



Stage : Vivre avec un handicap invisible du 22 au 25 Novembre 2021

POUR QUI ?

Ce stage est destiné à des personnes en situation de handicap invisible, qui ont envie de diminuer leurs souffrances et de rebondir malgré leur handicap invisible. Il est également ouvert à ceux qui vivent au quotidien avec une personne porteuse d'un handicap invisible ; parce qu'ils ont un rôle à jouer, notamment pour aider son entourage à la respecter dans sa différence invisible, mais bien réelle.

COMMENT ?

Je propose 4 jours de séminaire en groupe (maximum 12 personnes), du lundi après-midi au jeudi après-midi, pour :

- Apprivoiser sa tristesse, sa détresse et sa colère,
- Apprendre à diminuer sa souffrance et voir son handicap autrement,
- Ouvrir les yeux et le cœur pour découvrir la joie de vivre, malgré tout !

Au cours de ces 4 jours, nous prendrons le temps de partager, de danser, de méditer (*), de faire des exercices, chacun à son rythme et selon ses possibilités. Nous (re)découvrirons le plaisir du lâcher prise, de déconnecter de notre quotidien, d'apprendre à respecter ses limites, à écouter son corps et son cœur. Je vous inviterai à oser expérimenter dans un cadre bienveillant, de nouveaux rythmes, de nouvelles activités. Parce que si vous avez ce handicap aujourd'hui, c'est certainement pour vous aider à changer de vie, à renoncer à ce que vous pensiez être et ce que vous deviez faire, pour découvrir votre vraie nature.

PAR QUI ?

Je m'appelle Catherine Jean, j'ai un handicap invisible depuis le 23 Mai 2015, suite à un accident. Cet accident a bouleversé ma vie. Hyper active professionnellement mais aussi dans ma vie privée, j'ai perdu mon travail et j'ai dû renoncer à certaines activités, et apprendre à faire autrement pour beaucoup de mes actes de vie quotidiens. Les douleurs avaient envahi ma vie jours et nuits, je prenais beaucoup de médicaments dont je paie encore aujourd'hui les conséquences au niveau d'effets secondaires. J'ai même envisagé un temps de mettre fin à mes jours.

Mais cet accident a aussi dit stop à un mode de vie très stressant. J'ai dû apprendre à lâcher prise, à ne plus vouloir garder le contrôle sur tout, et j'ai découvert que la vie pouvait être belle malgré tout, chaque jour, chaque minute, chaque instant. J'ai appris à gérer mes douleurs autrement, et je prends beaucoup moins de médicaments maintenant. Aujourd'hui, je peux dire que je suis plus heureuse qu'avant cet accident, plus en paix avec moi-même et avec le monde. Au travers de mes lectures, de mes rencontres et de ma pratique quotidienne, j'ai progressivement retrouvé goût à la vie. J'ai découvert que l'on pouvait être en paix, heureux sans cause, dans le silence et la solitude. Aujourd'hui, j'ai envie de partager ces découvertes, et d'accompagner des gens pour les aider à découvrir leur propre chemin, réapprendre à rire et à vivre, plus forts et plus apaisés qu'avant.

LIEU : Le stage se déroule aux jardins du Nants à Cusy. Pension complète : 65 euros/jour/personne.

Contact : philippe.meyrieux@orange.fr

TARIF DU STAGE : 370 €, pour ceux qui ont de réelles difficultés financières, mais qui ont très envie de faire ce stage, me contacter, nous trouverons ensemble des solutions.

INSCRIPTIONS : retourner le bulletin d'inscription par mail ou/et courrier, avec le règlement d'un acompte de 100 euros par chèque ou virement. cjean@planetinnov.com TEL : 06 30 86 04 06

*Si vous n'avez jamais médité, cela n'est pas un problème. Vous pourrez découvrir cette pratique dans la position qui vous convient, selon vos capacités physiques et vos envies.