

Thérapie en Groupe



CYCLE PHOENIX

2021-2022

Une journée par mois

Tel le légendaire oiseau, nous sommes parfois appelés à arrêter l'évitement, la fuite en avant et les répétitions pour faire face et oser le courage de ressentir nos états intérieurs, à accepter la traversée... pour renaître, tel le Phoenix; nouvel homme, nouvelle femme, libéré(e) de ses entraves et dysfonctionnements et prêt(e) à déployer son potentiel d'énergie et de créativité pour écrire la prochaine page de sa vie !

« Tu es la personne que tu attendais »

Psychologue et psychothérapeute, formée à la Gestalt, à la méditation de pleine conscience et aux principes de la communication non-violente, Julie Blivet vous accompagne, pendant cette journée, à la rencontre de vous-mêmes et des autres, dans une approche authentique, bienveillante et humaniste (mais sans complaisance ;-).



Le groupe est un espace privilégié de connaissance de soi et d'exploration de notre rapport aux autres. Plongez dans un processus alternant expériences thérapeutiques, transmission de savoir-faire et savoir-être, et temps de partages.

Dans un agréable lieu, situé au centre ville de Montpellier, invitant à la détente et à la déconnexion (ou à la connexion à vous-mêmes :-), cette journée facilite et soutient la profondeur et l'efficacité du changement que vous souhaitez voir naître en vous.

Lieu: Centre Les Sens de l'Être
5 rue Boyer - 34000 Montpellier

Tarif: Inscription au Cycle Phoenix complet: 120 € la journée
Inscription à une journée: 150€ la journée
Etudiant et demandeur d'emploi: 100€ la journée

Informations au 06 75 23 17 08 ou à julie.blivet@yahoo.fr

Bulletin d'inscription en pièce jointe

CYCLE PHOENIX 2021-2022

Une journée par mois, de Septembre à Juin

11/09 Prendre conscience de ses Blessures et les Soigner

Agir pour la Joie et la Paix

30/10 Se réconcilier avec ses Émotions Être Heureux

14/11 Relation à la Mère

Être en Paix avec ses Racines 1

12/12 Relation au Père

Être en paix avec ses Racines 2

22/01. Confiance en Soi / Confiance en l'Autre

S'appuyer pour s'Épanouir

19/02 Écoute de Soi & Écoute de l'Autre

Contre la Violence → Agir pour la Paix

19/03 Sortir de la Manipulation et des Jeux de pouvoir

Retrouver la Liberté

**23/04 L'Amour : Rendre fertiles les expériences de
Couple et de Célibat**

21/05 Oser exprimer son Potentiel et se Sentir à sa Place

Trouver sa Voie

18/06 Exprimer sa Créativité

Être Vivant

Toi seul peut faire ta part ; Viens écrire la vie dont tu es le héros ou
l'héroïne !

Il y a un monde sur lequel tu as du pouvoir ; tu es même le seul à avoir
réellement du pouvoir sur ce monde : c'est ton monde intérieur. Je te
promets un chemin difficile. Il te faudra du courage. Et si tu t'y investis,
je te promets du changement ; un changement dont tu auras été la
source !

*« L'humain tout seul ne peut pas sauver le monde ; cependant lui seul peut sauver
un monde. »*

Michèle Camposeo

TEMOIGNAGES



Chloé

- Mais c'est quoi la journée Phoenix ?

Une journée Phoenix, c'est avant tout une journée de rencontres : autant avec soi qu'avec les autres. C'est une journée où l'ouverture et l'authenticité sont récompensées par une réelle bienveillance et une écoute comme on en reçoit rarement. C'est un cocon à la fois doux et intense où l'on reçoit toujours et où on peut donner, si on le souhaite.

Pour moi, une journée Phoenix est clairement une journée que l'on s'offre pour en revenir à soi, tout en étant là pour d'autres. Nous sommes particulièrement bien encadrée par une psychologue qui crée un cadre propice à exprimer ce que l'on ressent, à en revenir à soi pleinement. Et donc à toucher des points sensibles mais aussi des forces insoupçonnées.

