

**Programme de conférences interactives
animées par
Anne-Marie DOMENY
Thérapeute Psycho-Corporel**

Les différentes étapes dans une relation

Vendredi 23 septembre à 20h

Dans toute relation, il y a différentes étapes que je vous propose d'évoquer ensemble. De la relation fusionnelle, en passant par la phase d'opposition, la phase d'indépendance pour tendre vers l'autonomie relationnelle, nous verrons l'utilité, les caractéristiques et les enjeux présents à chaque étape.

Dépasser ses peurs

Vendredi 14 octobre à 20h

L'imprévu, les nouvelles situations, nous confrontent souvent à des peurs réelles ou irréelles : de perdre, de déplaire, d'être seul, de manquer...Ce qui nous pousse parfois à faire des choix qui ne nous correspondent pas vraiment et vont à l'encontre de nos vrais besoins.

Lors de cette soirée, nous nous familiariserons avec les peurs, en cernant leur utilité, les différents aspects qu'elles peuvent prendre, et verrons aussi comment les gérer, les dépasser.

Du contrôle au lâcher-prise

Vendredi 04 novembre à 20h

Dans ce monde imprévisible, où nous avons trop souvent la sensation que « tout » nous échappe, la tentation est grande de « tout » maîtriser : les émotions qui nous submergent, le temps qui passe trop vite, l'amour de nos proches que nous pourrions perdre, notre corps qui nous trahit...

On peut alors s'entendre dire : « lâche-prise ! » Mais cette attitude, qui ne signifie pas uniquement rester zen, demande du courage. Elle invite à vivre pleinement chaque moment, sans se crispier, se raccrocher au passé ou aux réflexes connus.

Lors de cette soirée, nous nous interrogerons sur ces attitudes et verrons comment intégrer plus de lâcher-prise dans notre quotidien...

Le sentiment de culpabilité

Vendredi 25 novembre à 20h

Le sentiment de culpabilité n'est pas évident à gérer car il opprime le besoin fondamental de liberté présent en chaque individu. Se culpabiliser ou culpabiliser les autres va à l'encontre de l'ordre des choses puisqu'on s'emprisonne soi-même ou on essaie d'enchaîner les autres. Pourtant malgré cela, certaines décisions ou situations auxquelles nous sommes confronté/es dans la vie, nous mettent mal à l'aise...

Lors de cette soirée, nous verrons d'où vient ce sentiment, les différents aspects qu'il revêt, et les attitudes qui permettent de le dépasser.

L'acceptation

Vendredi 16 décembre à 20h

Il n'est pas toujours facile d'accepter une situation (ex.: un changement professionnel, une maladie, le fait de vieillir, une séparation...) ou une personne telle qu'elle est, sans vouloir la changer, la modifier d'une façon ou d'une autre. Nous avons tendance à nous évaluer, nous comparer sans cesse, de façon plus ou moins subtile et en général, nous cherchons à résister à ce qui est.

De plus, s'autoriser à être dans l'acceptation n'est pas chose facile pour tout le monde car on l'associe souvent à de la résignation, de la faiblesse, de la soumission... Pourtant c'est une étape fondamentale dans tout processus d'évolution et de transformation intérieure.

Lors de cette soirée, nous aborderons ce thème et verrons en quoi il peut être enrichissant de cultiver cet état d'esprit.

Sur réservation au 06 23 47 35 93

Participation : 10 €

www.am-domeny.com

Formation en psychothérapie et en Art Thérapie au CERFPA, psycho-généalogie et cursus complet de l'école Ecoute Ton Corps

**Espace st Anges,
272 Av. de Mazargues
13 008 Marseille**