

ÉCLAIRER LE CHEMIN L'UN DE L'AUTRE VERS LA GUÉRISON

Atelier de formation animé par
NATACHA JOUBERT PhD



« La guérison est une expérience partagée. »

CAP SANTÉ OUTAOUAIS

92, boul. St-Raymond, bureau 304

Gatineau (secteur Hull) QC J8Y 1S7

Renseignements : 819 771.2277 Prix : \$75

Inscription : <http://www.capsante-outaouais.org/formation>

Vendredi le 23 novembre 2012, 9h00-17h00

LES OBJECTIFS DE LA JOURNÉE...et au-delà

- ➔ Comprendre ce qui nous rend malade, comment on fait notre guérison et comment on « dé-couvre » notre santé.
- ➔ Comprendre comment chacun de nous contribue à sa guérison et à celle des autres.
- ➔ Faire l'expérience de guérir un peu plus chaque jour, l'accepter avec joie et la partager avec les autres.

MENU 9h00-12h00

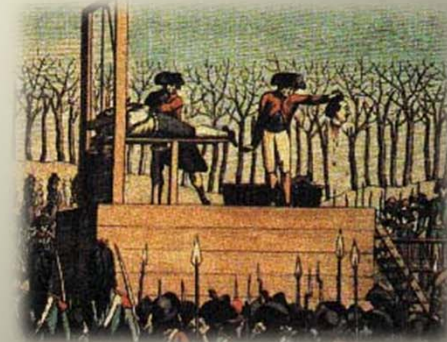
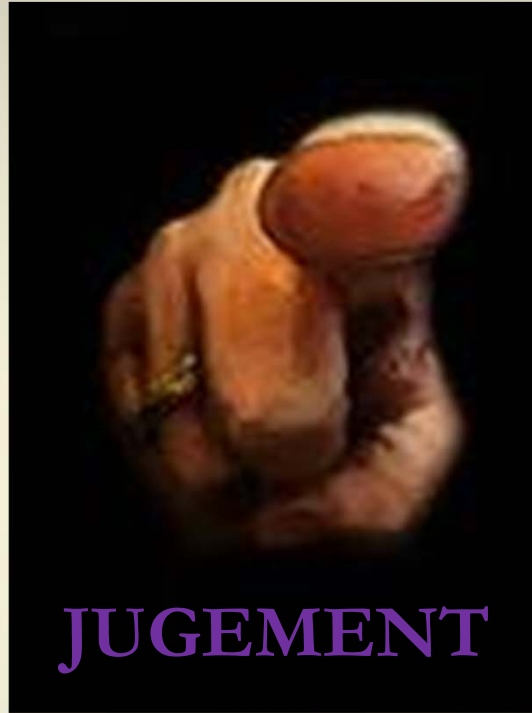
- ✧ L'histoire humaine : un héritage de croyances basées sur la peur et les jugements sur nous-mêmes - exercice
- ✧ La peur et l'amour : deux systèmes de pensée opposés
- ✧ Comment nous construisons notre identité personnelle (concept de soi) et notre perception de la réalité - exercice
- ✧ La dualité de l'esprit et le décideur
- ✧ Le cycle de la peur et du jugement
- ✧ Le cycle de la maladie
- ✧ L'identification à la peur et à la maladie - exercice

PAUSE 10h15-10h30

UNE LONGUE HISTOIRE DE PEUR ET DE LUTTES



UNE LONGUE HISTOIRE DE PEUR ET DE JUGEMENT

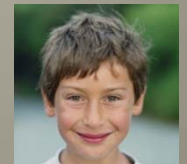
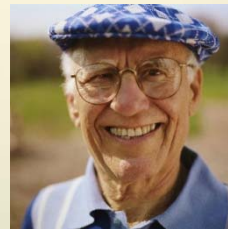
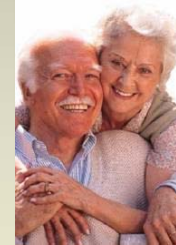


UN VIEIL HÉRITAGE DE CROYANCES SOMBRES

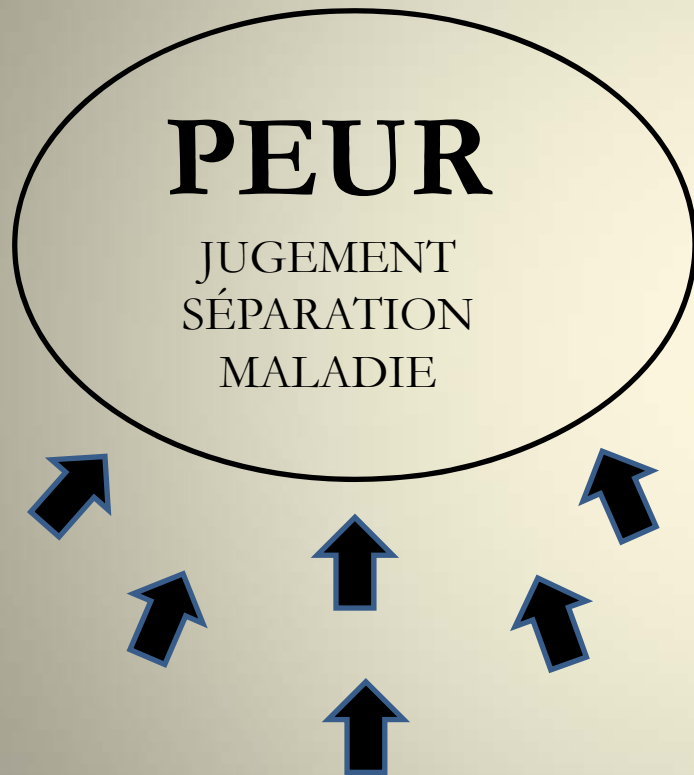


FAUTE – CULPABILITÉ – JUGEMENT - SÉPARATION - PEUR

NOUS AVONS AUSSI DES PENSÉES AIMANTES!



DEUX SYSTÈMES DE PENSÉE/CROYANCE OPPOSÉS



N. Joubert 2012

LES CROYANCES HUMAINES

- ✧ Nos croyances sont des pensées sur soi, les autres et le monde auxquelles nous donnons une valeur de vérité.
- ✧ Nos croyances sont dominées soit par la peur et le jugement, soit par la confiance et l'amour.
- ✧ C'est nous qui décidons de la vérité de nos croyances, d'où l'importance d'en prendre conscience.
- ✧ C'est parce que nous les croyons vraies que nous nous identifions à nos croyances, que nous les projetons à l'extérieur de nous et qu'elles deviennent notre réalité.

N. Joubert 2012

NOTRE BAGAGE DE CROYANCES

Bagage social et culturel



Bagage humain

Bagage personnel

Bagage familial

N. Joubert 2012

MON BAGAGE DE CROYANCES



Ma personne

Mon corps

Ma santé

Ma situation financière

Mes relations amoureuses

Mon attitude

Mes aptitudes

Mon travail

Ma vie

Ma famille

La maladie

Le monde

L'avenir

La mort, etc.

MES CROYANCES ET MES EXPÉRIENCES

Est-ce que ma croyance sur _____ a un effet heureux ou malheureux sur moi et dans ma vie?

D'où me vient cette croyance? Est-ce que je l'ai choisie consciemment? Depuis combien de temps est-ce que je vis avec cette croyance?

Quels sont les avantages de vivre avec cette croyance? Que m'apporte-t-elle? Qu'est-ce que je gagne en ayant cette croyance? Qu'est-ce que je protège ou que j'évite en ayant cette croyance?

Est-ce que ma vie serait très différente si je n'avais pas cette croyance? Est-ce que je serais la même personne si je n'avais pas cette croyance?

Suis-je disposé(e) à laisser aller cette croyance? Par quelle croyance plus heureuse pourrais-je la remplacer?

