

Fréquences et horaires

Un samedi par mois de 14h00 à 19h00

Tarifs

Normal : 140 €

Fidélité : 130 €

Atelier exceptionnel «Les pouvoirs de l'espoir» : 260 €

Renseignements et inscriptions auprès de Géraldyne Prévot Gigant

06 18 17 14 49 • contact@geraldyneprevot.com

Ce cycle peut être suivi ponctuellement ou globalement.

Ce cycle d'ateliers de travail sur soi vous offrira la possibilité de compléter votre processus et d'aller en profondeur dans l'exploration de soi. Il vous permettra également de travailler sur vos troubles relationnels et votre dépendance affective. Il est conseillé d'envisager ce type de travail sur la durée si possible.

Ce cycle s'adresse aux femmes, dépendantes affectives, célibataires, hyper et ultrasensibles, toutes personnes en démarche de développement personnel.

Un contact téléphonique préalable est nécessaire.

Géraldyne Prévot-Gigant s'adapte à la demande de chacune. Elle anime ses stages en tenant compte de l'ici et maintenant : ce que chacun ressent, ce qu'il se passe entre les participantes et ce qui fait écho en chacune.

En fonction de ce qui émerge au sein du groupe, elle met en place des exercices en solo, en duo ou plus. Grâce à son écoute attentive et à son grand sens de l'observation, elle va en douceur mettre en place la relation qui permettra aux participantes de prendre conscience et de se découvrir.



Géraldyne Prévot Gigant

est psychopraticienne, auteure, formatrice et conférencière.

- Elle exerce depuis 21 ans en individuel et anime des groupes depuis 17 ans, période à laquelle elle crée les «Groupes de Parole pour les Femmes».
- Elle a suivi de nombreuses formations en psychothérapie, développement personnel et coaching.
- Elle a suivi des formations en psychothérapie humaniste et intégrative.
- Elle est spécialisée dans l'accompagnement des personnes souffrant de dépendance affective et de troubles du lien.
- Elle est l'auteur de nombreux ouvrages :
 - 50 exercices pour développer son charisme
 - 50 exercices pour savoir méditer
 - 50 exercices pour sortir du célibat
 - 50 exercices pour sortir de la dépendance affective
 - «Le grand Amour, se préparer à la rencontre», Ed. Odile Jacob (2015)
 - «Les pouvoirs de l'espoir», Ed. Odile Jacob (4 octobre 2017).

Elle a créé un nouveau cursus d'apprentissage pour les personnes souhaitant apprendre l'accompagnement et la relation d'aide : la formation intégrative humaniste et globale - FIHG.

Fréquemment invitée par les médias (radio, télévision) pour des interviews ou participations à des mini-débats, Géraldyne donne également des conférences sur ses thèmes de prédilections : la dépendance affective et le non-amour de soi.

Paris

06 18 17 14 49

contact@geraldyneprevot.com

www.geraldyneprevot.com



Un cycle animé par
Géraldyne Prévot Gigant

Psychopraticienne, auteure
et conférencière

Stages 2017-2018

De la dépendance affective
à l'amour de soi



9 septembre 2017

L'amour amoureux : de la dépendance affective à la liberté d'aimer

L'amour amoureux est le sujet central des dépendants affectifs. Qu'ils en souffrent, qu'ils le recherchent ou qu'ils le fuient, l'amour amoureux est un sujet récurrent dans leur vie. Et leur principale quête est la recherche d'un amour qui sécurise, qui structure, qui épanouit. Mais le plus difficile est de trouver l'équilibre juste entre fusion, bonne distance, connexion, confiance, jalousie, trop prêt, trop loin, etc... Quels sont les mécanismes de la relation de couple et les formidables opportunités qui s'offrent à nous ? Quels en sont les rouages ? Les challenges ? : un enfermement ou une possibilité d'épanouissement ? Quel miroir notre compagnon est pour nous ? Nous aborderons la dépendance affective : ses origines, ses signaux ? Pourquoi et comment elle s'installe dans la relation. Et comment s'en libérer ?

14 et 15 octobre 2017

Les pouvoirs de l'espoir

Atelier exceptionnel de deux après-midi

A l'occasion de la sortie de son livre «Les pouvoirs de l'espoir», Géraldyne nous proposera un atelier exceptionnel. Durant deux après-midi, elle nous fera découvrir la magie de l'espoir.

