

## STAGES MAI

Soumis par Cristina Buffon  
18-05-2013  
Dernière mise à jour: 18-05-2013

**STAGES « L'ESSENCE DU PARDON » 25 mai 2013 10h-17h30 230.-** L'essence du pardon nous invite à donner, offrir, mettre de la lumière et de l'amour au-delà de ce qui a été ou pas, au-delà des apparences des blessures infligées et vécues, au-delà du mal que l'humanité a pu se faire et qu'elle se fait vivre, au-delà des expériences qu'elle traverse pour grandir, au-delà de tout...du possible et de l'impossible, des pertes insupportables et insurmontables, au-delà des ces épreuves que jamais l'humanité n'aurait pensé devoir vivre et desquelles elle est pourtant relevée...;au-delà des liens qui nous ont détruits et de ceux qui nous ont désertés...;au-delà des liens que nous avons gâchés...;au-delà du pire ... Au-delà de tout...;...vouloir être créateur de lumière, là où les ténèbres ont quelques fois élu domicile. Vouloir être créateur de compréhension, de clarté, de paix et de Vie. ...;vouloir que la lumière et la conscience éclaire et réchauffe les zones les plus sombres de l'humanité, la notre et celle de l'autre, sur les sillons d'une humanité qui s'est fait du mal d'avoit eu mal et qui a perpétué de générations en générations, des souffrances, des schémas, des enfermements par peur et surtout par ignorance. Pourquoi vouloir grandir dans le pardon ? Pour se libérer, arrêter de se torturer, être en paix et finalement se sentir vraiment libre...;libre d'être, de vivre, de respirer, d'être dans le présent et se réjouir d'une vie à créer... Ne plus être retenus par ces colères enfouies, ces ressentiments qui nous rongent, ces pensées négatives, ces sentiments d'injustice et une culpabilité qui nous enferme dans un sentiment de devoir payer, se faire payer et détruire ... L'essence du pardon nous invite à nous laisser aimer dans tous ces espaces et à déposer dans les angles les plus poussiéreux de nos histoires de vie son élixir d'amour et de compassion, pour permettre une libération , une guérison, une acceptation, une résurrection... Une opportunité à se libérer de toutes ces toxines qui rongent nos cellules et alourdissent notre cœeur. Une opportunité à alléger notre corps, notre âme, notre cœur et notre esprit. Une opportunité à quitter et à laisser nous quitter dans la paix toutes les expériences de vie qui nous hantent encore malgré les années. Une opportunité à tourner la page de toutes ces relations qui nous ont marqué. Une opportunité à se libérer des regrets et des « dommage ». Une opportunité à se vouloir en bonne santé.

