

QUAND TOUT REPOSE SUR MOI. COMPRENDRE CE QUE JE PORTE ET CE QUI M'APPARTIENT OU NON.

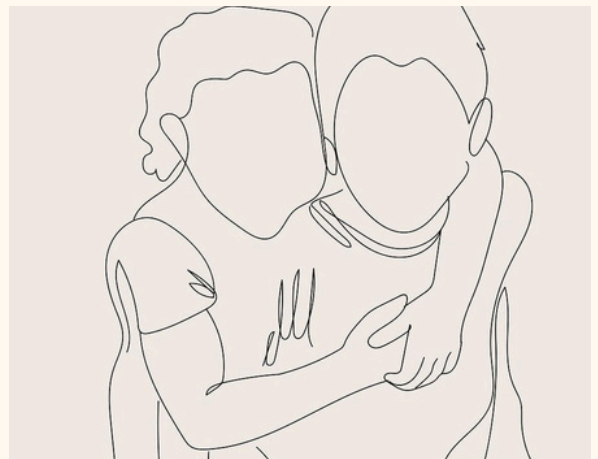
POURQUOI EST-CE TOUJOURS À MOI D'Y PENSER ?

Vous anticipez, vous organisez, vous pensez à ce qu'il ne faut pas oublier et, quand vous essayez de lâcher un peu ou de déléguer, la culpabilité n'est jamais très loin. On ne porte pas seulement des tâches : on porte aussi ce qu'on a appris à considérer comme notre rôle, ce qu'on pense devoir garantir pour être un bon parent, un·e bon·ne conjoint·e ou une personne fiable.

Cet atelier propose de comprendre d'où viennent ces croyances et programmations, de distinguer ce qui vous appartient réellement de ce que vous avez appris à prendre en charge, puis de réfléchir à ce qui peut être réparti autrement sans vous sentir défaillant·e.

CE QUE CET ATELIER PEUT VOUS APPORTER

- Comprendre pourquoi certaines responsabilités finissent par vous sembler « normales » alors qu'elles ont été apprises ou intériorisées.
- Faire la différence entre ce qui vous appartient réellement et ce que vous avez pris l'habitude de porter pour les autres.
- Vous sentir plus légitime à partager, transférer ou renégocier certaines responsabilités sans tout vivre comme une faute personnelle.



À l'issue de l'atelier, vous repartez avec une meilleure compréhension de ce que vous portez, moins de culpabilité, et peut-être l'envie d'ouvrir une discussion plus claire avec votre entourage ou de commencer à alléger certaines choses.

POUR QUI ?

Cet atelier s'adresse aux adultes qui ont l'impression de porter beaucoup pour les autres, qui culpabilisent à l'idée d'en faire moins et qui souhaitent mieux comprendre ce qu'ils peuvent réellement partager, déléguer ou renégocier.

LE PROGRAMME

9 h 30 – 12 h 30

- Accueil
- D'où viennent nos obligations : rôles sociaux, éducation et expériences
- Règles intériorisées et contrats invisibles
- Comprendre ce que l'on croit devoir garantir

Pause déjeuner

14 h – 17 h

- Que se passe-t-il réellement si je ne fais pas ?
- Partager, transférer, maintenir ou renégocier une responsabilité
- Formuler une demande ou poser une limite plus clairement
- Synthèse et conclusion



MODALITÉS GÉNÉRALES

- **Durée** : 1 journée (9 h 30 à 17 h)
- **Format** : présentiel
- **Groupe** : 6 à 8 participants
- **Tarif** : 89 € TTC / personne
 - Repas et hébergement non compris dans le tarif.
 - Le tarif s'applique aux ateliers organisés à Maisonneuve (86).
 - Des frais de déplacement peuvent s'ajouter lorsque l'atelier est organisé dans un autre lieu.

VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER ?

Pour connaître les prochaines dates, vous inscrire ou échanger sur l'atelier, contactez-moi : aureliabh.fr/contact/

