

Je me sépare ?

Que c'est dur un conflit dans le couple.
Nous nous sommes aimés et pourtant nous en sommes là.
La séparation semble se décider ou est déjà décidée.
C'est le saut dans l'inconnu.
C'est le stress total, l'angoisse, la colère, la frustration...
Comment faire ? Tout est mélange et confusion.
Heureusement, d'autres chemins sont possibles.

Projet de vie brisé

Les enfants ?

Et les biens matériels ?

Solitude redoutée

Perte de confiance en soi

Séminaire - Aix en Provence

7,8 et 9 octobre 2022

Facilité par

Angela Antonacci et Marc Pavageau

Ce séminaire propose un temps sur pause pour « se » dire dans sa douleur, pour apprivoiser l'idée de la séparation, pour maîtriser la procédure, pour transformer sa vie.

Et quoi de plus beau que se reconstruire, redevenir heureux(se).



La douleur, la déprime
deviennent votre quotidien
et tellement de questions sans réponses.

Vous vous sentez :

Trompé(e)
Manipulé(e)
Blessé(e)
Apeuré(e)
Désemparé(e), culpabilisé(e),
plein de ressentiment
Traité(e) injustement
Abandonné(e), seul(e)
Déshumanisé(e)

Dans quelle situation pensez-vous être ?

Séparation envisagée à deux : où en est on?
Séparation subie
Séparation sans fin (procès, garde des enfants,
parent absent, éducation...)
Relation toxique : impossible de partir,
rester est insupportable
Je ne l'aime plus et je ne veux pas le/la faire souffrir
C'est fini, comment lui dire ? Comment tout quitter ?
Est ce vraiment ce que je veux ?

Ce séminaire pour

Agir ou attendre
Se battre ou accepter
Couper ou rattraper
Lâcher ou s'attacher/se rattacher
Comprendre
Avancer ensemble ou séparés

A la fin du séminaire, je serai capable de

Reprendre ma puissance
Faire les bons choix
Piloter ma vie
Affirmer ma place
Retrouver mon identité



Dire son désir c'est déjà agir

Le pouvoir des mots

*Le langage comme outil
de transformation*

Comment on s'y prend ?

Les ateliers sont constitués de modules s'adaptant à chaque nécessité.

Les phases s'éclairent les unes les autres par rétro-action. C'est la vision de la nouvelle vie qui permet de trouver l'énergie pour lâcher prise, traverser la douleur et découvrir le réel. La promesse de l'étape suivante est le moteur pour sortir de celle présente.

Méthodes utilisées :

- Actions en extérieur mobilisant le corps et l'émotion. Les actions en extérieur permettent de prendre conscience de nos réactions émotionnelles, de verbaliser et d'exprimer des souffrances réelles,
- Echanges par mini groupes,
- Eclaircissements et interprétations d'inspiration psychanalytique,
- Méditation et ressourcement.

Phase 1 **J'exprime**

J'extériorise ma colère
J'exprime mon sentiment de rejet,
de culpabilité, d'abandon
Je suis dévasté(e) : je n'ai rien vu venir !
Je ne sais pas comment lui dire !
Pertes de repères
Colère, déni, déprime s'alternent
et envahissent mon quotidien

Phase 2 **J'extériorise**

Je prends du recul
Je lâche prise
J'identifie mes besoins, je retrouve mon estime
et la confiance en moi
Je sors de la culpabilité, du sentiment de rejet, de la colère
ou de la honte,
Je ne suis plus entre regrets et doutes :
« j'aurais dû faire » « j'aurais dû dire »

Phase 3 **J'organise !**

A partir de ma rage, je deviens créateur – créatrice
de mon avenir, de mon estime. Je décide :
ce que je garde, ce que je lâche, ce que j'ai à gagner.
Les enfants : quels repères ? que dire ?
Où vont-ils vivre, habiter ? Qui paye ?
J'accepte la réalité pour avancer

Phase 4 **Je me relève**

Je sors de ma zone de confort, je me projette
et m'ouvre à l'inattendu :
Nouveau métier, nouveau lieu, nouveau rythme familial,
nouvelles activités avec mes enfants.
Ma relation avec mon ex.
Je m'ouvre à de nouvelles rencontres, un nouvel amour





Inscriptions - Renseignements

Calendrier - Séminaire de 3 jours

Vendredi 7 octobre 15h - 22h

Samedi 8 octobre 9h - 22h

Dimanche 9 octobre 9h - 17h

Tarif

Personne seule 345 € TTC

Couple 590 € TTC

Repas, pauses, matériels et lieux 270 € TTC par personne

Hors hébergement

plus d'informations par téléphone - Facilités de paiement

Lieu

Mas au coeur de la Provence face au Luberon.

30 chemin du Grand Saint Paul 13840 Rogne

Animateurs



Angela Antonacci

06 10 94 85 95

angela.coachccf@gmail.com

Conseillère conjugale et familiale depuis 2006, thérapeute et coach professionnel, formée à l'écoute psychanalytique, je propose des entretiens individuels, en couple, ou en famille autour des sujets qui vous interrogent (désir, communication, sexologie, relations compliquées...) Retrouver une écoute, une entente ensemble ou séparés, sortir de l'échec, de la répétition de nos schémas amoureux ou relationnels.



Marc Pavageau

06 73 82 51 01

marc.pavageau@ingel-asso.org

Ingénieur Arts & Métiers, spécialisé en psycho-sociologie industrielle, psychanalyste, Marc a suivi l'enseignement du Dr Charles Melman, compagnon de Jacques Lacan, à l'hôpital Sainte-Anne de Paris.

En parallèle, en 1990 à Los Angeles, il suit une formation de « Facilitator » avec John Grinder fondateur de la PNL. En 2001, il crée « ingel, ingénierie du langage », où il invente une série de séminaires expérimentiels radicalement nouveaux centrés sur la prise de conscience du désir et la mise en actions pour se créer un environnement positif.

Depuis 2008, le séminaire « Réveille Ton Etoile », répond aux attentes des personnes traversant des périodes d'incertitude suite aux accidents de la vie. Plus de 6 500 personnes l'ont suivi.