



**Atelier : A la rencontre de  
mon Enfant Intérieur**

# Me relier, m'unifier Être avec soi

« Les retrouvailles. Oui, il s'agit bien de retrouvailles avec cette petite fille que j'étais et qui aujourd'hui, au retour de ce merveilleux voyage que j'ai fait dans ce cadre hors du temps, revit en moi et je la chéris. Merci Corinne, Namasté. Je ne peux que dire au monde entier de venir à ta rencontre Corinne, et de se laisser guider en toute sérénité pour rencontrer ce bel enfant intérieur qui parfois sommeille trop longtemps. **Christine** »

**2 jours (Week-end) les 18 et 19 mai 2019 sur Cahors**

Atelier unique Créé par Corinne Vidal Dollon  
Atelier Animé par Corinne si groupe de 6 personnes  
Accompagnée de Laure Blanchard si groupe de 8 à 12 personnes

## Programme

**Priorité aux personnes suivies par Corinne ou par Laure Blanchard**

**Atelier puissant et transformateur qui demande d'avoir déjà travaillé sur soi ou d'être en cours de suivi**

**6 à 12 places par atelier – 1 à 2 formatrices pour un suivi individualisé maximal.**

## Pour qui ?

Cet atelier s'adresse aux personnes engagées dans un travail personnel qui ressentent :

- ♥ Sensation de mal-être, **difficultés émotionnelles et relationnelles, manque d'estime de soi, manque de confiance, de cohérence**, auto-sabotage, isolement, bouderie, vexation, sensation d'être coupé(e), de ne pas s'aimer, de ne pas se connaître
- ♥ **Besoin de laisser son passé derrière soi et de se libérer de ses schémas de souffrance conditionnés.**
- ♥ **Envie d'apprendre à s'aimer et à s'accepter tel(le) que je suis.** De s'apporter une attention bienveillante, un espace intérieur de non-jugement. De s'autoriser à s'ouvrir à la joie, à la simplicité et à la légèreté de la vie.

## Pour quoi ?

### Je cherche :

- ♥ à me libérer du passé
- ♥ à reconnaître l'enfant blessé en moi
- ♥ à apprendre à écouter ses besoins
- ♥ à prendre soin de lui et à assouvir ses besoins, à devenir un bon parent pour mon enfant intérieur
- ♥ à le laisser s'exprimer dans sa spontanéité, sa joie naturelle et créative que rien ni personne n'a pu voler
- ♥ à m'unifier pour m'aimer totalement

**Mot clé :** Amour

**Rencontre intérieure – La plus belle histoire d'amour.** Celle qui nous relie et nous unit à l'enfant en moi blessé que j'accueille, écoute et dont je vais prendre soin. De cette reliance intérieure naît un sentiment plénier de justesse et de douceur qui permet à mon enfant intérieur de libérer sa créativité, sa spontanéité et sa joie naturelle.

## Je vis

- des expériences concrètes pour me libérer – Vers plus de Vérité, de Joie et d'Amour
- des enseignements sur les blessures et leurs incidences sur ma vie présente
- des méditations, espace de reliance à moi-même par l'art-thérapie, la musicothérapie, l'expression libre, le mouvement libre, les rituels et le symbolisme
- une réparation intérieure par la reconnexion à moi-même, de la tendresse et du respect

## Les effets :

### Dimension psychique et mentale

Je prends conscience de mes croyances, peurs, jugements et conditionnements qui m'empêchent d'être libre dans ma vie présente. Je fais le choix d'être un adulte responsable (pas coupable ! qui prend sa vie en main)

### Dimension physiologique

Je me pose. J'écoute mes besoins et je les assouvis. Je prends soin de mon corps. J'apprends l'importance de connecter une paix intérieure (ancrage, respiration, attentions...)

### Dimension émotionnelle :

J'apprends à accueillir mes émotions et je les laisse s'exprimer. J'accueille mes ressentis et j'entends l'appel de l'enfant blessé en moi qui demande à être entendu, rassuré et reconnu. J'apprends à apporter de la joie et du plaisir dans ma vie

### Dimension spirituelle

Je prends conscience de cette partie de moi qui ne demande qu'à être aimée. Je m'ouvre à l'amour de moi-même en m'acceptant tel que je suis. Je m'ouvre ici-et-maintenant dans la paix, la joie, la confiance et la bienveillance.

