



Atelier mensuel

«Réconcilié avec soi, ouvert à la vie»

Organisé par l'Association **Sésame** – 83190 OLLIOULES



Il arrive que nous avançons dans l'existence en portant un regard exigeant, critique ou déçu sur nous-mêmes. Certaines blessures, erreurs, limites ou renoncements peuvent finir par occuper beaucoup de place et nous éloigner peu à peu de notre élan vital. Pourtant, il est possible d'apprendre à se rencontrer autrement.

Ce parcours propose un chemin de réconciliation intérieure fondé sur l'écoute profonde, l'empathie, l'accueil inconditionnel de l'expérience humaine et la richesse du partage en groupe. Au fil des dix rencontres, chacun sera invité à explorer sa relation à lui-même, à reconnaître avec lucidité ce qui le fait souffrir, mais aussi à redécouvrir ses ressources, ses aspirations profondes et ce qui cherche encore à grandir en lui.

Dans un climat de confiance et de respect, nous ferons l'expérience précieuse d'une humanité commune : découvrir que nos fragilités, nos doutes, nos regrets et nos combats nous relient souvent davantage qu'ils ne nous séparent. L'écoute attentive des autres et le fait d'être accueilli sans jugement deviennent alors des appuis puissants pour retrouver confiance et douceur envers soi-même.

S'appuyant notamment sur l'autocompassion, l'Approche d'Acceptation et d'Engagement (ACT), la psychologie positive et l'intelligence de l'expérience partagée, ce parcours ne

viser pas à devenir parfait ni à effacer le passé. Il invite plutôt à développer une relation plus paisible, plus libre et plus vivante avec soi-même.

Parce qu'en se réconciliant avec soi, quelque chose peut à nouveau s'ouvrir : davantage de présence, de liberté, de saveur dans le quotidien, de qualité relationnelle et de joie d'être vivant.

Un chemin pour habiter sa vie avec plus de douceur, de confiance et d'élan.

Ateliers animés par Jean-Luc SOUVETON

Présentation de Jean-Luc sur le site : coramesprit.com

Quelques précisions :

Renseignements et inscriptions :

Association Sésame
Dominique BIAU
122 Allée des mimosas
83190 OLLIOULES
Tel : 06 85 78 08 08
dbiau@wanadoo.fr

Nombre de participants :

A partir de 16 personnes

Public concerné : ouvert à tous.

un jeudi par mois de 14h00 à 19h00

Dates :

en 2026 : 17 septembre - 15 octobre - 2 novembre - 10 décembre

en 2027 : 21 janvier - 18 février - 18 mars - 22 avril - 13 mai - 10 juin

Lieu : Salle Fabre - Avenue de la Corniche du Soleil - 83110 SANARY SUR MER

Tarif :

300 € pour la totalité des ateliers payables à l'inscription

(Par chèque à l'ordre de l'association SESAME et qui lui resteront acquis)

+ 20€ adhésion Sésame. + participation libre pour l'intervenant payable à chaque séance.

Inscription obligatoire avec le bulletin d'inscription ci-joint

Règles d'engagement :

Le groupe est fermé, c'est-à-dire qu'il n'y a pas d'entrée de nouveaux membres une fois que le groupe a commencé. La sortie du groupe avant sa fin implique la participation à une séance de clôture après l'annonce du départ. Ce fonctionnement permet un certain degré de stabilité, de cohésion et de sécurité tout en permettant la liberté.

Inscriptions :

- Inscriptions directement auprès de Dominique BIAU pour Sésame : (coordonnées ci-dessus) **joindre le chèque de 300€ €+ 20€ adhésion à l'ordre de l'Association Sésame.)**
- bulletin d'inscription (ci-dessous) à envoyer directement à Jean-Luc SOUVETON : 06.86.88.26.52 ou courriel : jsouveton@orange.fr, que vous pouvez contacter pour toute information complémentaire.

INSCRIPTION

ATELIER MENSUEL

« Réconcilié avec soi, ouvert à la vie »

(document à renvoyer directement à Jean-Luc SOUVETON - jlsouveton@orange.fr)

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL ET VILLE :

TEL (FIXE ET PORTABLE) :

ADRESSE E-MAIL :

DATE DE NAISSANCE :

PROFESSION :

ETUDES SUIVIES :

SITUATION FAMILIALE :

FORMATION OU EXPÉRIENCE DANS LE DOMAINE PSYCHOLOGIQUE ET/OU DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL (STAGES SUIVIS, PSYCHOTHÉRAPIE...). AUTRES EXPÉRIENCES QUE VOUS SOUHAITEZ MENTIONNER : CHEMINEMENTS DIVERS, VIE ASSOCIATIVE...

QUELLES SONT VOS MOTIVATIONS POUR SUIVRE CETTE FORMATION ? QU'EN ATTENDEZ-VOUS ? AVEZ-VOUS DES CRAINTES ? SI OUI LESQUELLES ?