



**Régis DUMAS**

CFHTB, France

Email : rdumas63@gmail.com

## Nos émotions ? Mieux les traverser ! De l'Hypnose à la Pleine Conscience. Un chemin de confiance

### Objectifs

Les émotions sont bien souvent mises de côté ou mal exprimées et nos réactions corporelles négligées : "Sois un homme mon fils !..." Nous emprunterons au cours de cet atelier le chemin du corps pour vivre et apprendre à mieux traverser et digérer nos émotions. Savoir nous appuyer sur elles, sans crainte et sans fascination. Prendre le temps de ce détour précieux...- Ce n'est jamais urgent, c'est juste ...IMPORTANT

### Contenu

Cet atelier se propose de faire un pas de bienveillance et de rencontre avec soi pour :- Se donner de l'espace- Augmenter notre présence, notre lucidité, notre liberté, - Permettre à notre esprit de respirer,- A notre intelligence de décider,- A notre cœur de choisir ... En passant par le corps, nous prendrons le temps d'une présence apaisée et attentive. Sur ce chemin de vie et de réconciliation que nous traverserons, nous voyagerons de l'hypnose à la Pleine conscience. Nous irons sur le chemin non du paraître, mais du Comment ETRE. Comment OSER, accepter avec bienveillance et sollicitude sa fragilité, ses faiblesses, pour mieux vivre sa singularité, sortir du toujours plus ou du mythe de la perfection et emprunter le chemin de la CONFIANCE. S'autoriser à toucher et se laisser toucher... Faire ce pas de côté, là où notre vie redevient autonome et adulte. ETRE pleinement dans cet apprentissage et ce compagnonnage du Vivre Vrai, de « la grande Santé », et du « gai savoir » Accompagner et guider son patient sur une voie non de sagesse mais de paix. Chemin du PRESENT vivant, dans la lumière qui nous anime. Redevenir non plus passager mais chauffeur, acteur et auteur de sa vie.

### Mots clés

Emotions , Hypnose, Pleine Conscience , Confiance ,Corps , Présent, Oser Etre.