## Concept d'Enfant Intérieur

Le concept d'« Enfant intérieur » a été développé par le psychanalyste C.G Jung sous le terme « enfant divin » puis par D. Winnicott aux Etats-Unis et en Europe par la psychologue Alice Miller.

Il existe en chacun de nous un enfant intérieur souvent blessé, oublié, enfoui au plus profond de notre être. Il s'agit de reprendre contact avec lui pour l'aimer, le comprendre et le guérir. Se connecter à son enfant intérieur est au cœur de tout épanouissement personnel. Il vous guide sur les chemins de la guérison et du bonheur.

Unifié, vous avancez alors dans la vie, capables de faire face aux difficultés, de trouver en vous les ressources et les solutions et de devenir vous-même.

Voulez-vous ressentir cette connexion, cette unité ?

Dans l'enfance, pour répondre aux attentes parentales, sociétales, votre enfant intérieur qui savait jouer, rire, créer, inventer, rêver, s'émerveiller ... a été écrasé.

Mais notre enfant intérieur ne meurt jamais, il est là bien enfoui n'attendant qu'à renaître. Vous le connectez parfois en écoutant une musique qui vous émeut, en vous émerveillant d'un paysage, en vous évadant dans de grands rêves ... rappelez-vous comme ce contact est juste et profond. Comme dans ces instants, vous vous sentez vivant.

Reconnecté à votre enfant intérieur, vous n'avez plus besoin de vous exprimer par la colère, la tristesse ou la peur et vous pouvez laisser vibrer votre élan vital, votre joie profonde et votre créativité.

Il s'agit maintenant de revenir à une unité, à chercher et trouver qui vous êtes vraiment. Pour vous re-trouver, laissez-vous aller vers la libération et l'amour de cet enfant qui vit en nous.

L'art-thérapie : la création artistique permet à l'inconscient de s'exprimer sans être censuré. L'utilisation de cette médiation aide à l'exploration de nos différents niveaux de conscience. L'art-thérapie nous connecte à nous-mêmes, à notre être véritable.

## Les outils

**Chaque groupe est unique. La trame écrite va évoluer et s'adapter aux besoins de vos enfants intérieurs précieux.**

- Le jeu, la joie seront le fil rouge, ils nous connectent à notre part d'enfant.
- L'art-thérapie (musique, création artistique, danse, écriture, clown, chant vibratoire...) pour se découvrir et aller au cœur de sa créativité et de son Etre.
- Des temps de création libre
- Visualisation créatrice pour se connecter à son enfant intérieur, induction hypnotique, lâcher-prise
- Rituels symboliques affirmant l'ancrage et la communication avec l'inconscient.
- Partages, échanges, rires pour apprendre des autres, s'enrichir de nos différences, s'exprimer, se libérer, ressentir

Et un peu de théorie :

Qu'est-ce que l'enfant intérieur ? Conscient et inconscient – les blessures de l'enfant – l'enfant intérieur selon Jung, les concepts de persona, d'ombre, d'anima, d'animus, d'enfant divin et de processus d'individuation. Le moi et le Soi selon Jung.

## Participation Financière et Inscription

**Participation pour l'atelier Enfant Intérieur : 3 chèques de 120 euros (1 déposé à l'inscription, 1 fin avril, 1 fin mai)**

Les absences ne donnent pas lieu à remboursement.

**Les inscriptions à cet atelier se font uniquement après au moins une séance individuelle avec Laure Blanchard ou moi-même. Le bulletin d'inscription vous sera envoyé par mail pour valider votre inscription.**

## La créatrice de cet atelier unique



Votre formatrice est diplômée de la Faculté de psychologie du Mirail à Toulouse. Maîtrise de psychologie clinique - Options : Neurosciences, prévention santé et psychopathologies – Mémoire sur les effets de la Pleine Conscience sur l'anxiété – Certifiée par l'école Européenne de Socio et Somato-Analyse options : Thérapie Psychocorporelle, Art-Musico et Danse Thérapie et Thérapie de l'enfant – Certifiée en Hypnose Ericksonienne et en Hypnose évolutive – Formations suivies en Mindfulness MBSR, en méditation transcendantale et en Pleine Conscience – Initiée aux soins énergétiques (3ème degré de Reiki Usui) – Pédagogue, enseignante professionnelle et formatrice dans l'éducation nationale pendant 22 ans. Auteure et Conférencière – Pratique la méditation, la danse libre et le yoga

**Atelier créé d'après la Voie Cœur à Corps© de Corinne Vidal Dollon pour r**