



Résilience : rebondir quand on est à plat

« *Qu'on me donne l'envie, l'envie d'avoir envie...* »
JOHNNY HALLYDAY (CHANTEUR POPULAIRE)

AVERTISSEMENT

Il ne s'agit pas ici d'une formation destinée à « apprendre » quelque chose « sur » le sujet de la résilience mais d'un séminaire destiné à activer ses propres ressorts de résilience... L'implication de chacun fait partie du processus et peut s'avérer confrontant sur un plan émotionnel.

PUBLIC-CIBLE

Sont concernées en priorité les personnes qui ont connu un sérieux « passage à vide » : un burn-out, un deuil prolongé et douloureux, une rupture relationnelle vécue comme un abandon ou une trahison, un licenciement brutal, abusif, ou tout autre expérience marquante ressentie comme profondément difficile, injuste ou brutale, que ce soit dans le cadre professionnel ou privé...

Chacun sait très bien ce qui l'a profondément marqué un jour au point de lui faire perdre pied voire de lui faire envisager le pire. Deux questions se posent alors :

- 1) Comment rebondir, comment retrouver l'envie d'avoir envie, comment se relever lorsque la chute a été si brutale, si violente et si dramatique ?
- 2) Pour ceux qui ne l'ont pas expérimenté personnellement mais qui ont assisté à la souffrance d'un proche confronté à cette expérience douloureuse, se pose la question de savoir comment agir, comment aider, que faire ou ne pas faire ?

LA MÉTHODE

Ce séminaire est construit comme un espace de parole, libre, sécurisé et authentique. Il s'agit moins d'apprendre que de 'prendre' et recevoir les uns des autres, dans un partage fécondé par une écoute généreuse et bienveillante, donc non jugeante et non intrusive.

Des thématiques sont proposées à la réflexion de tous, pour revisiter ensemble en tenant compte des besoins exprimés par les participants, les processus sous-jacents à cette perte douloureuse de repères et de sens.

SUJETS ABORDÉS

- Résilience, de quoi parle-t-on ?
- Le questionnement existentiel et l'impasse des 'pourquoi' de la vie
- Le présent, entre un passé dépassé et un futur à venir
- Souffrance et injustice, qu'en faire ?
- Des témoignages inspirants pour expérimenter le décentrage
- La question de la confiance en soi
- Changer de paradigme ou comment le regard détermine ce qui est vu
- Dogmes, croyances, foi et autres postures : avantages et risques
- Sortir de l'identification vers le non-conditionnement libérateur de l'esprit
- ... ainsi que tout sujet amené par les participants

DURÉE : 2 JOURS NON-CONSÉCUTIFS