

# FICHE TECHNIQUE L'ENFANT INTERIEUR



corps et conscience®  
Ici, maintenant  
Un être heureux rayonne

## DEFINITION

Ce stage propose des clefs de compréhension de notre vécu (comportement, émotions...) et permet de jeter un pont entre l'adulte que nous sommes et le bébé, l'enfant, l'adolescent que nous avons été.

Car, comme le dit si bien Françoise Dolto, «un adulte, c'est un enfant qui a grandi».

- Quelquefois, dans notre vie, il nous arrive d'avoir des comportements, des attitudes inadaptées face aux situations réelles et présentes.
- D'autres fois nous avons des émotions qui sortent et, à notre insu, en des lieux non souhaités.
- En d'autres temps, nous ne savons pas où est notre place.

Retrouver l'enfant intérieur peut nous permettre de faire la paix en nous, et de retrouver l'unité de ces différentes étapes dans la vie, l'enfant que nous avons été vit toujours en nous, prendre soin de lui c'est en faire un allié, une force créative, lui permettre de retrouver la joie.

Réutiliser l'outil pour soi ou pour les autres.

## PUBLIC

- Toute personne désireuse de mieux comprendre son enfant intérieur.
- Toute personne désireuse d'en finir avec les vieux schémas mentaux qui gênent l'évolution.
- Toute personne qui recherche une technique de développement personnel.
- Toute personne qui, dans son cadre pédagogique, veut retransmettre un savoir simple et naturel.

## PROGRAMME

### 1. Supports théoriques

- Les besoins du nourrisson, de l'enfant, de l'adolescent, d'un être humain.
- Approche de la bienveillance pour s'éloigner de la maltraitance, des blessures cachées ou invisibles.
- Les états modifiés de consciences (relaxation, méditation, état d'hypnose, auto hypnose...)
- L'équilibre grâce à la notion du ternaire. Quelques notions à propos de l'histoire de la famille.
- Le pouvoir : les deux pôles binaires du passif et du dynamique (bibliographie : « La prophétie des Andes » de James REDFIELD en poche, et des ouvrages de Louise Hay).
- Les émotions dans diverses cultures...

### 2. Supports pratique

- Travail de l'enracinement, de la respiration.
- Pratique des différentes formes de relaxation, méditations pour comprendre celles qui conviennent le mieux ou que l'ont peut réutiliser.
- Pratique de base des différentes manières pour aller chercher en soi ses ressources, sa créativité par la visualisation, le conte, le dessin...
- Pratique du jeu de rôle éventuellement.

## METHODE

- La prise en compte des motivations de chacun et l'expression des attentes individuelles permettent, dans un premier temps, de préciser collectivement le parcours proposé.
- La démarche mise en œuvre vous amène à appréhender de nouveaux outils de travail, à les expérimenter et les adapter à votre réalité personnelle ou professionnelle.
- L'alternance d'entraînement individuels, d'échanges et de tests à deux ou en petits groupes favorise l'expérimentation variée.
- Un lien régulier est fait entre les exercices pratiques et les concepts théoriques sous-jacents.
- Un plan d'action personnalisé est établi en fin de stage.

## POUR LE CONFORT

- Une bouteille d'eau (NB : Il est prévu de la tisane ou du thé)
- Une tenue ample et confortable.

- Un plaid, châle, couverture, une grande serviette éponge pour les relaxations.
- Le nécessaire pour prendre des notes, des crayons de couleurs ou crayons gras (NB : un support photocopié vous est transmis à chaque module).
- Votre doudou ou une peluche.
- Une photo de vous : nourrisson, enfant, adolescent.
- Des revues ou livres se rapportant au sujet si vous le souhaitez.

## DATES / HORAIRES /COUT

Voir le calendrier disponible en septembre.

**Cinq séances aux cours de l'année** de 10H à 17H

**Soit un chèque de 70 €uros par journée, réparti comme suit :**

1. Un règlement en un chèque de 370€, à l'ordre de corps et conscience
2. Soit un règlement en 6 chèques datés du jour de l'inscription et retirés au lendemain des séances, à l'ordre de corps et conscience, ou quand vous le souhaitez.
3. Plus un chèque pour l'année d'adhésion à l'association ARA (Association Rencontres et Activités) de 13 euros

**Pour les stages de 4 jours sur Lyon 330€**

Un stage peut être organisé dans d'autres régions sur demande d'un groupe de 6 personnes. (370 € par personne ou deux week ends 380€ par personne)

**pour les stages de 4 jours en résidentiel 370€, plus les frais de pension complète**

### Pour les séances individuelles

Quelques modifications sont apportées par rapport au programme de stage ou de séances sur l'année.

- Pratiques ciblées sur l'objectif.
- La valeur de la 1<sup>re</sup> séance est fixée à 50€, elle est à considérée comme un conseil et elle vérifie si cet outil est bien adapté. Les séances suivantes sont aux tarifs des cours particuliers 40 € si la personne s'engage sur 5 séances.
- L'engagement est ferme et se fait avec un minimum de 5 séances, toutefois nous pouvons travailler jusqu'à 7 séances ou plus pour le même objectif à négocier ensemble, (situation rare).

### LIEU DU STAGE

1. **Lieu à définir ensemble**
2. Adresse donnée dès l'inscription pour le stage en résidentiel

**LES INTERVENANTES** (peuvent intervenir ensemble ou pas suivant leurs disponibilités)

#### • **Christiane DUCHAMP ou KiKi**

Educatrice Spécialisée, travaille depuis 35 ans auprès de jeunes et familles en difficultés. A suivi la formation de Maîtrise de Sciences de la Famille à la Fac Catholique, et les cours de DEA avec Madame BASTIEN, et Chantal RODET. Elle a débuté et a été formée par Andrée RHENTER et André VIALLE. Mère de trois enfants, Grand-mère de 7 petits enfants. Son expérience face à la souffrance et son expertise lui permet à ce jour d'être une des collaboratrices-assistantes de *Corps et Conscience*

#### • **Genny GESBERT**

Educatrice Spécialisée, Educatrice Sportive 1<sup>o</sup> pour l'enseigner les Arts Martiaux, Formatrice, en Relaxation, Hypnose Ericksonienne, Maître Reiki. Auteur du livre l'Enfant Meurtri. Conférences dans les écoles. Maîtrise de Sciences de la Famille à la Fac Catholique, et les cours de DEA avec Madame BASTIEN, et Chantal RODET et Marguerite CHARAZAC. D.U de Psychopathologie Infanto-juvénile(2010). Formée à l'hypnose Ericksonienne depuis 1987 avec L'AFHYP.

Genny GESBERT / corpsetconsciencegg / Conseil - Formation - Conférence  
 BP 20 69580 Sathonay Camp / Port : 06-11-22-26-89 / corpsetconscience@gmail.com  
<http://corpsetconscience-qq.blogspot.fr>