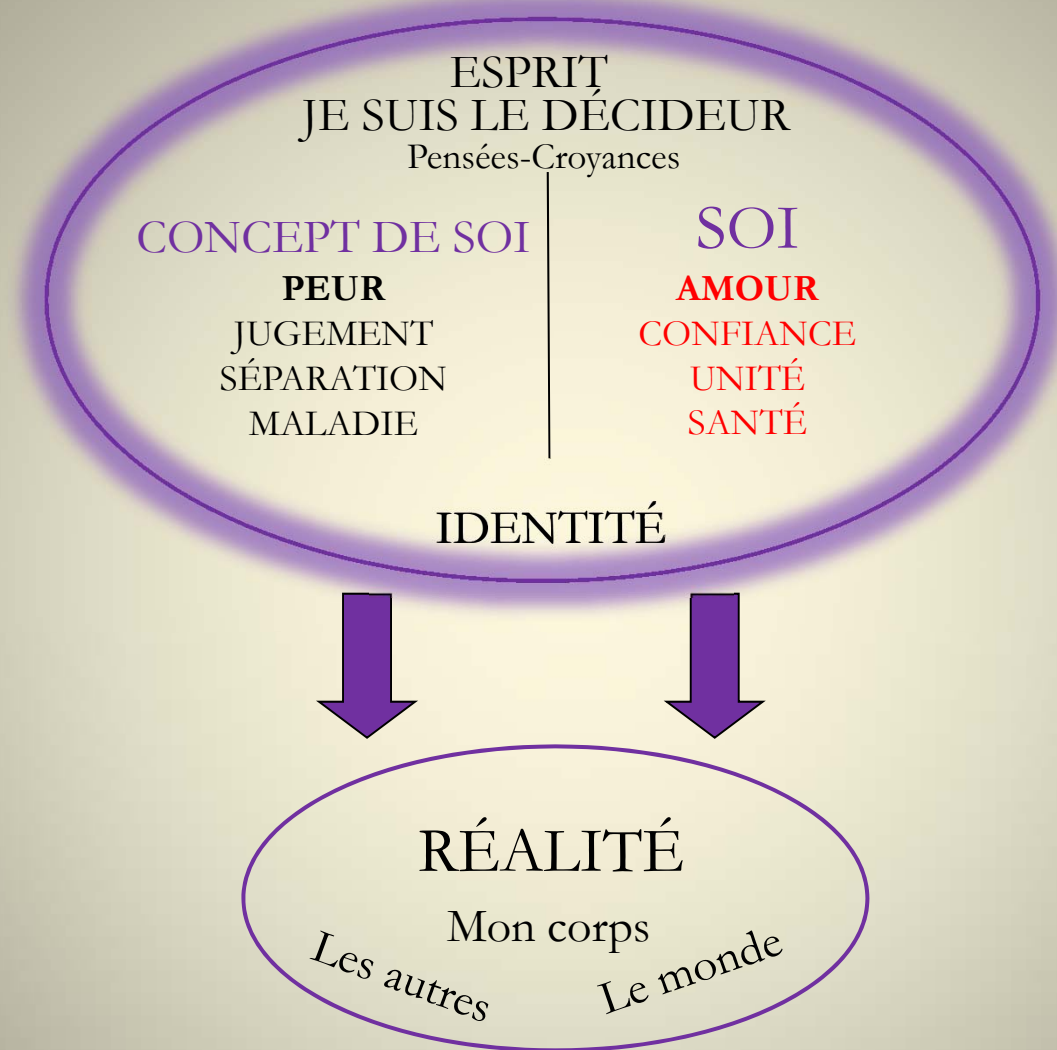
CROYANCES ET IDENTITÉ CONFONDUES



CONCEPT DE SOI = QUI JE CROIS ÊTRE

SOI = QUI JE SUIS

LA DUALITÉ DE L'ESPRIT



N. Joubert 2012

LES CROYANCES HUMAINES

Chacune de nos décisions, dominée soit par des pensées de peur et des jugements, soit par des pensées de confiance et d'amour, établit à la fois notre identité (et notre valeur) et notre réalité telles qu'on les croit, telles qu'on les voit et telles qu'on en fait l'expérience.

