

DE LA MALTRAITANCE À LA BIENVEILLANCE

Un espace de réconciliation

Revenir à soi et retrouver sécurité et douceur
après des expériences qui ont laissé une trace marquante

Est-ce que ce que je vis est normal ?

Est-ce que je suis normal(e) ?

Est-ce que c'est moi le problème ?

Est-ce que c'était de ma faute ?”

Cet espace est né d'une question réelle.
Celle d'une jeune femme ayant vécu de la maltraitance verbale.
Une personne qui s'est profondément remise en question :
dans son identité, dans sa manière d'être en lien,
dans sa relation à l'autre...
Avec ce besoin de comprendre, de mettre du sens,
et de se sentir rejointe dans l'expérience d'autres personnes
ayant vécu des situations similaires.

Pas seulement
des violences physiques.

Mais aussi :

Un regard.

Une posture.

Une phrase qui rabaisse.

Un geste qui fait sentir :

“je ne suis pas OK
comme je suis.”

Ces expériences
laissent des traces.

Dans le cœur.

Dans le corps.

Parfois longtemps
après.

Peut-être avez-vous
déjà ressenti :

- de la honte
 - de la culpabilité d'avoir “laissé faire” (même en tant que témoin)
 - de ne pas avoir pu partir, vous protéger
 - de la solitude, un manque de soutien
 - le sentiment de ne pas avoir été reconnu(e)
 - ou même le doute : “est-ce que c'était vraiment grave ?”
-

Vous n'êtes pas seul(e).

UN ESPACE POUR DÉPOSER, COMPRENDRE ET APAISER

Cet espace propose un temps pour :

- reconnaître l'impact des événements vécus
- sortir de la honte et de la culpabilité
- accueillir ce qui est resté en soi
- prendre soin des traces dans le corps et dans le cœur
- se sentir rejoint dans l'expérience du "moi aussi"

Une approche en douceur :

- respect du rythme de chacun
- aucun partage obligatoire
- écoute attentive et bienveillante
- pratiques corporelles simples d'ancrage
- temps d'intégration

Vous repartirez avec :

- plus de compréhension de votre vécu
- un sentiment de légitimité
- des repères pour vous apaiser
- plus de douceur envers vous-même

*Ce n'est pas un espace pour revivre les événements,
mais pour prendre soin de ce qu'ils ont laissé.*



Vendredi 12 juin : 19h00 – 21h00

Samedi 13 juin : 10h00 – 17h00 (avec pause repas)



Prix : 180.–

Tarif réduit : 160.– (AVS, chômeur, étudiants)

Des aménagements au niveau financier sont possibles —
n'hésitez pas à me contacter en toute simplicité.



Lieu :

6 rue Terreaux-du-Temple, Genève



Groupe limité



Inscription :

www.experience-essentielle.com

valerie@experience-essentielle.com

079 204 08 04



N'hésitez pas à me contacter pour un échange
téléphonique pour faire connaissance.

*"Ce que vous avez vécu a du sens.
Et vous méritez d'être accompagné(e)
avec respect et humanité."*