

# Samedi 31 Août 2024

## L'ESTIME DE SOI



### Au Jardin D'Alice

2, le Noble  
33750 Nérigean

de 9h00 à 18h30

#### **Tarifs :**

Adhérents CR: 80 €  
Non adhérents: 85 €

#### **Prévoir:**

un coussin,  
une couverture,  
un repas pour le midi.



*«Les plus grands dommages causés par les traumas, les manques et les blessures de l'enfance, ne sont pas la douleur immédiate qu'ils infligent dans le moment, mais les distorsions qu'ils créent dans la façon dont l'enfant continue d'interpréter le monde. »*

*Gabor Maté*

Dans son processus de développement, l'enfant n'a pas la capacité de recul qui lui permettrait de comprendre les dysfonctionnements auxquels il est confronté dans son environnement familial ou social. Il n'a donc pas pas d'autre choix que de prendre pour lui ces dérèglements (car c'est en lui qu'il les sent), de s'en sentir responsable, et d'en tirer des conclusion négatives sur lui.

Cela va ensuite se stratifier dans la structure de la personnalité sous la forme de jugements, de croyances limitantes et de répression émotionnelle.

Contrairement aux idées reçues, l'estime de Soi ne se construit donc pas en opposition aux croyances négatives que nous avons sur nous mêmes.

En effet, si on lutte contre ces croyances, c'est qu'on leur donne du crédit et que l'on a oublié qu'elles sont le fruit d'une interprétation erronée.

Dans le contexte sécurisant de ce stage, nous oeuvrerons à inviter ces parts déficientes dans la lumière de notre conscience. Par l'accueil de toutes les formes qu'elles prennent (pensées, images, sensations et émotions), elles vont peu à peu perdre leur apparente réalité pour devenir totalement inconsistantes et nous quitter.

Le fait de se libérer des croyances négatives nous libère aussi du besoin de prouver le contraire.

Nous pouvons alors nous reposer dans la simple expérience d'ÊTRE.

Stage animé par Patrick Boulan

Renseignements et inscriptions : 06 81 92 43 60

turiya.tmy@gmail.com