MÉCANIQUE HUMAINE 101

ESPRIT

PENSÉES – CROYANCES

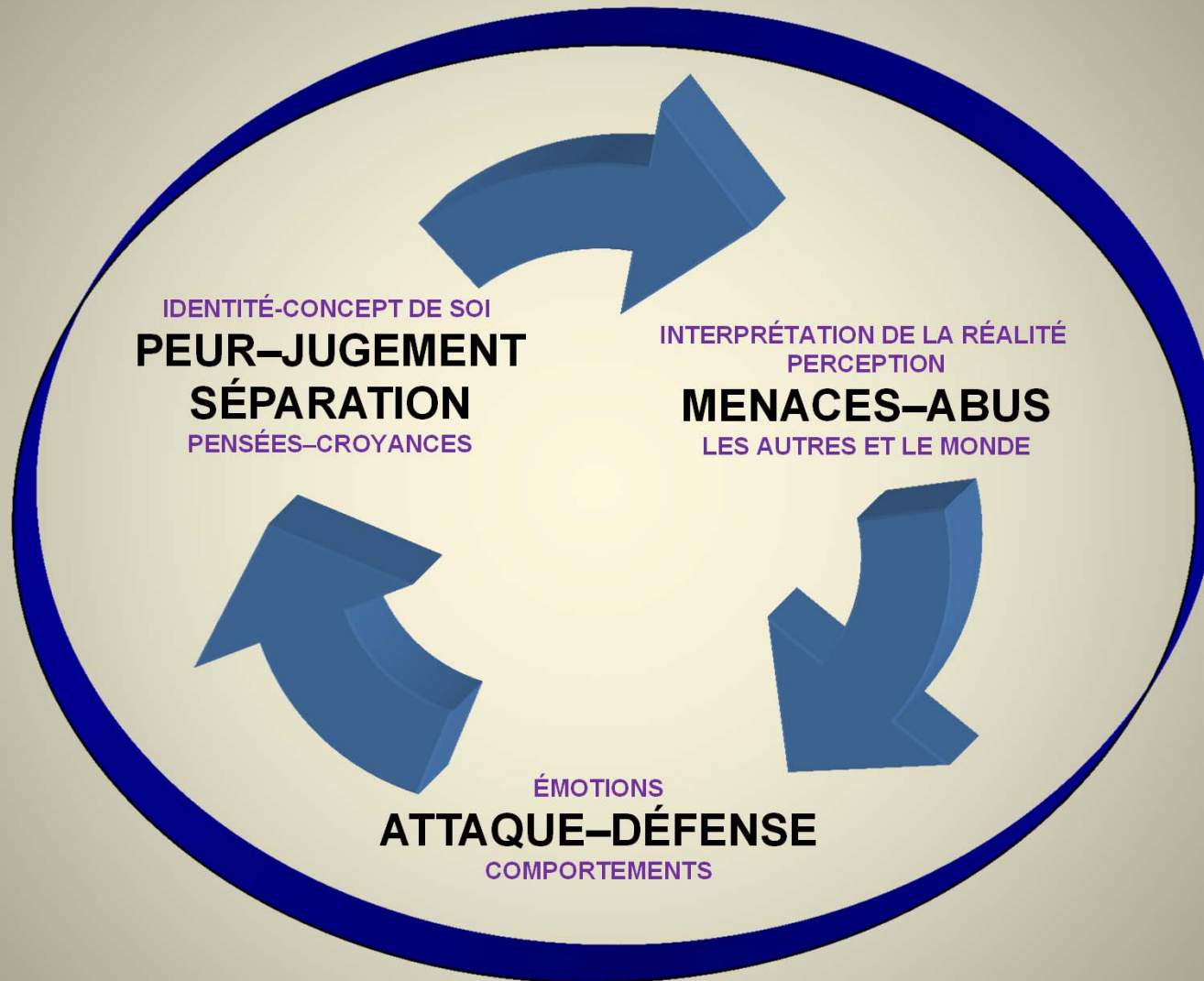


ÉMOTIONS – COMPORTEMENTS – EXPÉRIENCES DE VIE

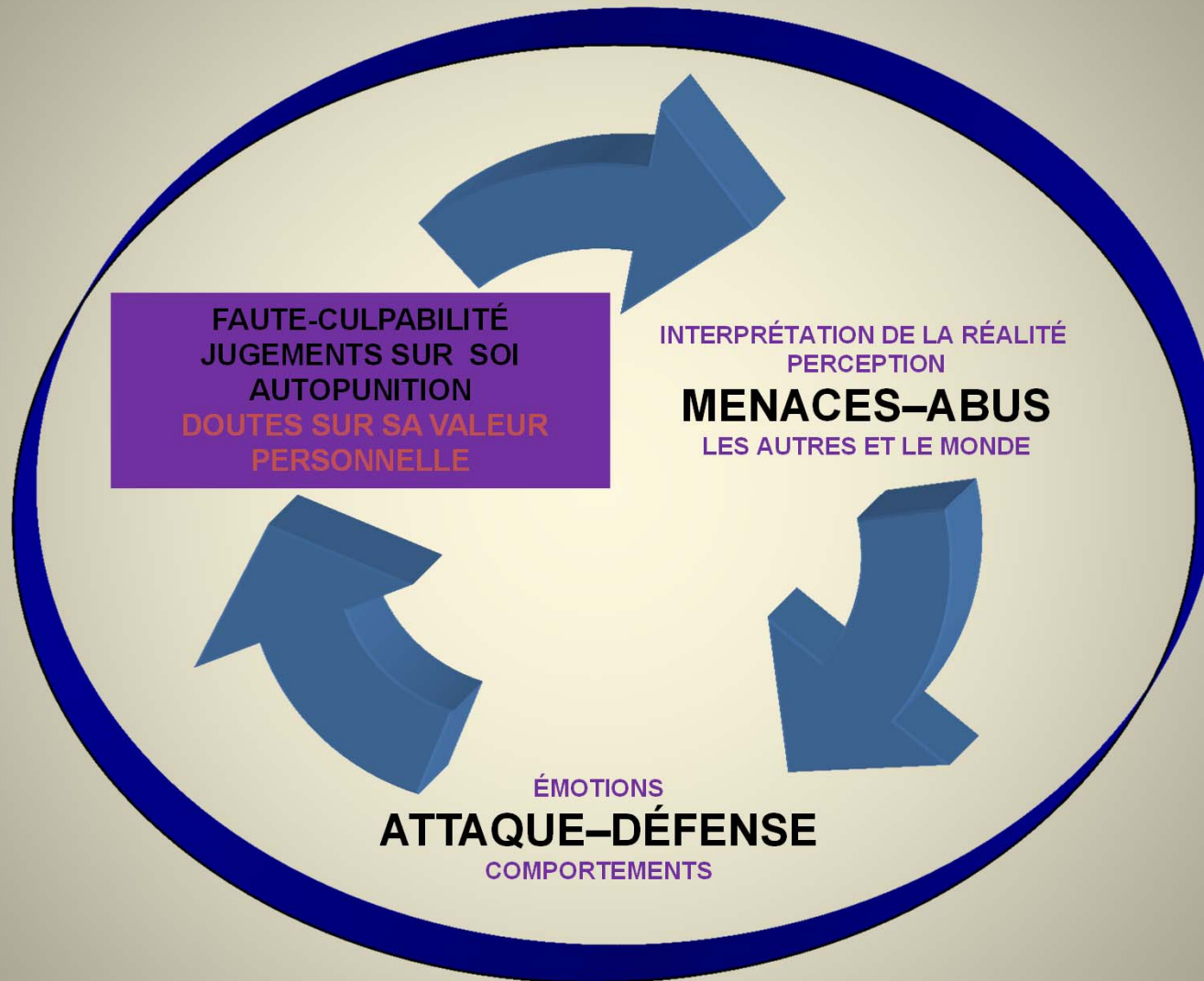
Nos émotions, nos comportements et nos expériences de vie (physiques et psychologiques) reflètent les pensées et les croyances que nous entretenons sur nous-mêmes, les autres et le monde, individuellement et collectivement.