A l'aide de méditations, visualisations, d'exercices ludiques et d'introspection, elle vous permettra de développer votre optimisme et votre espoir.

Vous découvrirez ce qu'est l'espoir, en quoi il bon d'avoir de l'espoir, à quel point c'est bon pour le moral et la santé.

Au programme : les idées reçues, les 4 piliers de l'espoir, la gratitude, la résilience, la chance, la patience...

18 novembre 2017

Les relations toxiques

Les dépendants affectifs souffrent d'une peur panique de l'abandon et du rejet. Parce qu'ils ne s'estiment pas, parce qu'ils ne croient pas en eux. Ainsi ils se retrouvent facilement en lien avec des personnes culpabilisantes, envahissantes, manipulantes ou perverse-narcissiques.

Durant cet atelier nous vous proposons d'explorer les racines de vos relations toxiques afin d'en découvrir les points d'accroches pour ensuite peu à peu vous en libérer. Vous apprendrez également à repérer ce type de relation et ce type de personnes toxiques afin de ne plus vous laisser piéger. Les modes de communications toxiques, le chantage affectif, le triangle dramatique de Karpman, la victimisation, le ghosting, etc...

16 décembre 2017

Dépendance et peur de l'abandon

Voici un atelier qui vous permettra d'explorer les causes de votre dépendance qu'elle soit affective ou autre, de découvrir les abandons successifs que vous avez pu vivre et de trouver les chemins menant vers l'autonomie et la liberté d'être. Vous découvrirez les différentes formes d'abandon comme par exemple : le rejet, le non-amour parental, le parent présent-absent ou abusif, etc... Vous y découvrirez les mécanismes de votre peur, ainsi que vos mécanismes de résilience. Vous transcenderez vos blessures et peu à peu vous trouverez les stratégies à mettre en place pour plus de liberté.

20 janvier 2018

Du sentiment de vide à la plénitude

Que l'on souffre d'un trouble du lien, de solitude, de dépendance affective, de dépendance à la nourriture ou à des drogues, nous avons un seul et unique objectif: supprimer le sentiment de vide. Lorsque nous perdons un être cher ou nos points de repère, nous ressentons également ce vide. Dans la recherche désespérée de plénitude, dans la dépendance affective ou dans le besoin de reconnaissance, nous sommes à l'extérieur de nous-mêmes. Nous nous cherchons dans le regard des autres, nous guetons les signes d'approbation et craignons le rejet. Dans cette posture, nous sommes éloignés de nous-mêmes ce qui accentue encore plus le sentiment de vide. Nous nous sentons vide de nous-mêmes. Cet atelier va vous permettre d'approfondir votre travail de thérapie sur le sujet et de trouver des réponses à vos questions.

10 février 2018

L'amour ultime, de la fusion à l'amour véritable

Tous les êtres sont à la recherche de l'amour ultime : celui qui comblerait tous les besoins, celui qui serait infini et intemporel. Un amour fiable et durable. Bref un amour de conte de fée car tellement idéalisé qu'on en oublie la réalité.

Dans cette quête de l'amour parfait, que cherchons-nous ?

Certainement la fusion parfaite à laquelle nous avons goûté quand nous étions nourrisson, le sentiment océanique dans le ventre de notre mère...

Nous verrons comment ne plus courir après l'impossible et comment, en faisant la paix avec soi-même, nous pouvons transformer cette quête. Et si nous pouvions vivre l'amour autrement ?

10 mars 2018

Apaiser l'enfant intérieur

Une des étapes fondamentales sur le chemin du développement personnel est la rencontre avec l'enfant en nous : l'enfant intérieur.

L'enfant blessé en nous interfère dans nos relations affectives du présent. Nos désirs, nos besoins, nos peurs et nos dépendances proviennent la plupart du temps de blessures du passé non-résolues, de l'enfant blessé en nous.

Cet enfant en nous, celui que nous étions enfant, a besoin que nous entrions en contact avec lui. Il a besoin que nous dialoguions avec lui et il a besoin que nous, adulte, lui apportions le confort et la paix.