**SE LIBERER DE LA CULPABILITE** 26 mai 2013 10h00-17h30 Quand le sentiment de culpabilité se verrouille dans un schéma, il instille en permanence le doute à chaque décision prise ou acte posé, il amène un doute sur le bien fondé de ce qui a été fait, une peur de faire mal ou de mal faire, un prisme négatif de la vie, une peur d'être la cause ou d'être responsable du « mal » heur de l'autre ou de la situation...;alors il devient une chaîne... Il s'apparente à un fardeau, un poids, une morsure qui enferme l'âme de l'humanité dans un sentiment de faute, de péché, de noirceur, de peur des conséquences des actes ...;il nous étouffe, nous empêche de respirer, il nous coupe du souffle de vie, il nous amène soudain à se vivre sans amour, ni valeur, sans légitimité, dans un profond sentiment d'être porteur de mal et responsable de celui-ci. C'est un trou noir, dans lequel nous sommes soudainement projetés, sans espoir ni miséricorde. Avant même de nous laisser ressentir les affres de cette prison intérieure, nous sommes déjà partis à la reconquête du bien ou de l'image de celui-ci, prêts à nous trahir plutôt que de subir un reproche ou l'ombre de celui-ci , plutôt que de sentir cette morsure dans notre poitrine, d'avoir oser soudainement exister pour soi. Le sentiment de culpabilité est un fardeau, un poids sur le cœur qui empêche d'aimer vraiment et de se sentir aimé. C'est un fardeau qui verrouille tout notre être à des liens de devoirs et de loyautés, des liens qui réduisent, limitent, et contraignent, des liens qui racontent la dépendance d'un enfant à l'autre;approbation de l'autre. Cet enfant en nous attend et guette cette approbation de ceux à qui il aura donné le pouvoir de le définir, de le reconnaître, de lui donner un sentiment d'être suffisamment bon, adéquat, parfait pour être aimé, donc nourri, en lien, en sécurité, protégé, soutenu... Quand la morsure de la culpabilité est active, cet enfant est prêt à tout pour satisfaire, plaire, répondre aux attentes des autres au détriment de ses propres besoins, jusqu'à ce que crie de l'intérieur la rage de ne pas pouvoir exister, de devoir renoncer à lui-même contre la garantie de ne pas être rejeté par l'autre. Que ne ferait pas cet enfant pour éviter ce regard de désapprobation qui abat comme un couperet sur sa tête, comme une sentence sans appel, qui le plonge alors dans un espace de non amour et de solitude. Ce ressenti est subtil, profond, même quand en apparence nous avons l'impression d'être au-dessus de ce que pense les autres, il est important de reconnaître combien certaines personnes ont de l'impact sur notre vie. C'est un enfant qui peut se sentir responsable pour l'autre jusqu'à prendre la responsabilité de ses besoins, de s'en vouloir, lui, si l'autre ne fait pas, ne dit pas, ne comprend pas...;il porte la limite, la fragilité, la non responsabilité d'un parent, il se sent responsable pour cette personne, il a peur de la confronter à ce qu'elle est, il la protège...;même ou des autres. Cet enfant peut ne pas se sentir coupable mais trop responsable, ce qui est la même empreinte. C'est un enfant qui se vit sans amour et sans légitimité, à galérer pour exister et faire vivre ses besoins. Il peut le plus souvent y arriver s'ils ne sont pas en opposition aux besoins des autres ou s'ils sont raisonnables et acceptables ; il renoncera à son essence, à ses besoins profonds, à ses aspirations, à son potentiel de vie, il se contentera et se limitera pour ne pas contrevénir et ne s'exposer au mécontentement de l'autre...;il se reprochera avant qu'on lui reproche, il se condamnera avant qu'on le condamne, il se fera subir avant qu'on lui fasse subir... La culpabilité est une stratégie de pouvoir , elle nourrit l'illusion que les choses auraient pu être autrement si on avait fait, dit ou agi...;elle donne une illusion de contrôle sur l'impuissance à laquelle une situation pourrait nous confronter. L'enfant en nous porte également le poids d'une culpabilité familiale,

il est temps de la libérer. Transformer l'empreinte de la culpabilité demande de comprendre d'abord la notion de faute, de rendre la responsabilité à l'autre et d'endosser la sienne, de renouer avec l'amour de soi et la légitimité, de retrouver le sens profond de la valeur de soi. Alors ... Se libérer de ce schéma ... C'est pouvoir finalement respirer.. C'est pouvoir couper ces liens de devoir et de loyauté qui étouffe notre âme , et également permettre de vivre pleinement son potentiel en toute légitimité et accéder à la liberté . C'est autoriser à, se permettre de et rendre la responsabilité à l'autre de sa propre vie, de ses choix et de ses non choix. C'est cesser de lutter, de se justifier, de se défendre, de compenser, de se faire payer et de se détruire. C'est se découvrir léger, sans chaînes ni poids. C'est simplement vivre et non plus survivre. Centre Espace Temps, Genève Cristina Buffon Coach de Vie/ enseignante 00417393823 cb@intelligenceemotionnelle.net Pour tous les stages, maximum 10 personnes Chaque journée est indépendante