

"LA MAISONNÉE"

"Autorisez-vous à atteindre un sentiment de paix intérieure et de sécurité durable !"



Intitulé de l'atelier	Heures	Coût	Dates de cours
« La Maisonnée »	3 x 5h	250 €	19, 20, 21 mars 2021 (14h à 19h)

Formatrice



Brigitte DENIS

Conceptrice de la Parole Au Bébé, de l'atelier « J'arrive » et le cours « la Maisonnée »

www.brigitte-denis.com

But du cours :

Apprendre une méthode pour atteindre un sentiment de paix intérieure et de sécurité durable. Comment ?

L'outil est un mélange issu...

- du **Focusing** (ou plutôt de la Focusing Oriented Therapy),
- de la **CNV** (Communication Non Violente),
- de la **Pleine Conscience** (Mindfulness),
- du **Neuro-Activ Coaching**,
- de la **P.A.B.** évidemment
- de d'autres petits ajouts qui ne viennent de "nulle part" (à part moi)
- et aussi des livres de Eckart Tolle (Le pouvoir du Moment présent) de même que celui de Michaël Brown (Le processus de la Présence), de Johanna Smith (un magnifique travail sur le bébé intérieur avec son livre À la Rencontre de Son bébé intérieur) et de Thich Nhat Hanh : ce sont quelques-unes de mes livres inspirants.

Le cadre :

C'est un travail qui rassemble un groupe. Une part de théorie et de la pratique : en équipes de 2, seul/e et en grand groupe. En plus de la théorie, je proposerai donc de nombreuses mises en pratique de la méthode.

Au programme :

Je mettrai donc en place des activités en solo, en équipes de deux et grand groupe. Il y aura des périodes d'introspection (écriture, réflexion et dessin) et des moments de travail en équipes. Et cela, toujours dans le respect de soi et de l'autre, sans chercher à briser des résistances, mais plutôt à les accompagner avec amour, bienveillance et neutralité, en vous connectant à la Présence. Je vous propose une méthode comprenant quelques étapes simples qui vous mèneront à faire des expériences de rencontre avec vous (ou plutôt avec certaines « parties » de vous), qui mènent à la paix intérieure et à un profond sentiment de sécurité.

Je vous enseignerai à :

- vous désidentifier de ce qui souffre en vous
- faire la différence entre qui vous êtes vraiment et ce qu'il y a en vous : « vos parties »
- reconnaître ces parties en vous
- accueillir et accompagner les parties qui le souhaitent
- aider vos parties à mieux se comprendre elles-mêmes et s'apaiser
- « creuser » jusqu'à la croyance primordiale de certaines parties
- être un « partenaire d'empathie » pour travailler en équipes (même après le stage)
- travailler en solo (même après le stage)

Pour qui ?

Ce groupe rassemblera des adultes qui aspirent à travailler sur eux-mêmes en vue d'installer un profond sentiment de paix et de sécurité intérieure durable. Il est ouvert à toute personne profondément engagée à accompagner les mouvements de la guérison qui cherchent à se manifester en elle-même et qui souhaite rencontrer ses émotions et ses « parties ». Les accompagnants du cœur, du corps, de l'esprit et de l'âme (thérapeutes, psychologues, etc.) qui souhaitent accompagner leurs clients vers un profond sentiment de paix et de sécurité intérieure y sont aussi les bienvenus. Ils pourront, s'ils le veulent, s'en inspirer.

Ma méthode :

Ma méthode s'appelle pour le moment « La Maisonnée ». Je l'utilise depuis environ 2 ans en rencontres individuelles. L'image qui décrit ma façon de travailler est celle d'une maisonnée pleine d'enfants de tous âges. Cette « Maisonnée » c'est vous, c'est la personne que vous êtes, qui vit des émotions, certaines agréables et d'autres moins. Jusqu'au moment où vous commencez à travailler de cette façon, il n'y a jamais eu de parents (ou pas de parent qui ait vraiment su de quelle façon assumer son rôle de parent) dans cette maison. Les plus vieux enfants (ou les plus dominateurs) ont géré des situations ou géré leurs frères et sœurs, avec toutes sortes de résultats, plus ou moins agréables et souvent inefficaces. En ce moment, ces enfants sans parent tirent les ficelles de votre vie !

