

L'Art de ne pas se retraumatiser!

Pour le programme BOUÉE, le projet de soutien en santé mentale pour les artistes, les travailleurs culturels et leur famille, de l'AAAPNB8. Il y a 8 sessions de deux heures - groupe fermé

Titre de l'atelier;

**Cultiver la sécurité intérieure par la connexion:** un processus créatif d'écoute et de guérison naturel par le ressenti (felt sens) du corps

Qu'est ce que le trauma?

Le travail sur les traumatismes n'a pas à être déroutant ! Vous allez comprendre votre système de survie de base, le système nerveux, et son impact sur votre vie. Modifier votre état émotionnel et traiter les traumatismes accumulés. Commencer à vivre véritablement votre vie selon vos propres conditions.

La clé pour traiter les traumatismes stockés dans votre corps se trouve dans votre biologie. Tout traumatisme est stocké dans le corps et dans votre système nerveux.

Il existe un processus simple, étape par étape, pour traiter efficacement les traumatismes stockés dans votre corps. Ce processus a une séquence essentiel de ressentir (felt sens) la sécurité et le support si vous voulez vraiment vous élever au-dessus des traumatismes et briller.

Il ne s'agit pas d'un groupe de thérapie pour faire le processus des traumatisme mais un endroit sûr donc personne ne va raconter son histoire.

Nous allons pratiquer le Focusing et la carte du corps, instaurer une pratique somatique et apprendre à utiliser différentes ressources à tous les jours.

Vous avez fait de votre mieux pour changer votre mode de fonctionnement, vous avez essayé de renforcer votre volonté, mais votre corps vous "sabote" en se fermant ou en réagissant de manière excessive lorsque vous ne le voulez pas. Ce n'est pas votre faute, le changement EST possible lorsque vous savez quoi faire.

Imaginez combien votre vie pourrait être différente si vous vous étiez sûre et supporter

Ce cours n'est pas pour vous si vous êtes actuellement incapables de fonctionner de manière autonome pour des raisons physiques, mentales ou émotionnelles ou si vous n'êtes pas capables de faire le travail ou si vous cherchez un thérapeute, un diagnostic ou un traitement.