Au début de la journée, on n'y est pas obligé mais je conseille de s'acquitter de ce premier exercice, on peut parler de soi en disant uniquement ce que l'on a envie de partager, bien sûr. Mais c'est par cela, il me semble, que le travail interne commence et se poursuivra au fil de la journée. Après, Julie nous propose des exercices. Ils ne sont pas alambiqués : le but est toujours de se reconnecter à soi et de partager avec les participantes, toujours si on le veut. On a des retours de chacune. Elles ne renvoient que de la bienveillance. Par contre, celle-ci n'est pas « trop gentille » ou « caressante, dans le sens du poil ». Si elle reste une expression d'une individualité, elle n'en demeure pas moins riche et précieuse.

On peut venir avec des questionnements, un besoin vague ou des choses à dire dont il est difficile ou impossibles de parler ailleurs. C'est une des clés du bien-être et de la fatigue ressenties en fin de journée.

- Comment l'as-tu vécue ?

J'ai participé à deux reprises à une journée Phoenix. Je suis depuis longtemps une thérapie individuelle et j'avais besoin de participer à un groupe de paroles. Je ne m'attendais pas à ce que j'allais vivre parce qu'au début mon « juge interne », comme dit Julie, était très présent. J'avais peur, j'étais craintive. Mais en entendant d'autres s'exprimer quelque chose s'est passé en moi. Je me suis livrée sans détour (bien que j'avoue que ce n'était pas ce que j'avais prévu à la base) et ai donc exprimé ce que je vivais mal.

Julie m'a immédiatement accompagnée dans ces instants et m'a permis de vraiment m'ouvrir aux autres tout en me connectant avec honnêteté et pleine conscience à ce que je ressentais.

Après, je dois avouer qu'il ne faut pas croire que le travail effectué s'arrête à la fin de la journée. Pour ma part, il a continué avec intensité, jusqu'à débloquer plusieurs choses qui ont tout changés quelques jours après.

- Ça t'a apporté quoi ?

Ce que les journées Phoenix m'ont donnés, c'est un besoin d'authenticité. Aussi, je suis plus sereine dans mes relations aux autres. J'ai également compris que je pouvais faire plus confiance à mon instinct. Avant, je me disais que les gens donnaient surtout pour recevoir mais cette expérience m'a prouvé le contraire. Elle permet aussi de réaliser que d'autres souffrent, bataillent avec des choses profondément enracinées. La journée permet de s'y confronter et de le partager. J'ai compris que je n'étais pas seule. Pas que mes souffrances étaient surfaites ou inutiles ou amoindries car il y a beaucoup d'empathie entre participantes.

C'est Julie qui permet tout cela, qui nous y invite. Elle met en place le cadre et s'occupe de chacune selon les problématiques soulevées, sans jamais mettre la pression ou imposer quoi que ce soit. Et personnellement, je trouve dommage de ne pas en profiter pour s'ouvrir.

J'ai fait des bonds sur des questions qui me préoccupaient depuis longtemps. J'ai rencontré des personnalités riches et belles qui m'ont littéralement aidées à sortir de ma coquille. Les résultats sont bien visibles. J'ai eu un vrai déclic après et j'espère qu'il en sera de même pour d'autres.

Si j'en ai l'occasion, je referai assurément une journée Phoenix.

Dominique

- Mais c'est quoi la journée Phoenix ?

« La journée Phoenix, c'est un moment de partage où l'on rencontre des personnes que l'on ne connaît pas, et où on apprend à se faire confiance, à ne pas avoir peur des autres, à ne pas se sentir jugé. »

- Comment l'as-tu vécue ?

« C'est une bulle de sécurité et de confort dans laquelle on peut parler, écouter, réparer et être réparé. Cette ambiance on la doit à ce que vous dégagéz Madame Blivet, à la douceur de votre accompagnement. »

- Ça t'a apporté quoi ?

« Je ne voulais pas vraiment y aller, mais j'ai trouvé des gens gentils, faisant preuve de compassion, attentifs et cabossés. Alors je me suis dit, ça existe les gens qui ne me veulent pas de mal qui m'accueillent comme je suis avec mes larmes, dont j'écoute l'histoire, dont je devine les souffrances, mais qui avancent aussi, et c'est réconfortant. »

Julie

« La journée Phoenix, je l'identifierai à une journée~étoile. Pourquoi cette image me vient ?