Le seul fait qu'un parent mette le pied dans la maison - et assume vraiment son rôle de parent (je vous enseignerai comment le faire) - entraîne des changements considérables (positifs évidemment) et durables. Tous les enfants se calment. Un sentiment de sécurité et de paix intérieure habitent enfin les cœurs qui s'apaisent. La « Maisonnée », vous, s'en ressent agréablement. Que signifie, dans ce contexte-ci, « assumer son rôle de parent » ? Que devez-vous faire ou changer pour enfin accéder à un sentiment de paix et de sécurité intérieure et qui soit durable ? Qui est ce « parent » qui rentre enfin à la maison ? Je vous en parlerai plus en détails, mais je peux déjà vous dire que ce parent on l'appelle aussi « la Présence ». Eckart Tolle (Le Pouvoir du Moment Présent) en a parlé de même que Michaël Brown (Le Processus de La Présence) dont je vous invite à lire les livres). D'autres l'appellent « le Soi divin ». Il y a aussi plusieurs autres mots. Le Soi divin ou la Présence, c'est qui chacun de nous est réellement. Moi (avec un M majuscule), le Soi divin, la Présence ne souffrent pas, n'ont jamais souffert et ne souffriront jamais. Oui, je vous le dis, qui vous êtes réellement ne souffre pas. La Présence c'est cet espace en soi (et qui déborde de soi) qui va toujours bien, qui est totalement en paix.

Dans ce cours, vous le contacterez, vous le ressentirez. C'est ce « parent » qui n'a jamais encore été présent pour tous les enfants de la Maisonnée. Ce parent, c'est un état d'être que chacun de nous tous, consciemment ou non, souhaitons retrouver depuis toujours, de vies en vies, depuis la première incarnation ! Au sein d'une Maisonnée, tous les enfants ont besoin d'un parent (les petits et les grands aussi) pour apaiser les tensions en eux-mêmes, avec leur environnement et entre eux. De même, toutes nos « parties », symbolisées par ces enfants, ont besoin qu'on leur accorde notre attention, chacune leur tour et sans leur permettre de jouer entre elles des jeux de toutes sortes (je vous en reparlerai). Ces parties qui interagissent les unes avec les autres ont des effets sur vous. Elles influencent votre vie tout entière, créent des situations, colorent les relations que vous avez avec les autres. Comme ces enfants régissent votre vie à votre insu, vous n'êtes pas libre d'être vraiment qui vous êtes ni de faire vraiment ce que, profondément, vous souhaitez manifester dans votre vie et dans le monde. Vous prendrez le chemin de la liberté car sans un parent qui manifeste un vrai « je suis là pour toi », les enfants dictent leurs lois et dirigent la Maisonnée. Qui voudrait se voir dirigé par de jeunes enfants ? Un effet important de ce genre de travail concerne aussi le sentiment d'insécurité qui habite le cœur de la majorité des

gens, même des adultes. Dans une maison remplie de jeunes enfants, la place d'un adulte qui sache les encadrer est importante. Accorder une attention empathique, neutre et bienveillante à ce qui ressent (émotions, sentiments, etc.) et à ce qui parle en soi (croyances, jugements, pensées, etc.) rassure ces parts en soi et installe au sein du « système » (l'ensemble de votre personnalité) un profond sentiment de sécurité : il y a enfin un adulte qui est là pour les enfants. C'est rassurant. « Encadrer » ici signifie une seule chose : le parent démontre sa présence. Il ne cherche ni à rassurer, ni à expliquer quoi que ce soit aux « enfants ». Il est là et cette qualité de présence irradie tout autour et de ce rayonnement apaisant se dégage une paix et la sécurité. Maman/papa est rentré à la maison... Le parent n'a rien à « faire », juste « être » Il rayonne cette énergie rassurante du seul fait d'être, du seul fait d'être enfin là, de retour chez lui. Vous arriverez à irradier cela, c'est beaucoup plus facile qu'il n'y paraît. C'est l'ego, qui le voit difficile pour que rien ne change... Nos parts en soi sont donc comme des petits enfants. Ils n'ont pas l'âge de raison et leurs émotions sont souvent trop intenses. Donc ces petits ne sont pas aidés par notre compréhension rationnelle. On ne peut pas « raisonner » une émotion ou un sentiment. Ce n'est donc pas leur parler qui peut les aider. On les aide par un accompagnement bienveillant, un accompagnement qui n'a pas pour but de les changer, de les faire passer à autre chose, ni de les rassurer. On ne cherche pas à changer leur comportement, leur attitude. On les accepte inconditionnellement, tels qu'ils sont. Vous aurez une interaction directe avec chacune de vos parties.

