



ATELIERS

SE CONNAÎTRE*SE COMPRENDRE*S'ACCEPTER*CHANGER

Programme d'ateliers basé sur la pleine conscience visant à développer les bases pour un changement vers le mieux-être.



CHOISIR DE CHANGER CE QUE NOUS VOULONS, CE QUE NOUS POUVONS.

POUR EXISTER PLEINEMENT, POUR ENTRER EN CONTACT AVEC QUI NOUS SOMMES.

POUR FAIRE DES CHOIX QUI NOUS RESSEMBLENT ET ÊTRE MIEUX DANS NOS RELATIONS AUX AUTRES

ET À NOUS-MÊMES.

POUR S'ENGAGER ENTIÈREMENT DANS SA VIE ET EN HABITER CHAQUE INSTANT.

OBJECTIFS :

- *MIEUX COMPRENDRE COMMENT VOTRE HISTOIRE PERSONNELLE INFLUENCE VOTRE STYLE D'ATTACHEMENT ET VOS RELATIONS ACTUELLES.*
- *MIEUX CHOISIR COMMENT VOUS RÉAGISSEZ DANS VOS RELATIONS AVEC LES AUTRES ET AVEC VOUS-MÊMES.*
- *ÊTRE DAVANTAGE CONSCIENTS DE VOUS-MÊMES ET FAIRE DES CHOIX QUI VOUS RESSEMBLENT.*
- *COMPRENDRE CE QUI INFLUENCE L'ESTIME DE SOI ET AMÉLIORER VOTRE PERCEPTION DE VOUS ET DES AUTRES.*
- *ÉPROUVER DAVANTAGE DE COMPASSION ENVERS VOUS-MÊMES ET LES AUTRES.*
- *VOUS SENTIR DAVANTAGE EN CONTACT ET EN ACCORD DANS VOTRE CORPS.*
- *RÉGULER MIEUX VOS ÉMOTIONS PLUS DIFFICILES.*
- *HABITER PLUS PLEINEMENT LES MOMENTS ET LES ÉMOTIONS AGRÉABLES.*

À QUI S'ADRESSENT-ILS :

- *À DES ADULTES QUI ONT ENVIE DE MIEUX SE CONNAÎTRE ET SE COMPRENDRE ET QUI SONT MOTIVÉS À TENTER DE NOUVELLES EXPÉRIENCES AFIN D'AMÉLIORER LEUR SENTIMENT DE BIEN-ÊTRE.*
- *UN ENTRETIEN PRÉALABLE PERMETTRA DE VÉRIFIER SI CES ATELIERS SONT PERTINENTS POUR VOUS.*
- *À NOTER QUE CES ATELIERS NE REMPLACENT PAS UNE DÉMARCHE EN PSYCHOTHÉRAPIE. ILS PEUVENT TOUTEFOIS Y ÊTRE COMPLÉMENTAIRES.*

FONCTIONNEMENT :

- *ENSEIGNEMENTS PSYCHOLOGIQUES PARTICIPATIFS.*
- *RÉFLEXIONS PERSONNELLES ET DISCUSSIONS.*
- *EXERCICES PRATIQUES D'ENTRAÎNEMENT À LA PLEINE CONSCIENCE.*
- *5 RENCONTRES EN PETITS GROUPES EN PRÉSENTIEL.*
- *LES SAMEDIS AUX DEUX SEMAINES DE 12H30 À 15H15.*

**CONTENU DES ATELIERS INSPIRÉ PAR LES APPROCHES DE LA PLEINE CONSCIENCE DE JON KABAT-ZINN ET DE LA PSYCHOTHÉRAPIE DU LIEN DE GILLES DELISLE, INCLUANT DES NOTIONS DE CHRISTOPHE ANDRÉ, DANIEL J. SIEGEL, DONALD W. WINNICOTT, JOHN BOWLBY, SONIA LUPIEN, CHRISTOPHER GERMER, KRISTEN NEFF ETC.*

 1287, av. Maguire, Québec

POUR INSCRIPTION :

SANDRA BOUCHER

CONSEILLÈRE D'ORIENTATION
PSYCHOTHÉRAPEUTE

sandra.boucher@yahoo.ca

 418-953-8017

Réservez votre place !

Début : Hiver 2026

Coût : 575 \$

Incluant : entrevue téléphonique préalable de 15 minutes,
14 heures d'ateliers.

*Reçu

