

Aimer ce qui est – Vivre le Travail de Byron Katie

Atelier en collaboration avec Santé mentale Québec, Rive Sud (SMQ, Rive Sud)

Notre véritable nature, c'est l'amour. Comment est-ce possible que cette véritable nature nous semble si souvent absente ou invisible? C'est que nous construisons un mur autour de l'amour avec nos pensées et nos croyances. Nos pensées forment l'histoire de ce que nous croyons être plutôt que l'amour. Mais notre essence n'a jamais changé, elle n'est même pas altérée : nous ne sommes, malgré tout, rien d'autre que de l'amour.

Le Travail (The Work) de Byron Katie est une démarche simple et radicale de remise en question des pensées stressantes. Vous ferez l'expérience d'une vie plus détendue, plus confiante et plus libre.

Grâce à quatre questions et grâce à des inversions, nous investiguerons l'histoire que nous nous racontons à notre sujet et sur les autres. Nous parviendrons à affaiblir la barrière de nos pensées et de nos croyances, derrière laquelle se cache notre véritable nature, l'amour ; ainsi, petit à petit, notre essence véritable recommencera à briller à travers nous et à travers les autres.

Objectif : Pendant cet atelier nous découvrons ensemble toute la splendeur et la profondeur du Travail de Byron Katie, et en même temps nous nous apercevons, avec joie, de la simplicité de son utilisation.

Le but de cet atelier est de nous approprier, le Travail, un outil facile à utiliser au quotidien et efficace. Cet outil nous permet de transformer nos pensées et nos croyances limitantes aussi bien en pratiquant le Travail toute seule, sans aucun soutien, qu'en le pratiquant à deux ou encore en groupe. Nous allons découvrir comment travailler sur nos expériences douloureuses tout en demeurant dans l'aisance pendant que nous nous cheminons.

Pendant l'atelier, nous parviendrons à goûter à la fluidité et à la légèreté du Travail. Un Travail demande de 20 à 30 minutes. Vous recevrez un cahier et du matériel pédagogique, dont une petite carte avec les quatre questions et les inversions. Le format de cette carte permet de l'amener partout, avec nous, afin d'effectuer le Travail à l'instant même où nous sommes aux prises avec une pensée stressante. Avec un papier, un crayon et un esprit ouvert, chacun peut faire l'expérience du Travail, n'importe où, n'importe quand.

Dates : Samedi 21 janvier 2017 de 9 à 17h
Dimanche 22 janvier 2017 de 9 à 17h

(Après avoir suivi l'atelier "Aimer ce qui est" vous pourrez participer aux rencontres de pratique sur Le Travail / The Work toutes les deux semaines à partir du lundi 23 janvier 2017, de 18h45 à 21h15. Frais de 5\$.)

Animatrices : Ingrid Schmithüsen assistée de Marie-Claire Louillet

Coût : 200\$, peut être réduit en fonction de vos revenus annuels.
Dépôt de 50 \$ au moment de l'inscription par chèque au nom de la SMQ, Filiale Rive-Sud.

Lieu : Maison Gisèle Auprix-St-Germain
150 rue Grant, local 300, Longueuil, J4H 3H6
(Bureau de Santé Mental Québec, Rive Sud)

Informations et inscriptions : 450 904-2412 ou louillet@bell.ca

Garantie de satisfaction offerte personnellement par les animatrices

En cas d'insatisfaction, les coûts de l'atelier vous seront remboursés à 100% si vous avez suivi l'atelier au complet, et si vous nous indiquez par écrit (par courriel) les raisons pour lesquelles vous souhaitez être remboursé, au plus tard 24 heures après la fin de l'atelier.