, membre du SNPPsy)



# La peur

Explorons nos peurs... et lâchons prise !

Nous considérons souvent la peur comme une mauvaise conseillère. Mais sans le signal d'alarme émotionnel qu'elle constitue, nous n'existerions pas ! Car la peur surgit généralement en présence ou dans la perspective d'un danger : elle nous informe. Se vouloir sans peur suggère que l'on pourrait vivre plus heureux si l'on évacuait l'objet de ses peurs, si on le supprimait. Pourtant l'image du chevalier « sans peur et sans reproche » est avant tout inhumaine car l'inquiétude fondamentale, germe d'angoisse, est le trait commun à tous les êtres vivants.

Pendant ces trois jours nous tenterons de conscientiser les peurs qui nous habitent, de découvrir les croyances qui les nourrissent et les désirs qu'elles bloquent. Cette exploration nous aidera à mettre la peur au service de la satisfaction de nos besoins, à reconnaître les forces qui agissent en nous afin de les utiliser pour notre évolution. Nous cheminerons ensemble vers une meilleure écoute de « notre moi profond », en vue de mieux assumer nos émotions, d'accepter qui nous sommes et goûter la force d'être soi.

Nous travaillerons à partir des différentes dimensions de notre être : le corps, les émotions, le ressenti, l'expression créative, le partage de nos expériences. Nous nous servirons de différents outils dont les mouvements d'éveil corporel de la **MLC<sup>®</sup>, Méthode de Libération des Cuirasses**. Dans le cadre d'une co-animation avec Patrick Bonnaudet, nous utiliserons également l'expansion de conscience : en vous guidant vers un état profond de relaxation, au moyen de visualisations guidées et de techniques de régression, nous vous accompagnerons dans l'exploration de votre conscience, pour contribuer au surgissement de souvenirs refoulés et de matériaux symboliques que nous contemplerons ensemble.

## Informations pratiques :

- Ce séminaire se déroulera en résidentiel, à la Picotière ([www.picotiere.com](http://www.picotiere.com)), du samedi 22 mars 2008, 14h30 au lundi 24 mars 2008, 16h30. En vallée de la Loire, ce lieu est à 45mn de Paris en TGV.
- Coût d'hébergement: 120 euros (à régler directement auprès de la Picotière)
- Coût du séminaire : 250 euros. Arrhes : 50% du prix du stage (En cas de désistement moins de 15 jours avant le début du stage, les arrhes ne sont pas récupérables.). Solde en début de stage.

## Renseignements et inscription :

Valérie Andrianatrehina (Psychothérapeute, membre du SNPPsy)

23 rue Clapeyron, 75008 Paris Tel : 06.60.81.03.33 – Mail : [vandriana@aol.com](mailto:vandriana@aol.com)