

à La Possession,

# Un Atelier Au cœur de soi



dans l'esprit du livre « Au cœur de soi »  
de Marc THOMAS et Patricia LEBON

Un « atelier », comme un **Groupe de Parole**, respectueux et confidentiel, où chacun trouvera des « outils » pour mieux se connaître, pour mieux vivre ses valeurs, et pour construire des relations sereines et bienveillantes

**Pour décider si vous participerez à cet atelier, venez à la**

**Réunion de présentation ouverte à tous et gratuite : VENDREDI 16 NOVEMBRE de 18h à 20h à la Médiathèque HÉVA de La Possession**

**Nous écouterons ce soir-là vos attentes**

**et nous définirons les dates, les conditions matérielles et financières** (accessibles à tous)

Un programme à élaborer ensemble en fonction des attentes de chacun qui pourrait ressembler à ceci : **10 séances de 2h**

*Parlez-en à vos amis !*

MODULE 1	MODULE 2
<p><b>1. MES RESSOURCES</b> « Je suis... »</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ à la recherche de mes ressources</li><li>○ mes talents et mes compétences</li><li>○ mes projets, mes désirs et mes aspirations</li></ul>	<p><b>6. DES REGARDS POSÉS SUR MOI</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ un regard qui m'a fait du bien : se nourrir</li><li>○ un regard qui m'a fait du mal : traiter et se protéger</li></ul>
<p><b>2. MES PEURS</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ nommer et apprivoiser mes peurs</li><li>○ chercher la pépite derrière mes peurs...</li></ul>	<p><b>7. MON REGARD POSÉ SUR L'AUTRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ un regard bienveillant : s'en nourrir</li><li>○ un regard de rancune ou de jugement : transformer</li></ul>
<p><b>3. MES ÉMOTIONS</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ nommer et accueillir mes émotions</li><li>○ décoder leur message et les canaliser</li></ul>	<p><b>8. UN REGARD DE CONFIANCE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ développer la confiance en soi</li><li>○ s'exercer à la confiance en l'autre</li></ul>
<p><b>4. MES BESOINS</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ les reconnaître, m'en sentir responsable</li><li>○ chercher à les satisfaire</li></ul>	<p><b>9. UN REGARD QUI CRÉE LA RELATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ se sentir bien avec soi</li><li>○ se sentir bien avec l'autre</li></ul>
<p><b>5. TOUT EST EN TOI... DEVIENS CE QUE TU ES...</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ ce que j'ai découvert de moi</li><li>○ qui suis-je ? Choisir d'être moi</li></ul>	<p><b>10. REGARD SUR NOTRE PARCOURS</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Ce que j'ai appris – ce dont j'ai encore besoin – Et encore...</li></ul>



**INSCRIVEZ-VOUS** auprès de Marc THOMAS

Tél. : 06 93 419 662 –

[aucoeurdesoi777@gmail.com](mailto:aucoeurdesoi777@gmail.com)