



PSYCHOLOGIE TAOÏSTE

Dialoguer avec nos émotions pour exprimer notre libre arbitre

Description

Nous connaissons tous des phases de notre vie où, observant notre quotidien et rêvassant en regardant l'horizon au loin, nous remettons en question nos choix.

Ne vous êtes-vous jamais demandé pourquoi vous vous sentiez fatigué.e, sans élan, alors que vous avez tout pour être heureux.se : un travail, une famille, des amis...? N'avez-vous jamais connu cette impression qu'il vous manquait quelque chose, sans pourtant pouvoir l'identifier, le nommer ?

Et si, à la place de « subir » ces émotions et ressentis, nous apprenions à les écouter, à dialoguer avec elles et les prendre comme guide ?

Ce séminaire, qui a l'originalité d'allier la psychologie occidentale à la pensée taoïste, propose une approche des émotions sous l'angle de ces deux cultures. Nous verrons ainsi combien elles se complètent, offrant un regard nouveau sur les processus émotionnels. Nous comprendrons alors leurs origines, leurs fonctions, leurs mouvements et enfin leurs messages.

A travers diverses pratiques, nous pourrons explorer et identifier les émotions qui nous animent et verrons comment en traduire leurs messages. Ainsi, plutôt que de refouler

ou contenir certaines émotions, nous verrons comment les utiliser pour écouter nos besoins fondamentaux et agir dans leur sens.

Le fil rouge de ce séminaire est la notion de , le fameux De du Dao De Jing, souvent traduit par « Vertu ». Il représente cet alignement corps-cœur-esprit, et exprime en lui-même les conditions nécessaires pour (re-)devenir acteur de sa propre vie : être en mouvement, soutenu par un cœur-esprit pur permettant de transmettre une directivité, une vision claire, cette verticalité dans l' « être-là » (le « Dasein » de Heidegger), l' « être soi ».

Le peut donc être vu comme un objectif de pratique essentiel à la réalisation de nos projets et incontournable dans toute démarche de déploiement personnel et spirituel.

La notion de GPS intérieur amenée dans ce séminaire est une méthode simple permettant de vérifier la qualité de cet alignement, augmentant ainsi l'efficacité de nos actions. Un Guide Par le Soi qui nous permet de prendre les décisions justes, dans le sens où elles répondent à nos besoins fondamentaux, en questionnant la présence – ou non – de trois « sentiments nobles », à savoir la Gentillesse (amour), la Paix (abondance) et le Sourire (joie).

PAR SARAH BLANC

Du samedi 21 au dimanche 22 janvier 2023

Objectifs

Ce séminaire vous permettra de développer une écoute de vos besoins fondamentaux dans une relation bienveillante de soi à soi.

En entrant en dialogue avec vos émotions, vous pourrez également prendre de la distance, et en comprendre les messages plutôt que d'y réagir.

Vous partirez avec des outils vous permettant de prendre des décisions et de faire des choix de manière consciente et éclairée.

Vous comprendrez la notion de , littéralement « Cœur ouvert », qui signifie « être heureux.se », et ce que signifie le « Cœur-esprit » que l'on retrouve dans le de « vertu ».



**SARAH
BLANC**

Psychologue spécialisée de l'enfance et de l'adolescence, elle a travaillé près de 15 ans auprès d'adolescents et jeunes adultes, les accompagnant entre autres dans leur insertion socio-professionnelle. Son approche de l'être humain, autant que son propre parcours, l'ont amenée à se former en médecine traditionnelle chinoise. C'est à ce moment qu'elle a rencontré l'univers de la pensée taoïste et n'a cessé de s'y former, dans tous les arts qu'elle englobe.

Les accompagnements qu'elle propose aujourd'hui accueillent la personne dans toute sa complexité, physique (corporelle), psychique et spirituelle. Elle s'inspire des enseignements occidentaux en systémique, approche narrative, centrée sur les solutions, comme orientaux (taoïstes), comprenant le psychisme indépendamment du corporel et visant un équilibrage énergétique global.

Programme

Théorie :

- De la physiologie des émotions à la psychologie des émotions: évolution de la pensée occidentale et distinction entre émotions primaires et secondaires (voire tertiaires)
- Les 13 instances psychiques selon la pensée taoïste : des pulsions (instances primitives), cognitions (instances secondaires, qui se développent autour de , le Cœur), au savoir-faire et les 5 passions (classification des émotions selon les 5 éléments/mouvements)

Pratiques :

- Elaboration de son « Arbre de vie » et de son « Chemin de vie » (outil développé dans le cadre des thérapies narratives)
- Qi Gong de la Grande Ourse
- Mantra de Purification du Cœur
- Méditation des 5 semences
- Mises en situation et debriefing

À prévoir

Prérequis : aucun, ce séminaire est ouvert à tou.te.s

Matériel : de quoi prendre des notes (év. crayons de couleurs), zafu, tapis de sol, vêtements confortables pour la pratique