N. Joubert 2012

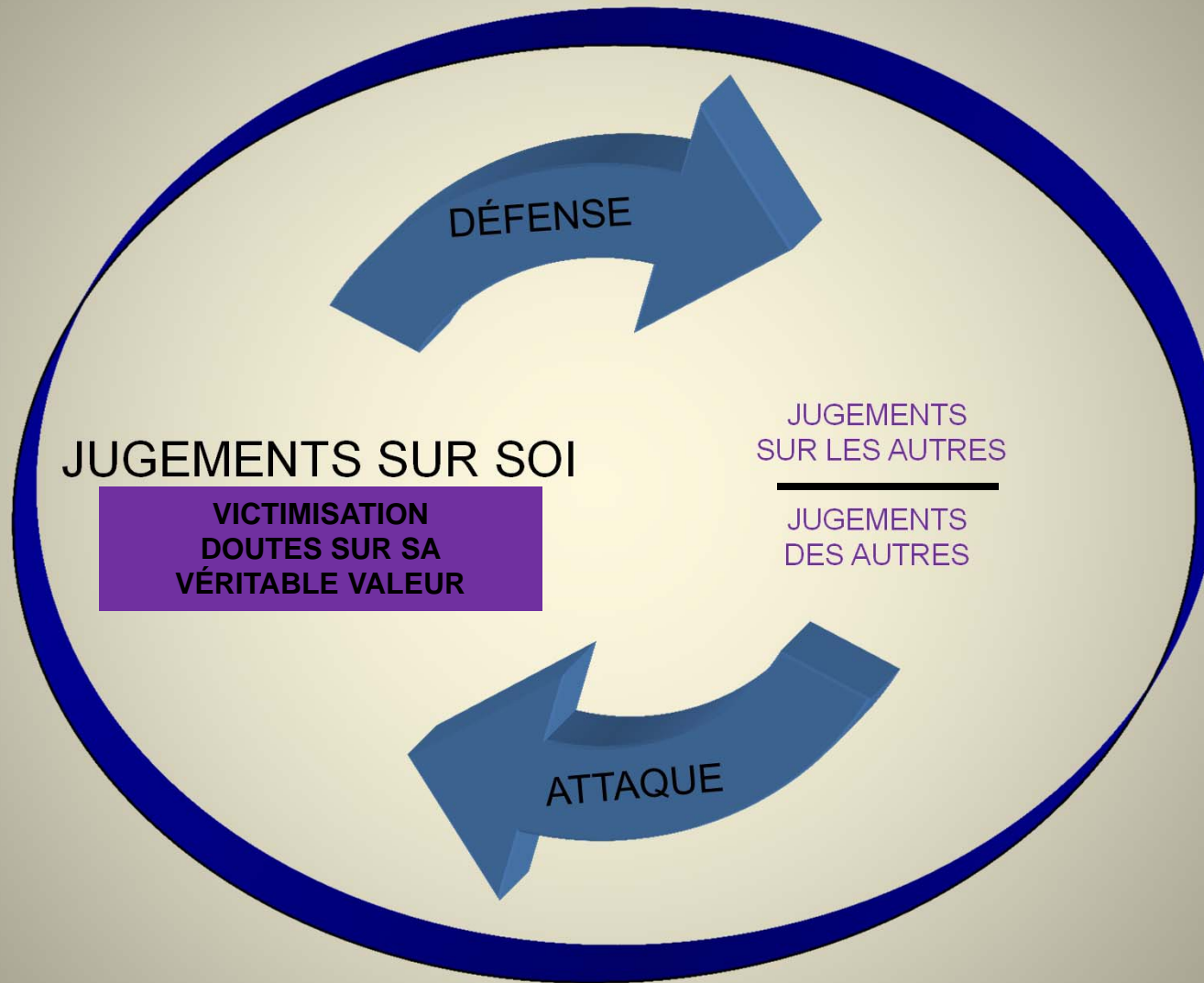
LE CYCLE DE LA PEUR ET DU JUGEMENT



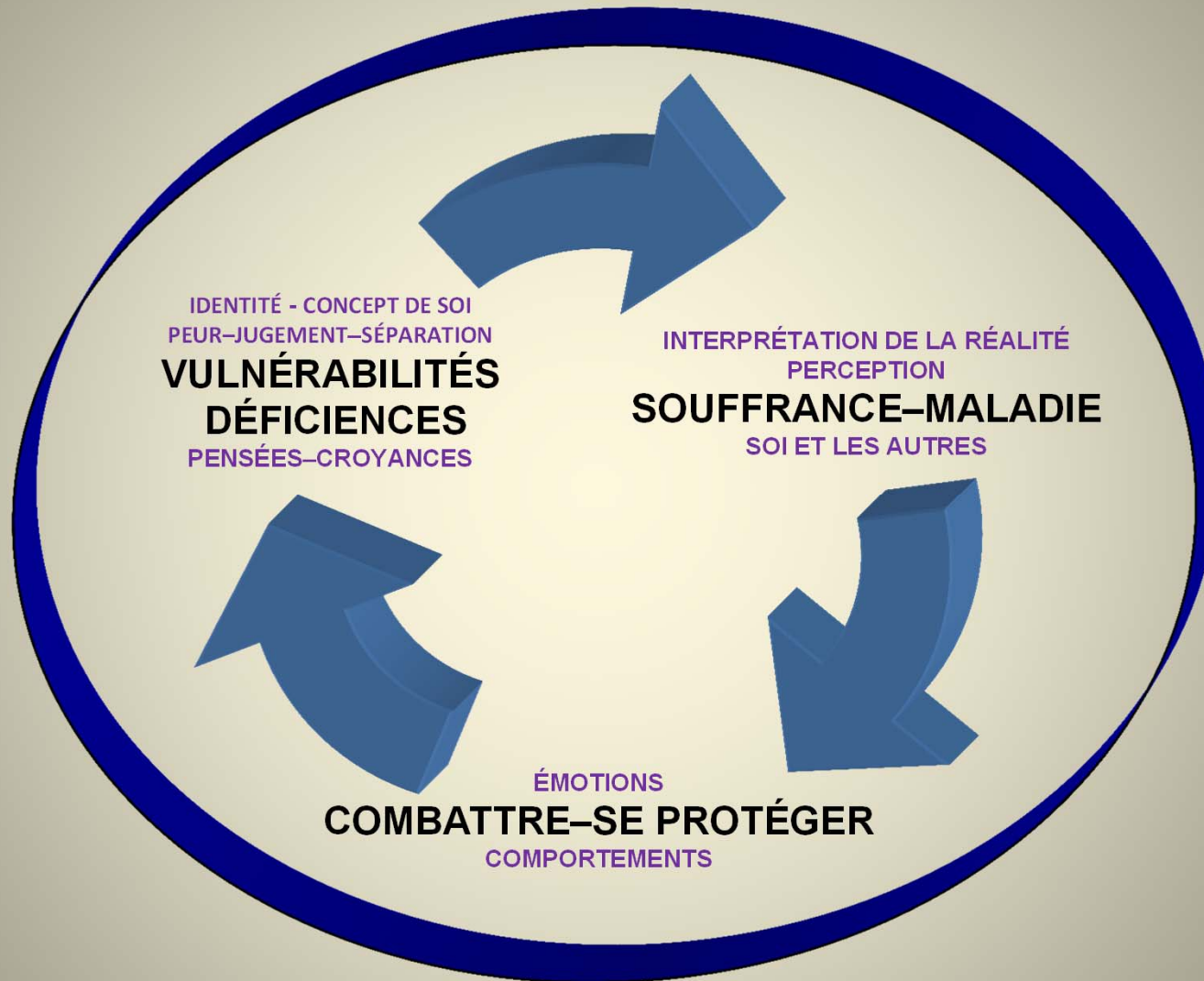
LE CYCLE DE LA PEUR ET DU JUGEMENT



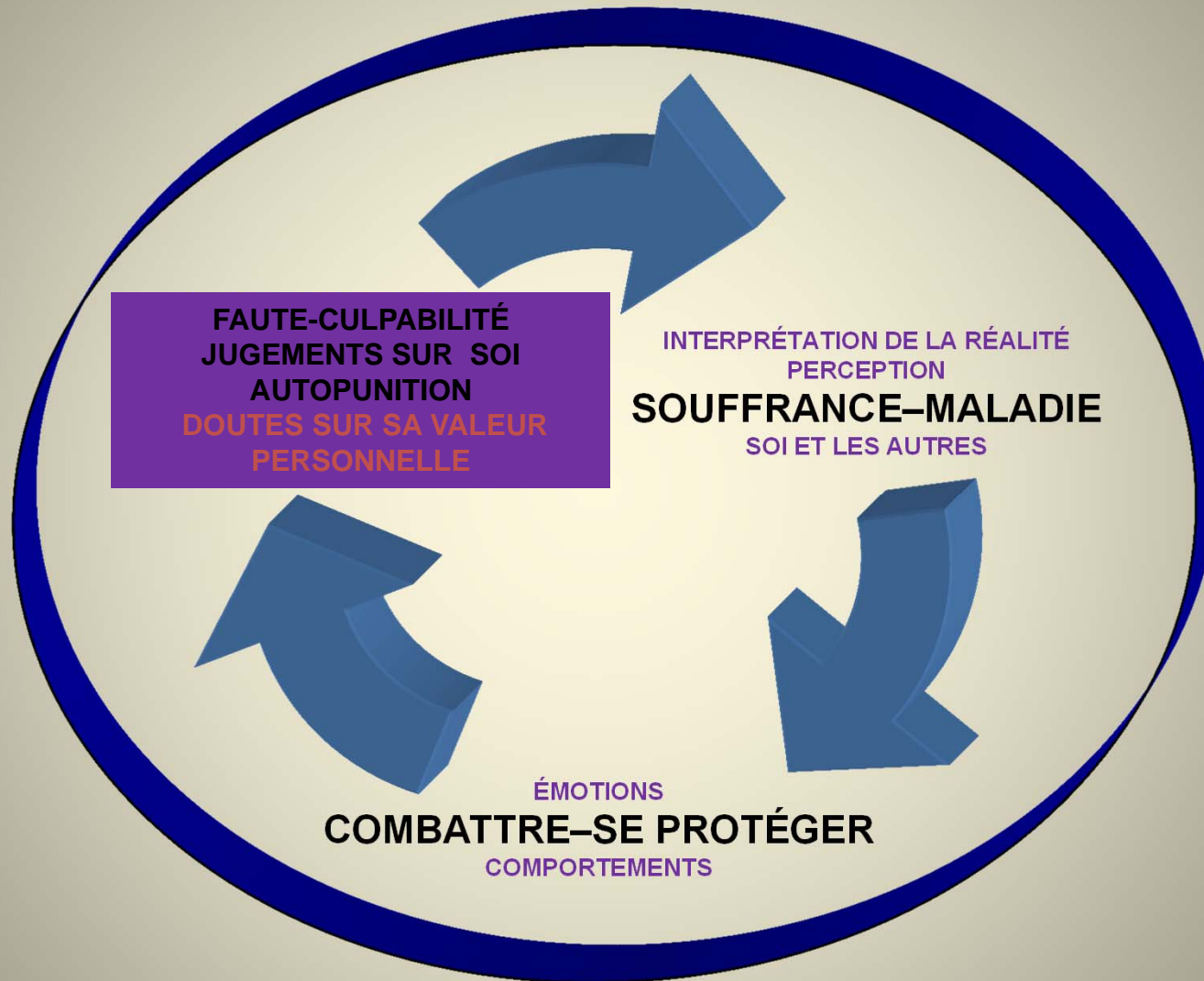
LE CYCLE DE LA PEUR ET DU JUGEMENT



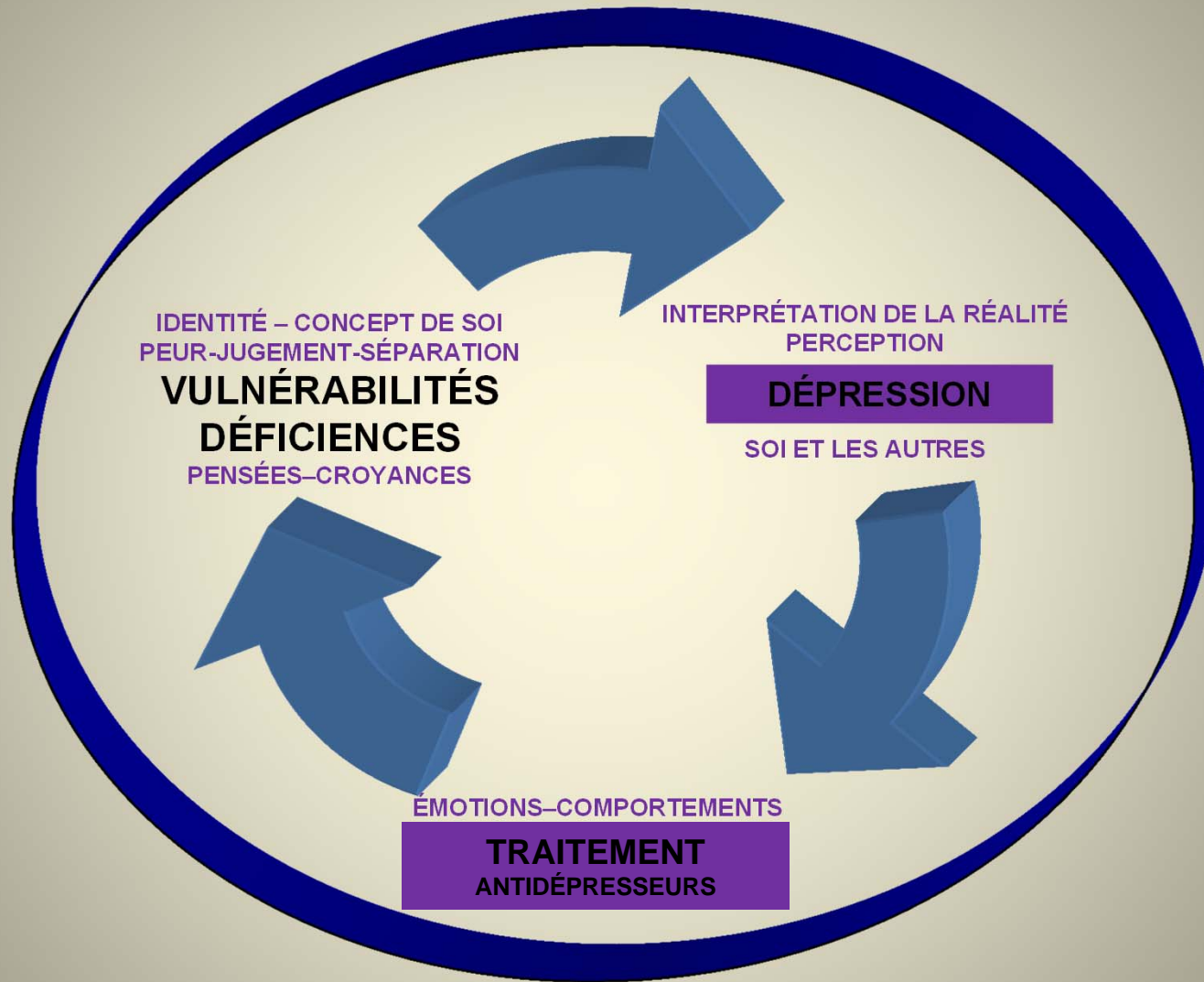