Car les étoiles, brillent ... davantage dans le noir d'ailleurs. Elles sont porteuses d'espoir. Et aussi, elles sont toujours là même si momentanément, nous ne les voyons plus lorsque nous sommes en plein jour et en pleine luminosité.

Ce jour-là de rencontre et partage avec les autres personnes du groupe, nous avons chacune été guidées individuellement et collectivement par Julie Blivet pour révéler notre lumière intérieure, tout en accueillant celle que nous sommes, avec notre part sombre et notre part lumineuse, avec nos émotions négatives comme nos émotions positives.

Cette journée a correspondu pour ma part à la continuité de ma transformation intérieure, en m'observant d'une autre façon, grâce et à travers le regard d'autres personnes, elles-mêmes attentives à leur chemin de développement et disponibles pour accueillir et s'accueillir en toute bienveillance.

Je suis en gratitude de ces moments partagés qui furent fort en émotions et en révélation de Soi.

Je suis aussi admirative des chemins parcourus de chacune, et j'ai ressenti beaucoup d'émotions, qui en miroir m'ont permises en quelques heures de partage de me reconnecter à moi, à celle que j'étais, à celle que je suis et de confirmer le chemin que j'emprunte pour être celle que je ressens naître. »

Emma

- Mais c'est quoi la journée Phoenix ?

« La journée Phoenix, je la vois comme une journée dédiée à soi. C'est un développement personnel à travers et avec les autres personnes du groupe. Tout est fait dans la bienveillance. Cette journée met en avant l'humain surtout avec un accompagnement dans la douceur et l'authenticité. »

- Comment l'as-tu vécue ?

« Je l'ai vécue comme une journée que je m'offrais, un cadeau pour moi. Ça m'a bousculé sur certains maux, tout est constructif dans le temps. »

- Ça t'a apporté quoi ?

« Cette journée m'a apporté beaucoup d'émotion, le miroir de moi-même, se découvrir sous un autre angle dans la bienveillance. Julie nous accompagne en laissant nos émotions passées, elles sont là pour nous montrer les points plus ou moins difficiles. L'histoire des autres peut faire nous échos, être comprise fait du bien. La bienveillance règne dans ce stage. »

Jennifer

- Mais c'est quoi la journée Phoenix ?

Pour certaines personnes, elles diraient une renaissance. Moi je dirai plus un moment de partage de bienveillance et de non-jugement.

- Comment tu l'as vécu ?

Après des années de mutisme, pour être honnête difficilement. Mais j'ai voulu faire ces journées pour avancer dans ma vie et d'essayer de me libérer de mon passé. Je ne dis pas que j'y suis arrivée, non au contraire j'essaye et j'avance !

- Ça t'a apporté quoi ?

Avec étonnement, ça m'a apporté un autre regard. Et qu'en fait j'ai découvert que beaucoup de femmes ont vécues des choses similaires que moi. Que finalement nous ne sommes pas seules. Un autre regard, et de voir que des femmes s'en sont sorties. Ça m'a apporté de l'espoir aussi, alors qu'il y a quelques mois en arrière je n'avais plus d'espoir, que je me disais à quel point ?

Bulletin d'inscription

CYCLE PHOENIX

2021 -2022



Je souhaite participer et m'inscrire au CYCLE PHOENIX :

Ou je souhaite participer à la journée:

M. / Mme (nom, prénom) :

.....

Adresse :

.....

.....

Mail :

.....

Téléphone :

.....

Pour le règlement du Cycle Phoenix, vous avez 2 possibilités:

- Un virement de la totalité du coût du Cycle, soit 1200 €
- L'envoi de 2 à 10 chèques; possibilité de régler en 2 à 10 chèques qui peuvent par exemple être encaissés mensuellement à la date de chaque journée.

Pour la participation à une journée, merci de préciser la journée qui vous intéresse et de procéder au règlement par virement (RIB envoyé sur demande) ou par chèque.

Adresse à laquelle envoyer le bulletin et les chèques:

Julie Blivet

214 rue Romy Schneider

34070 Montpellier

Conditions d'annulation :

Si le stage est annulé par Julie Blivet (par exemple en raison d'une évolution des mesures gouvernementales liées à la Covid 19), les sommes payées vous seront intégralement remboursées.

Désistement: Sauf cas de force majeure, votre inscription vaut engagement et le prix de la journée est dû.