

S'OUVRIR À L'INATTENDU

dans la relation à l'autre

STAGE DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL pour aller à la rencontre de l'autre et de soi.

Animé par Cécile Guéret
gestalt-praticienne à Tours,
journaliste spécialisée en
psychothérapie et
auteure du livre "Aimer, c'est
prendre le risque de la
surprise. Éloge de l'inattendu
dans la rencontre amoureuse"
(Albin Michel, 2020).

Deux jours pour se laisser conduire par l'inattendu de l'expérience, nos sensations, nos émotions. Dans la douceur, la bienveillance et la sécurité.

Pour prendre le temps d'éprouver comment nous entrons en contact, de quelle manière singulière nous existons dans la relation et comment nous nous sentons en lien avec l'autre si différent.

Pour être curieux de notre complexité, de nos ambivalences, de ce que nous ne savons pas encore de nous-mêmes.

Pour nous ouvrir à l'inattendu, aux nouveautés riches de possibles et nous autoriser plus de liberté dans notre façon d'être au monde.

L'inattendu est le lieu du mouvement, des nouveautés, des possibles, des élans. En un mot : de la vie.



A la suite de l'écriture de mon livre sur l'inattendu dans la rencontre amoureuse, j'ai eu envie de proposer un stage où chacun.e pourrait explorer ce thème dans sa relation à l'autre de manière plus générale.

Car, que ce soit **dans nos relations familiales, amicales, amoureuses ou professionnelles**, avec ceux que nous venons juste de rencontrer comme avec nos proches, nous nous coupons souvent de la singularité de l'expérience en cours. Nous la colorons de nos présupposés (sur nous, sur l'autre, sur la situation) ou cherchons à la faire entrer dans du « déjà vu, déjà prévu ». Nous ne pouvons pas nous en empêcher ! C'est ainsi que nous donnons du sens à notre histoire, à notre sentiment d'exister, comme au monde qui nous entoure. Cela nous rassure, nous sécurise.

Mais c'est aussi un piège. Car trop de certitudes nous enferme, nous coupe de la nouveauté de la situation et donc la surprise possible. **Surprise devant l'unicité et la complexité de l'autre** (même celui.elle que nous croyons si bien connaître !), mais aussi de **ce que nous découvrons de nous-mêmes**, dans cet instant nécessairement inédit puisque jamais vécu dans ces exactes mêmes conditions.

Or, j'en suis persuadée, c'est sur les sentiers buissonniers de l'inattendu que nous pouvons trouver **de l'air, de la liberté, de la nouveauté**. Rencontrer l'autre dans sa singularité mais aussi nous découvrir à l'occasion de l'autre.

Cécile Guéret



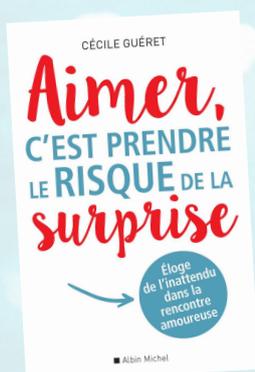
Toute rencontre véritable est surprise. Toute relation authentique est tissée d'inattendu.

Ma posture est gestaltiste avec une attention portée sur :

- > Les **sensations et émotions** qui émergent dans la relation à l'autre et lors du dévoilement (de soi, de sa vision du monde, de ses craintes, de ses espoirs...);
- > La **phénoménologie**, c'est-à-dire la manière dont les choses se révèlent et dont nous en prenons conscience dans l'instant ;
- > L'**identité et l'image de soi**, dans toute leur complexité;
- > Les **questions existentielles** ;
- > Les **difficultés**, les peurs, les angoisses mais aussi les **ressources**, les soutiens, les étayages ;

Je proposerai des moments d'**introspection** seul ou en petits groupes, de temps d'**expérimentations**, de **créativité**, de mises en **mouvement**... Chaque expérimentation est possiblement suivie de retours d'expérience pour partager vos ressentis, prises de consciences, interrogations...

L'engagement de tous à respecter les règles du groupe créent un **environnement bienveillant, chaleureux et sécurisant**, favorable à un travail de développement personnel. En plus de l'indispensable confidentialité et du non-passage à l'acte, aucune expérimentation n'est obligatoire. Vous pouvez toujours dire « non » lorsque vous le souhaitez ou formuler vos propres limites.



Animé par Cécile Guéret gestalt-praticienne et auteure d'*Aimer, c'est prendre le risque de la surprise. Éloge de l'inattendu dans la rencontre amoureuse* (Albin Michel).

Les 27 et samedi 28 mars, 10h-18h, à Paris 6e.
Ouvert à tous. Un entretien (par skype ou à Tours) est nécessaire avant inscription.
Tarif : 250 euros les deux jours.