Cet atelier va vous permettre d'entrer en contact avec votre enfant intérieur, d'établir du lien, de dialoguer avec lui. Ainsi vous allez pouvoir vous réconcilier avec le passé.

Cette étape est fondamentale et libératrice.

7 avril 2018

Se respecter, poser des limites et savoir dire non

S'aimer vraiment n'est pas chose facile mais la première étape pourrait être d'apprendre à se faire respecter et se respecter soi-même. Se respecter en prenant soin de soi et en se préservant des situations destructrices. Les dépendants affectifs ont des difficultés à poser les limites et pourtant il s'agit là de la deuxième étape de l'amour de soi. La troisième étape est de savoir dire non de multiples façons mais de rester fidèle à soi en maintenant le refus. Cet atelier vous permettra

explorer l'affirmation de vos besoins, l'autorisation à la parole et la revendication du respect. Nous explorerons bien entendu le précieux chemin de la réconciliation intérieure, fondation de ce processus d'affirmation.

5 mai 2018

Amour de soi : retrouver son estime et sa lumière

L'amour de soi n'est pas être égoïste ou «ego-centré», loin de là. Il ne s'agit pas non plus d'un amour narcissique mais d'un retour à sa véritable nature, un retour au moi profond. Comment être en harmonie avec autrui si nous sommes en conflit - consciemment ou inconsciemment - avec nous-même ? Durant ces deux jours, nous aborderons la notion de non-amour de soi, source de toutes les dépendances. Nous explorerons l'amour, l'estime et la confiance en soi. Ainsi que la haine et la culpabilité pour qu'enfin naisse l'acceptation de notre être. L'auto-destruction, l'oubli ou le non-amour de soi sont des dimensions qui sont fréquemment abordées au cours d'une psychothérapie. Il est essentiel de travailler cet aspect afin de prendre conscience à quel point nous nous sommes éloignés de nous-même. Un changement de regard peut alors s'effectuer ainsi qu'une réconciliation. Nous aborderons également l'acceptation de soi : la part lumineuse (ce que j'aime en moi), la part sombre (ce que je rejette) ainsi que les différentes parties de soi. Une fois ces étapes franchies, nous effectuerons une réunification de toutes ces dimensions et arriverons à la sérénité.

16 juin 2018

Auto-compassion et auto-pardon ou l'art de la bienveillance

L'amour de soi, antidote de la dépendance affective, n'est pas un chemin facile. Bien souvent on se demande par quelle étape commencer. L'auto-compassion et l'auto-pardon sont les étapes indispensables menant vers la bienveillance de soi-même. En médecine sumérienne il est dit que la maladie est créée par le non-pardon. Prendre soin de soi c'est d'abord apprendre à avoir de la compassion pour soi puis se pardonner. Durant ces deux jours, nous explorerons les actes que vous ne vous êtes pas pardonnés. Vous apprendrez à avoir de la compassion pour vous-même, à vous pardonner ce que vous êtes ou ce que vous avez fait. Véritable étape de réconciliation, ce stage vous permettra de mettre en place une relation différente avec vous-même afin de vivre des relations plus paisibles avec les autres.

7 juillet 2018

Les âmes-sœurs

«Les rencontres les plus importantes ont été préparées par les âmes avant même que les corps ne se voient». Paulo Coelho.

Les âmes-sœurs sont ces êtres qui se comprennent d'un premier regard, ces êtres qui restent en relation tout au long de leur vie. Bien souvent une âme-sœur est sur notre route afin de nous permettre de prendre conscience de quelque chose. Ou bien la rencontre de cette personne va faire basculer notre vie : à son contact nous allons décider telle ou telle chose importante. Ces êtres sont bien souvent dans notre vie pour nous épauler, nous aider, nous guider, nous enseigner. Durant cet atelier nous explorerons cet amour singulier. Vous découvrirez qui est votre âme-sœur et comment équilibrer au mieux cette relation. Ou bien vous approfondirez la notion d'âme-sœur : pourquoi vouloir la rencontrer, les idées toutes faites sur le sujet, mythe romantique ou réalité ?

«La rencontre avec une âme sœur peut créer un vrai séisme dans notre vie tant cela ouvre des portes sur soi-même». GPG.