

Programme du séminaire  
Marie-Ange KERNEIS

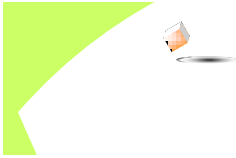
**Psychothérapeute  
Sophrologue**

Stage sur  
La Culpabilité assassine

Chaque seconde utilisée à se culpabiliser est  
une seconde que nous n'utilisons pas  
**à nous libérer..**



TRANSPARENCE



Le sentiment de culpabilité a toujours un effet dévastateur sur la qualité de nos relations, puisqu'il opprime le besoin fondamental de liberté présent en chaque individu.

Pourquoi croit-on que "c'est de notre faute" ? Pourquoi se sent-on si souvent coupable de telle pensée ou de telle émotion, coupable d'être malade ou au contraire d'aller bien ?

Tout être vivant a besoin de son espace pour grandir. Se culpabiliser ou culpabiliser les autres va donc à l'encontre de l'ordre des choses puisqu'on s'emprisonne soi-même ou on essaie d'enchaîner les autres.

Voici les thèmes qui seront abordés :

- D'où vient la culpabilité et comment se met-elle en place ?
- Différencier notre responsabilité de notre culpabilité
- Pourquoi est-ce si difficile de devenir une personne vraiment responsable et non plus coupable ?
- Découvrir des moyens concrets et efficaces de se libérer de la culpabilité.

## { Programme du séminaire

Ce séminaire de 2 journées permettra à chaque participant de prendre conscience du rapport intime entre pouvoir et culpabilité, en même temps qu'il sera invité à explorer et à travailler ses propres mécanismes de culpabilisation. Au maximum **12 participants** par groupe.

### **Programme :**

#### **1. Connaître la culpabilité**

- ⇒ différencier culpabilité saine et malsaine
- ⇒ identifier les déclencheurs de la culpabilité
- ⇒ repérer les mécanismes de culpabilisation

#### **2. Comprendre le lien entre culpabilité et pouvoir**

- ⇒ prendre conscience des bénéfices cachés de la culpabilité
- ⇒ découvrir le désir de toute-puissance caché derrière la culpabilité

#### **3. Se libérer de la culpabilité**

- ⇒ délimiter les responsabilités de chacun
- ⇒ responsabiliser les autres
- ⇒ exercer le lâcher prise

### **Méthodes :**

- ⇒ Test sur votre niveau de culpabilité et vos sources de culpabilité
- ⇒ Exercices sur le lâcher-prise
- ⇒ Rêve éveillé pour changer son attitude de culpabilité

**Dates :** le vendredi 10 et samedi 11 juillet 2009  
9h00—17h30

**Tarif :** 150 euros



Inscription au stage :

La culpabilité assassine

---

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse :

.....

Code postal .....

Ville : .....

Téléphone : .....

E mail : .....

**A retourner avec le chèque d'acompte à :**

Marie-Ange KERNEIS

26, rue du Rocher

444450 La Chapelle Basse Mer

### Modalités

- Versement de 20% d'acompte lors de l'inscription par chèque bancaire à l'ordre de « Marie-Ange KERNEIS ».
- **Le chèque d'acompte ne sera encaissé que le jour du stage. Le solde sera payé le jour du stage.**
- **Pour toute annulation moins d'une semaine avant la date du stage, l'acompte de 20 % sera conservé.**