LE CYCLE DE LA MALADIE



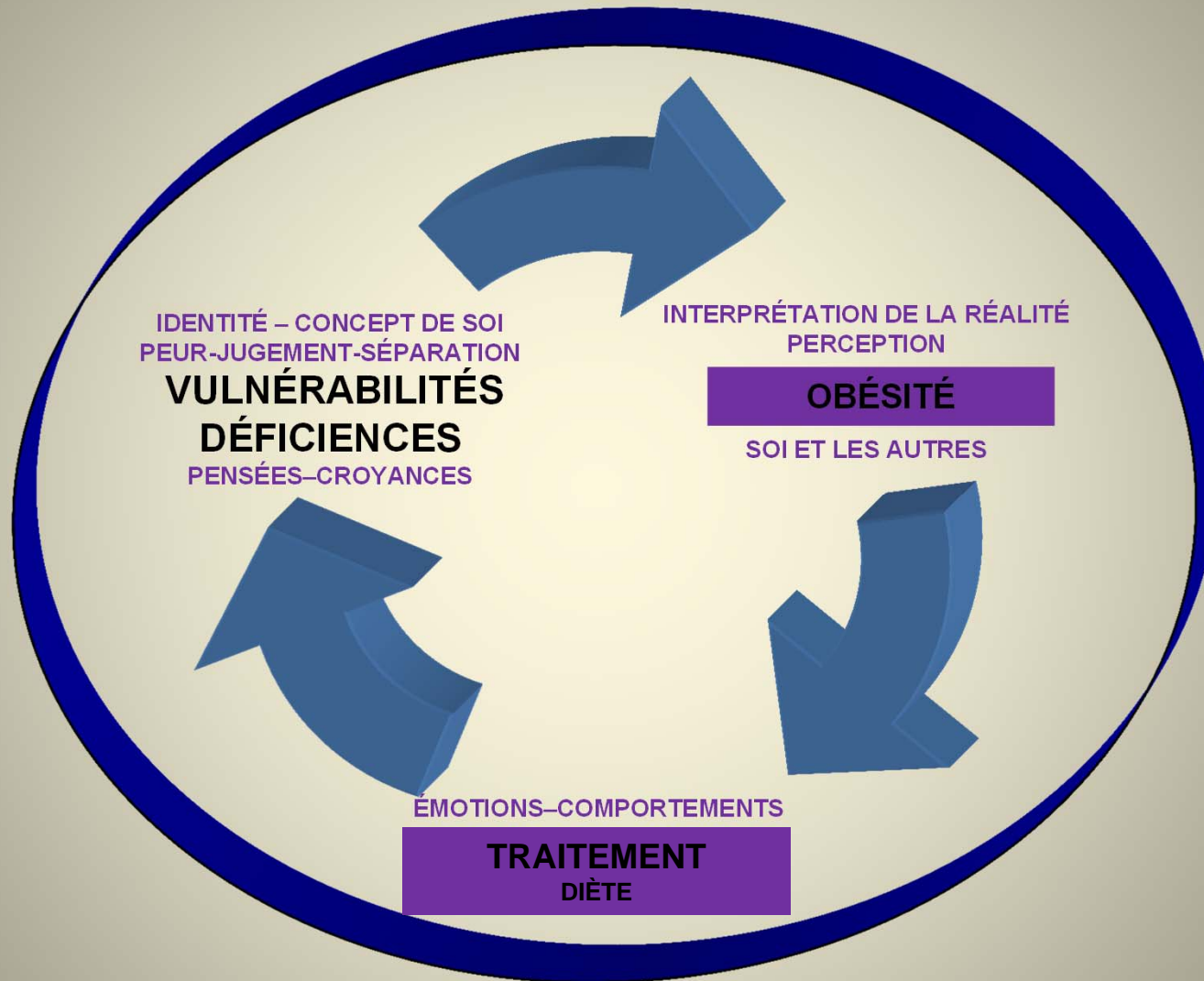
LE CYCLE DE LA MALADIE



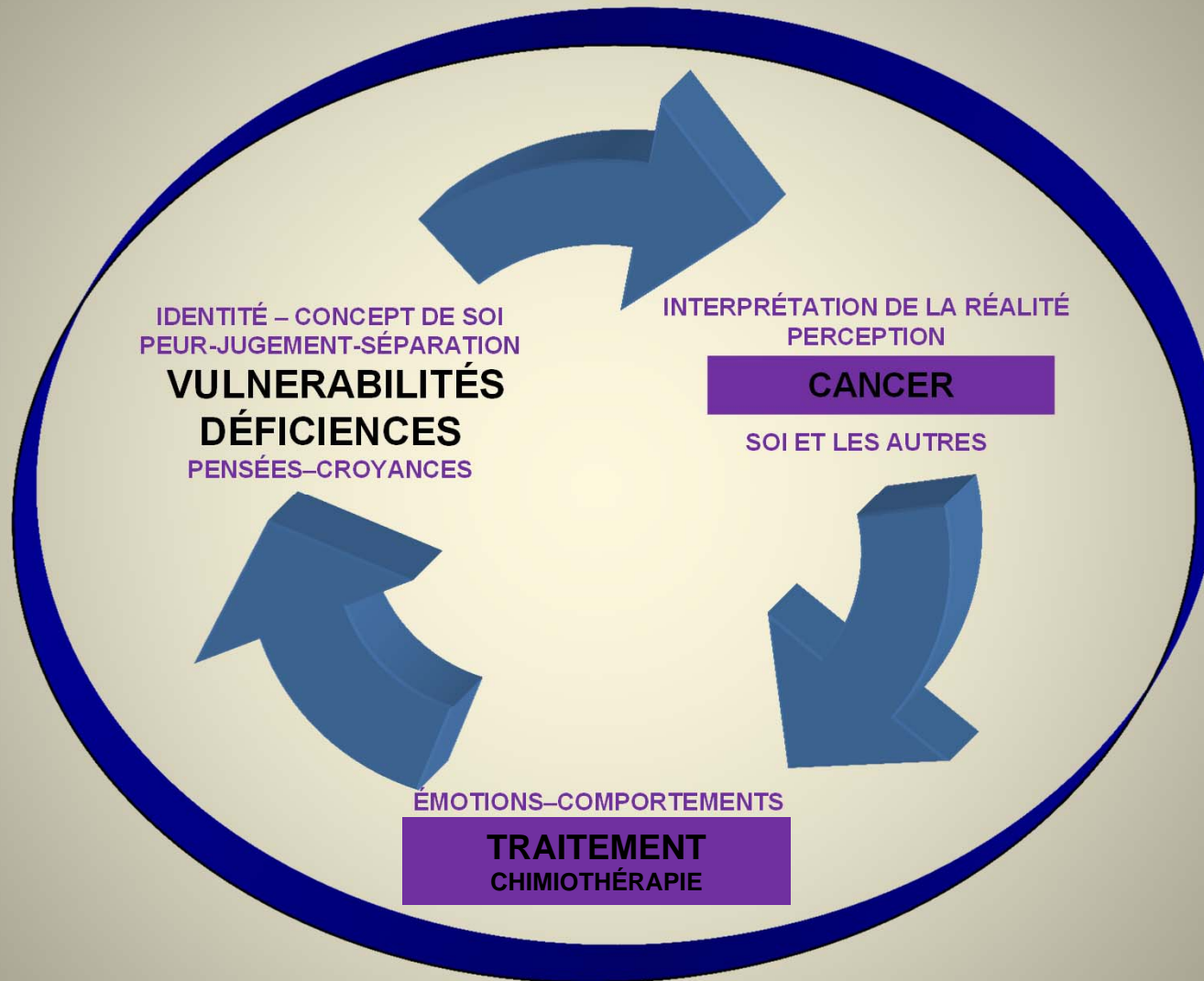
LE CYCLE DE LA MALADIE



LE CYCLE DE LA MALADIE



LE CYCLE DE LA MALADIE

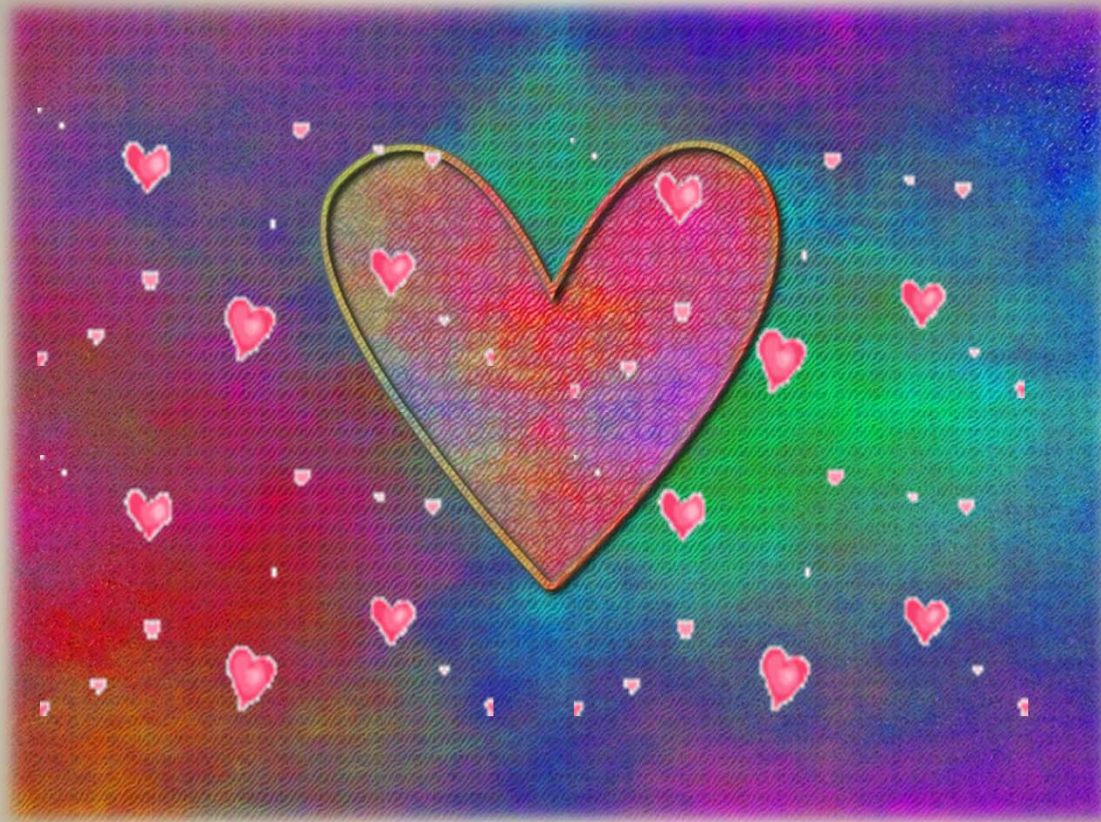


MENU 13h00-17h00

- ✧ Nos pensées aimantes - exercice
- ✧ Le cycle de la confiance
- ✧ Le cycle de la guérison - exercice
- ✧ Nos résistances aux changements – la peur de guérir
- ✧ Reconnecter avec Soi[✧] - méditation guidée
- ✧ Décider de voir les choses autrement et guérir - exercice
- ✧ La guérison est une expérience partagée
- ✧ La vraie compassion
- ✧ En conclusion

