



*« Notre peur la plus profonde n'est pas d'être inadéquats, notre peur la plus profonde est d'être puissants au-delà de toute limite. C'est notre **lumière**, pas notre part d'ombre, qui nous effraie le plus. Nous nous demandons, qui suis-je pour oser être brillant, magnifique, talentueux, fabuleux? »*

Marianne Williamson

Le prédateur intérieur

Explorer mon ombre pour accéder à ma lumière...



Stage mixte de psychothérapie
Animé par Brigitte Laurent
Du 22 au 24 Novembre 2019
dans les Cévennes

Tout au long de notre vie, de l'enfance à la vieillesse, nous pouvons être victime de violence : physique ou psychologique, violences des "autres", violences de la société, des traditions, des religions, violences politiques...

Mais à côté de ces "prédateurs" extérieurs, il existe dans la psyché une entité destructrice, une force contre nature qui cherche à détruire, à saboter, qui s'oppose au développement, à l'harmonie, au sauvage.

Ce prédateur intérieur, ce saboteur, apparaît chez chacun de nous ; il nous coupe de notre intuition, de nos élans, il nous fait douter de tout, il saccage nos idées et nos rêves. Il nous accompagne depuis la naissance et son origine n'appartient pas au conscient.

Nous devons apprendre à reconnaître les prédateurs, tant extérieurs qu'intérieurs, nous devons apprendre à nous défendre et à avoir un comportement adapté à la situation : attaquer, fuir, ruser, ignorer...

Cette force qui s'oppose à notre moi naturel, nous devons donc commencer par l'identifier, la reconnaître, pour nous protéger de ses ravages. Puis il nous faudra la contenir, lui trouver une place où elle ne pourra plus nous nuire, et où nous pourrons la surveiller. Cette force, qui fait partie de nous, que Clarissa Pinkola Estés appelle le prédateur intérieur, c'est notre saboteur intérieur, notre ombre..

Face au prédateur, nous devons retrouver notre perspicacité et écouter notre intuition. Puis, nous devons nous connecter à notre élan de vie, à notre force intérieure et enfin utiliser notre tête pour prendre les mesures nécessaires. Nous devons allier nos capacités à ressentir et à agir, allier instinct et action juste.

Grace à des méthodes psychocorporelles et psychoénergétiques, à l'aide de rituels et d'expression créative, ce stage vous permettra d'identifier votre prédateur intérieur et de sentir comment il a prise sur vous.

Pour que vous puissiez lui résister, vous en libérer et permettre ainsi à vos ailes de se déployer pleinement et à votre lumière de rayonner...

Brigitte Laurent : Après une première partie de vie en entreprise, je me suis formée à l'Analyse Psycho Organique (EFAPO), au coaching (Université Paris VIII), à l'énergétique et à la psychogénéalogie.

J'exerce actuellement la psychothérapie. J'anime régulièrement des stages et des ateliers pour les femmes et les adolescentes sur des thématiques autour du féminin (rapport au corps, lunes, utérus, sexualité...) et des passages de la vie (puberté, maternité, ménopause).

J'utilise le travail psychocorporel et énergétique, les contes et les mythes, les rituels, les rêves, la danse, les sons, l'expression créative... Dans le respect de votre personne et de votre rythme, je vous accompagne vers le plaisir et la fierté d'être homme, d'être femme. Je soutiens votre élan de vie, votre créativité et l'accès à votre monde symbolique. Je suis membre de la Sofrapsy (Société Française des Analystes Psycho Organique) et, à ce titre, respecte le code de déontologie de la FfdP. Je suis titulaire du CEP (Certificat Européen de Psychothérapie). Je suis également superviseure.

Je reçois à **Narbonne**
33 Avenue du Maréchal Juin

Tél : 06 03 83 79 30

Mail : terresdefemmes@outlook.fr

www.terres-de-femmes.fr



Informations pratiques

TARIF : 290 € (240 € groupe continu). Contactez moi en cas de difficultés financières.

Ce stage est résidentiel du **vendredi 16h00** au **dimanche 17h** au

Gîte Le Revel

30120 Rogues Tél 04 67 81 50 89

Frais d'hébergement : 125€ pour les trois jours en pension complète

Co-voiturage possible à partir des gares de Perpignan, Narbonne ou Montpellier

Apporter un plaid. Prévoir des vêtements confortables et peu fragiles. Certains moments du stage se dérouleront dans la nature environnante.

L'inscription est effective après l'envoi du bulletin ci-joint accompagné d'un chèque de 120€ d'arrhes à l'ordre de Brigitte Laurent, 33 av. du Maréchal Juin, 11100 Narbonne. Cette somme n'est remboursable que si le désistement intervient au minimum quinze jours avant le stage ; 70€ seront conservés. Après cette date ou en cas d'absence au groupe, aucun remboursement ne sera consenti. Le nombre de participants est limité à 12 personnes. Pour les personnes qui ne sont pas en thérapie individuelle avec moi, un entretien (gratuit) est nécessaire pour s'inscrire.

.....Bulletin d'inscription.....

Nom.....Téléphone.....

.Adresse.....

.....Mail.....

.Je m'inscris au stage du 22 au 24 Novembre 2019. Ci-joint un chèque de 120€. Par la présente, je m'engage à suivre les conditions générales d'inscription.

Date :..... Signature :