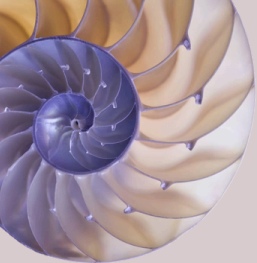


# Oser la relation

*Guérir le lien,  
retrouver la  
sécurité*

Oser entrer en relation, là où le lien a parfois  
blessé, et retrouver une expérience vivante, sûre  
et incarnée de la relation.



*La relation est parfois le lieu  
de la blessure.*

*Elle peut redevenir le lieu  
de la guérison.*

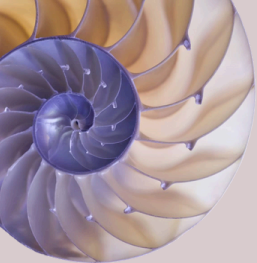
Cet atelier propose un espace pour **explorer la relation** là où elle a pu devenir source de peur, de conflit, d'insécurité ou d'épuisement.

Lorsque **le lien a été blessé**, souvent très tôt, il devient difficile de se sentir en sécurité, de faire confiance, d'**exister pleinement** en relation.

Cet atelier est une **porte d'entrée expérientielle** dans un travail centré sur :

- les blessures de lien
- les traumatismes relationnels
- la restauration de la sécurité intérieure dans la relation

La relation n'est pas ici un thème abstrait : elle est le lieu même du travail, vécue dans **un cadre soutenant, ajusté et sécurisant**.



## Pour qui ?

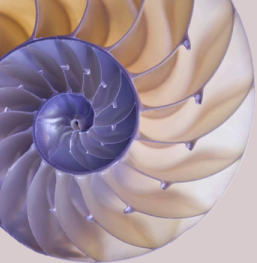
Pour celles et ceux qui :

- **souffrent** dans la relation à eux-mêmes ou aux autres
- ont appris à se **protéger** plutôt qu'à être en lien
- vivent la **relation** comme **conflictuelle**, dangereuse ou épuisante
- ressentent une difficulté à faire **confiance**, à s'engager, à se sentir en **sécurité**
- souhaitent **explorer** une autre manière d'être en relation

Ce n'est pas un défaut.

C'est une histoire.

Et cette histoire peut évoluer.

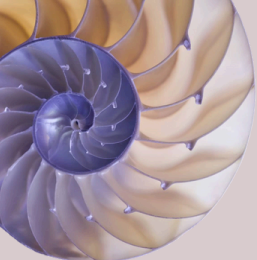


## Objectifs :

- Explorer la **relation** à soi, aux autres et au monde
- Identifier les **freins**, peurs et stratégies de protection dans le lien
- Expérimenter une relation plus **consciente, vivante** et sécurisante
- Retrouver le **désir** d'être en relation

## Bénéfices :

- **Meilleure compréhension** de vos fonctionnements relationnels
- **Apaisement des tensions** liées aux blessures de lien
- Expérience concrète de **sécurité intérieure** en relation
- Sentiment de **présence, de justesse** et **d'authenticité** dans le lien



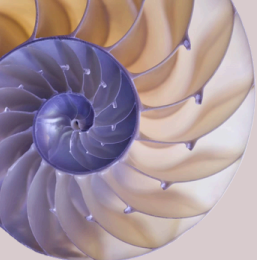
## Mon approche

Spécialiste de la relation et du lien depuis plus de 20 ans, j'accompagne les personnes pour qui être en relation est difficile, insécurisant ou douloureux, grâce à la gestalt thérapie, la thérapie existentielle et transpersonnelle.

Mon approche est :

- relationnelle : la relation est l'outil principal du travail
- vivante et incarnée : ancrée dans l'expérience ici et maintenant
- progressive et sécurisante : respectueuse du rythme de chacun

*La relation, là où elle a blessé, peut redevenir un lieu de réparation et de vie.*



## Modalités :

Le tarif inclut :

- l'atelier de **2 jours complets** (samedi + dimanche)
- une séance individuelle préalable de **60 minutes**, à planifier ensemble
- un accompagnement relationnel spécialisé
- un groupe à taille limitée, dans un cadre sécurisé

Date : Samedi et Dimanche 21-22 Mars

10H00 - 17H30

Tarif : 320.---

Lieu : 6 rue Terreaux-du-Temple

inscription : [valerie@experience-esentielle.com](mailto:valerie@experience-esentielle.com)