PAUSE 15h15-15h30

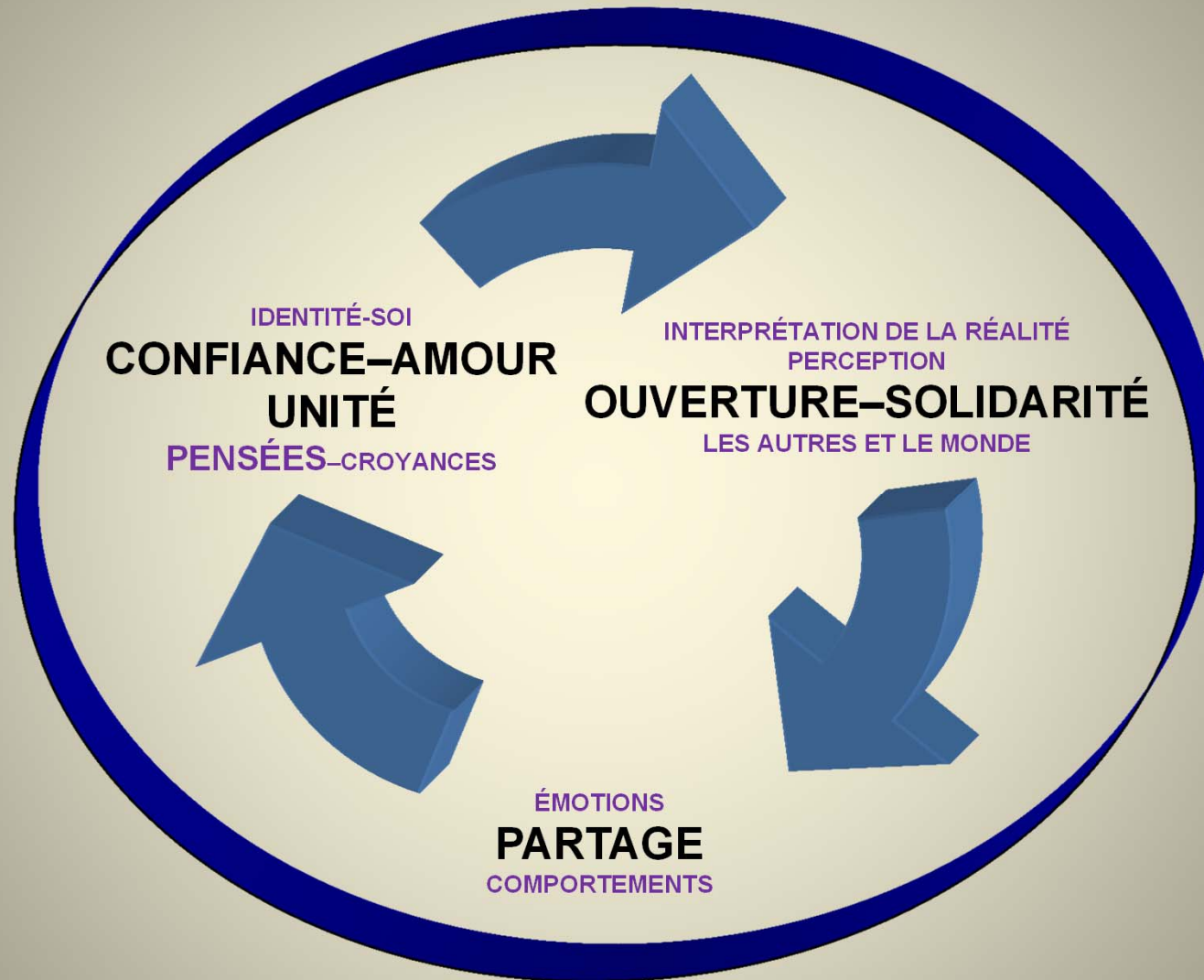
NOS PENSÉES AIMANTES



AMOUR-CONFIANCE

OUVERTURE - JOIE – PARTAGE - DOUCEUR - UNITÉ – ÉGALITÉ - PAIX

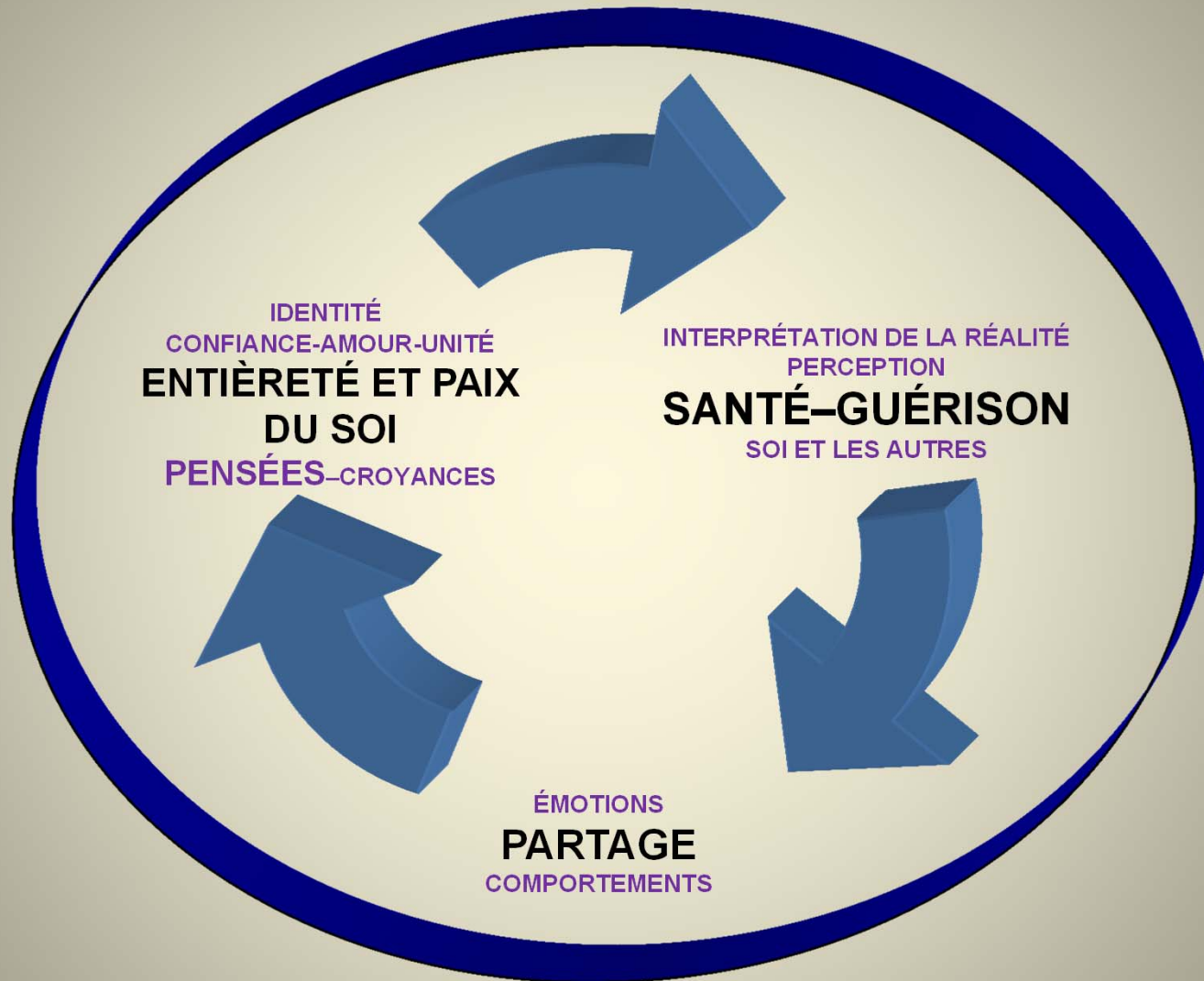
LE CYCLE DE LA CONFIANCE ET DE L'AMOUR



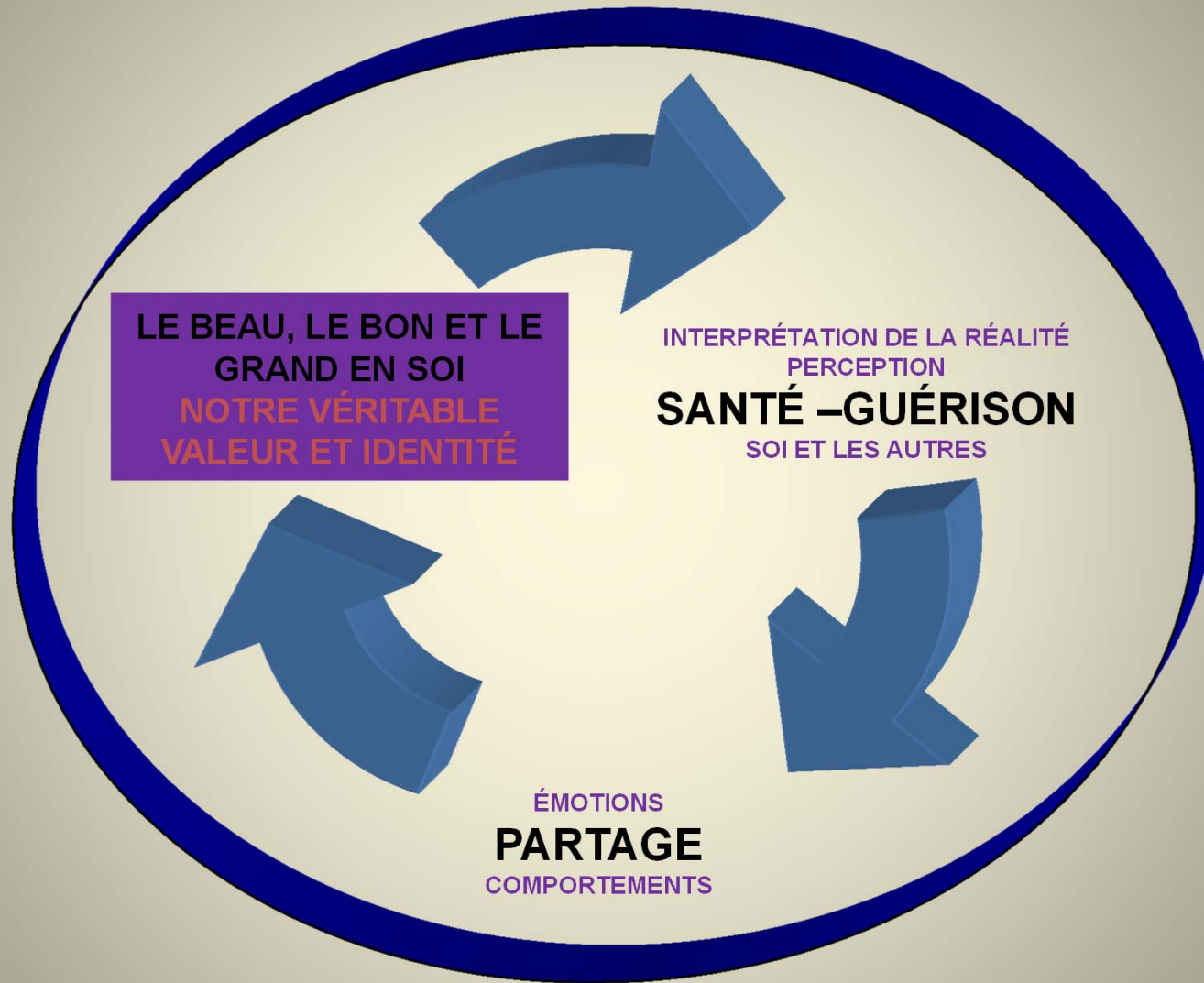
LE CYCLE DE LA CONFIANCE ET DE L'AMOUR








LE CYCLE DE LA GUÉRISON



LE CYCLE DE LA GUÉRISON



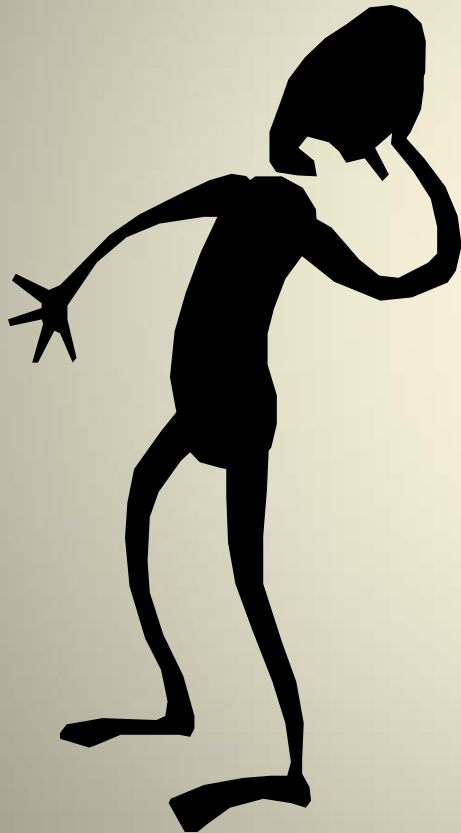
LA PEUR DE GUÉRIR

-  Identification à la souffrance et à la maladie
-  Confusion, peur et résistance à changer d'idée sur soi
-  Peur de perdre son identité personnelle (concept de soi)
-  Peur de se perdre
-  Peur de mourir

NOUS NE SOMMES PAS NOS PEURS



C'est parce qu'on s'identifie à nos peurs, à nos maladies et à nos misères qu'elles ont une emprise sur nous.



Nous ne sommes pas nos peurs, nos maladies et nos misères!

Elles ne définissent aucunement qui nous sommes réellement.

Notre véritable identité est le Soi intérieur, entier, libre et immuable.

GUÉRIR



SE DÉFAIRE DES CROYANCES ET DES JUGEMENTS QUI NOUS RAPETISSENT, NOUS OPPRESSENT ET NOUS SÉPARENT LES UNS DES AUTRES.



ACCEPTER AVEC JOIE CE QU'IL Y A DE BEAU, DE BON ET DE GRAND EN **SOI** ET CHEZ LES AUTRES ET RETROUVER AINSI L'UNITÉ, LA PAIX D'ESPRIT ET LA SANTÉ.

GUÉRIR ✨



RECONNECTER AVEC **SOI** DANS SON ESPACE DE PAIX INTÉRIEUR.



L'ÊTRE EN SOI ✨



L'ÊTRE QUE NOUS SOMMES RÉELLEMENT EST PRÉSENT
EN CHACUN DE NOUS, ENTIER, LIBRE ET IMMuable.

GUÉRIR ✨

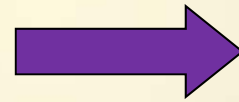
- ✨ GUÉRIR EST UNE DÉCISION.
- ✨ GUÉRIR C'EST RECONNAÎTRE ET LÂCHER PRISE DE TOUT CE QUI INTERFÈRE AVEC NOTRE SANTÉ ET NOTRE PAIX D'ESPRIT QUI SONT NOTRE VRAIE NATURE.

GUÉRIR ✨



LA FAIBLESSE DE LA PEUR,
DU JUGEMENT ET DE LA
SÉPARATION

JE CHOISIS À NOUVEAU



LA FORCE DE LA
CONFIANCE, DE L'AMOUR
ET DE L'UNITÉ

