

# Programme du séminaire « S'affranchir de l'ego & changer ses relations »

## LA DYNAMIQUE DU CORPS-ESPRIT

**Proposition d'une grille de lecture de la réalité humaine**

**Tous les problèmes sont des problèmes d'usurpation d'identité**

## DEVELOPPER LA CONSCIENCE DU CORPS POUR S'AFFRANCHIR DE L'EGO

**Les raisons de la faible conscience du corps en général dans notre société**

**Développer la conscience du corps**

- a) Prendre conscience des tensions
- b) Affiner ses perceptions
- c) Faire le lien entre sensations corporelles et émotions (et sentiments)

## CHANGER SES RELATIONS

**Notre corps traduit notre rapport à la vie**

**Notre corps traduit notre rapport aux autres**

**Le centrage et l'enracinement**

Au niveau physique

Centrage et enracinement mental et émotionnel

Développer la capacité à se centrer

- a) Respiration abdominale complète
- b) Assise en silence (méditation) : développer l'observateur

**Trouver l'équilibre entre la négation de soi et la négation de l'autre**

Ne pas confondre confrontation et conflit

La notion de la distance

**Le cas des relations conflictuelles**

Apprendre à se positionner et à se protéger

- a) Se positionner sans dominer
- b) Ne pas tolérer les situations dans lesquelles l'autre ne vous respecte pas
- c) Quand l'autre menace votre intégrité physique
- d) Se demander ce qu'une relation insatisfaisante vous invite à changer

**Prendre en compte l'aspect énergétique**

- a) Apprendre à se protéger
- b) Capter l'énergie de l'autre, une question de pouvoir
- c) La genèse des attitudes de prédation énergétique
- d) Les schémas de prise de pouvoir
- e) Le lien avec la conscience du corps

## **Développer des relations conscientes**

### L'effet miroir

- a) Le reflet à l'identique
- b) Le reflet par défaut

**Nous avons toujours le choix**