Le fait d'avoir travaillé longtemps avec des bébés - et avec le bébé intérieur chez l'adulte - m'a permis de constater que la plupart des souffrances sont créées à la base par une peur (et sa croyance limitante). Même si, en surface, on ressent une tristesse ou une colère, en « creusant » un peu on trouve très souvent une peur. C'est normal, me direz-vous qu'un bébé ait des peurs. Et je suis d'accord. J'ajoute qu'en chacun de nous, peu importe notre âge, un bébé réagit ENCORE en ayant peur, toutes sortes de peurs qui n'ont pas été entendues, accueillies... Nous sommes habités de « parties » dont la plupart ont l'âge de bébés, d'enfants prénatals, de très jeunes enfants. Et ces tout-petits tirent les ficelles de notre vie d'adulte... J'ai constaté que si on est en paix et en sécurité, on peut affronter les pires situations. Prenez l'image d'un jeune enfant qui a confiance en son parent. Il lui tient la main et ressent profondément qu'il ne peut rien arriver de mal, tant qu'il est avec son parent. Un parent, en vous, est à votre disposition en permanence. Vous en ferez graduellement l'expérience. Vous ne craignez plus le futur car, toujours, un parent sera à portée de main.

Je vous propose une nouvelle voie qui vous permettra de marcher sur la route de votre vie en vous sentant en paix et en sécurité. Cette méthode n'éliminera ni les situations difficiles ni vos émotions inconfortables, mais elle vous permettra d'en prendre soin de façon efficace rapidement. À la fin du stage vous repartirez avec une nouvelle attitude envers vous-même, envers vos émotions et envers vos croyances limitantes. C'est une voie encore peu fréquentée, mais ceux qui en ont fait l'expérience et qui la suivent témoignent de son efficacité :

« Ce matin j'ai essayé le Focusing comme tu nous l'a transmis et j'ai été surprise du calme intérieur et physique que cela apporte ; juste accueillir... » Sabrina

*« Cet outil est génial, je m'en suis servi toute la journée. Ça m'aide beaucoup car je suis très émotif et j'ai une hyper-activité cérébrale. Donc maintenant je cultive la Présence et je dis "bonjour" à toutes ces parties qui viennent me voir toute la journée. Et je ris beaucoup car souvent juste un "bonjour" suffit pour me recentrer. »
Manu M.*

En plus, comme le disent ces témoignages, vous deviendrez, avec un peu de pratique, autonomes. Jusqu'à maintenant, quand on ne se sentait pas bien, quand une émotion nous submergeait, l'ancienne voie consistait à essayer d'en comprendre la raison. Qu'on tente de le faire par soi-même ou avec un thérapeute, on travaillait sur soi en tâchant de comprendre. C'est ce que j'ai enseigné pendant plus de dix ans ; c'est ce que je faisais avec mes clients depuis vingt ans. C'est ainsi que j'ai agi avec moi-même pendant plus de trente ans... La nouvelle voie consiste à prendre conscience que ce qui se manifeste, c'est-à-dire notre émotion (ou cette voix qui dit des choses en nous sous forme de croyances limitantes), ce n'est pas Moi. Pas vraiment Moi. En accueillant les « parties » qui vous habitent (les enfants de la Maisonnée), vous en viendrez peu à peu, mine de rien, à faire la distinction entre qui vous ÊTES vraiment et ce qu'il y A en vous. Il y a donc l'Être - vous - et il y A des parties en vous qui ne sont pas vous.

Durant le stage, vous rencontrerez certaines de vos parties. Vous ferez connaissance intimement avec ce qui vous habite, mais pas d'une façon intellectuelle, pas en tâchant d'avoir des informations à leur sujet. On ne cherchera pas à l'analyser avec notre mental. Parfois, elle, cette partie que l'on accueille, nous donne des

informations sur elle-même. Elle partage avec nous son point de vue. Et il y a une énorme différence entre, d'une part, parler au sujet de parties de vous (une émotion ou une croyance par exemple) et, d'autre part, leur permettre, elles, de nous parler d'elles-mêmes.

Le fait de s'exprimer et de se sentir écoutée avec bienveillance, entendues et comprises (sans intention de notre part de les changer) leur fait un bien immense. La tension et le stress qui les habitaient baissent énormément (voire disparaissent momentanément ou pour toujours). Parfois, elles nous apprennent des choses, en nous expliquant leur point de vue sur une situation, mais cette compréhension n'est pas ce qui importe le plus car cette voie nous fait passer de la tête au cœur, de la compréhension à l'accueil bienveillant.

Parfois notre écoute les aide à prendre conscience de ce qui les anime. Elles découvrent un sens à leur souffrance, et ceci leur permet de surmonter certaines situations que l'on ne peut changer (par exemple le deuil d'un être cher ou une maladie), mais c'est surtout le fait de ressentir la Présence du parent qui leur fait éprouver un profond sentiment de sécurité et de paix intérieure.

Au plaisir de vous rencontrer et de vivre avec vous cette belle aventure !

Brigitte DENIS