La vie et les autres nous offrent tous les jours de nouvelles occasions de voir les choses autrement et de choisir à nouveau. 😊

GUÉRIR ✨

PETIT DEBRIEFING : **(Pratique quotidienne)**

- ✨ REVOIR LA SITUATION ET RECONNAÎTRE NOTRE PEUR ET NOS JUGEMENTS MAIS SANS SE JUGER
- ✨ DÉCIDER DE VOIR LES CHOSES AUTREMENT ET CHOISIR À NOUVEAU
- ✨ SE RAPPELER ET RETROUVER QUI ON EST RÉELLEMENT

GUÉRIR ✨

- ✨ LA GUÉRISON EST UN PROCESSUS.
- ✨ ELLE DEMANDE DU TEMPS, DE LA PATIENCE, DE LA CONFIANCE, DE LA VIGILANCE, DE LA DOUCEUR, DE LA COMPASSION ET DE LA DÉTERMINATION.
- ✨ L'ENTRAIDE EST UNE SOURCE INESTIMABLE DE SOUTIEN ET DE PROGRESSION VERS LA GUÉRISON.

GUÉRIR



- ✧ ON NE GUÉRIT JAMAIS SEUL.
- ✧ **LA GUÉRISON EST UNE EXPÉRIENCE PARTAGÉE.**
- ✧ LES AUTRES SONT NOS PRÉCIEUX ET INDISPENSABLES COMPAGNONS DE VOYAGE.
- ✧ JOUR APRÈS JOUR, ILS MARCHENT À NOS CÔTÉS ET NOUS DONNENT LA CHANCE DE VOIR CE QU'IL Y A DE BEAU, DE BON ET DE GRAND EN EUX ET DONC EN NOUS.
- ✧ ILS NOUS AIDENT AINSI À LÂCHER PRISE DES JUGEMENTS SUR SOI, À GUÉRIR, À RETROUVER LA SANTÉ ET LA PAIX D'ESPRIT ET À LA PARTAGER AVEC LES AUTRES.
- ✧ QUE DEMANDER DE PLUS!

GUÉRIR



TRADITIONNELLEMENT, LA **COMPASSION** (DU LATIN : CUM PATIOR, « JE SOUFFRE AVEC ») EST DÉFINIE COMME LA CAPACITÉ DE PERCEVOIR ET DE RESSENTIR LA SOUFFRANCE DES AUTRES.



LA **VRAIE COMPASSION**, POUR SOI ET POUR LES AUTRES, C'EST SE RAPPELER ET ACCEPTER LE BEAU, LE BON ET LE GRAND QU'IL Y A EN CHACUN DE NOUS, AU-DELÀ DE NOS PEURS, DE NOS JUGEMENTS ET DE NOS SOUFFRANCES.

EN CONCLUSION ✨

C'EST DANS LE REGARD QUE L'ON POSE SUR SOI, SUR LES AUTRES ET SUR LE MONDE QUE RÉSIDE NOTRE POUVOIR DE GUÉRIR ET DE TRANSFORMER LA RÉALITÉ.



EN CONCLUSION



C'EST EN OFFRANT AUX AUTRES
CE QU'IL Y A DE **MEILLEUR EN SOI**
QU'ON LE FAIT SIEN.

JOIGNEZ-VOUS À LA COMMUNAUTÉ DE PRATIQUE



dr.natachajoubert@gmail.com

ÉCLAIRER LE CHEMIN L'UN DE L'AUTRE VERS LA GUÉRISON 



MERCI!