



GUERIR DE LA HONTE ET DE CELLE FAITE A AUTRUI

De toutes les émotions humaines, la honte est l'une des plus perturbantes et inconfortables. Lorsque la honte et le dégoût de soi-même se répandent dans notre système intérieur, il devient difficile de se montrer vulnérable et l'on reste alors bloqué dans des cycles protecteurs de reproches, de désespoir et de détresse. Or, la caractéristique principale du Self-leadership est d'être prêt à se dévoiler sans crainte de déclencher un sentiment de honte, et d'avoir la capacité de le faire.

Par conséquent, guérir la honte implique de reconnaître les parts qui ont subi la honte et celles qui font honte, d'amener de la compassion pour soi à l'intérieur de son propre système et de décharger les exilés.

Ce séminaire sera principalement axé sur :

- Proposer une définition de la honte, et
« Faire honte à quelqu'un » en tant qu'action
- La différence entre honte et culpabilité
- Pourquoi est-il essentiel, dans un système dirigé par la honte, de travailler avec les protecteurs qui créent la honte
- Comment l'IFS permet de travailler avec le cycle intérieur et extérieur de la honte
- Le but de la vengeance
- S'accorder compassion et pardon, montrer sa vulnérabilité : un antidote à la honte
- Regard sur les parties du thérapeute qui émergent face aux parties de honte extrême du client ; pourquoi le fait d'éviter la honte en consultation fait plus de mal que de bien.
- Comprendre la honte en tant que déclencheur du système nerveux autonome
- La honte dans la relation

Du jeudi 21 mars au dimanche 24 mars 2019

Prix : CHF 780,00

(p/jour CHF 165,00 formation + CHF 30,00 café, thé, snacks et repas de midi)

Le séminaire est ouvert à toute personne ayant suivi le Niveau 1 IFS

Lieu de formation:

« La Rouvraie » - 2022 Bevaix (près de Neuchâtel) - SUISSE

www.larouvraie.ch



Toni Herbine-Blank, MS RN Cs-P, a obtenu son master à l'université de Pennesylvanie et a exercé en tant qu'infirmière spécialisée en psychiatrie clinique depuis 1993. Elle est Senior Trainer pour le Center for Leadership où elle a contribué à développer les cursus de formation de base et avancé. Toni est la fondatrice du modèle de thérapie de couple IFIO (Intimacy from the Inside Out) destiné à des thérapeutes IFS.