

LIBERATION EMOTIONNELLE INTEGRATIVE



Cette formation a pour but d'emmener tout un chacun à se libérer des entraves invalidantes qui le relie à son histoire passée. Le participant pourra acquérir des outils pour s'en défaire et retrouver le pouvoir sur ses désirs et ses élans.

Les ressources- le système nerveux autonome- l'importance du lien social

LES RESSOURCES

Les ressources désignent tout ce qui peut nous aider à faire face aux difficultés de la vie. Ces ressources jouent un rôle clé dans le bien-être et la gestion du stress, car elles nous aident à faire face aux défis, à résoudre des problèmes et à maintenir un équilibre émotionnel et physique.

LE SYSTEME NERVEUX AUTONOME

La théorie polyvagale, développée par Stephen Porges, propose que notre système nerveux autonome (SNA) régule nos réponses au stress et à la sécurité. Cette théorie souligne l'importance de la régulation du système nerveux pour la sortie du traumatisme et la santé mentale et physique

L'IMPORTANCE DU LIEN SOCIAL

Le lien social désigne les relations et les connexions que l'on entretient avec les autres (famille, amis, collègues, etc.). Il est crucial pour notre bien-être psychologique et physique.

LIBERATION EMOTIONNELLE INTEGRATIVE



L'importance des émotions- apprendre à les contenir et les gérer

Les émotions font partie intégrante de notre expérience humaine. Elles sont des réactions naturelles aux événements de notre quotidien.

Accueillir et apprendre à gérer ses émotions est donc essentiel pour vivre en harmonie avec soi-même et avec les autres.

Les traumatismes et leur incidence sur le corps et la psyché

Dès les premiers instants de la vie nous sommes amenés à interagir avec l'autre ou notre environnement. Ces interactions peuvent être sources de stress plus ou moins intenses pour notre cerveau. Si notre psychisme est atteint il en va de même de notre corps qui subit toute une multitude de réactions chimiques et qui vont l'amener vers le mal-être et la maladie

Identifier le traumatisme et les schémas répétitifs

Acquérir les outils pour faire face au débordement de l'événement traumatique. Quitter la spirale des répétitions pour retrouver la sérénité et le pouvoir de sa vie.

LIBERATION EMOTIONNELLE INTEGRATIVE



La rencontre avec l'enfant blessé et ses protections

Renouer avec l'enfant qui porte la blessure pour répondre à ses besoins et ses désirs. Comprendre les mécanismes de protections et sortir des schémas limitatifs intégrés. Retrouver l'élan créateur et l'affirmation de soi.

Retrouver l'équilibre, le couple intérieur et son importance dans la guérison de nos traumatismes

L'équilibre du système nerveux est essentiel à l'homéostasie.

L'importance des rêves, l'utilité du dessin et de l'imagerie dans la guérison

L'importance de la relation avec l'inconscient dans le chemin de la guérison. Initiation au dialogue avec le Sage intérieur.