

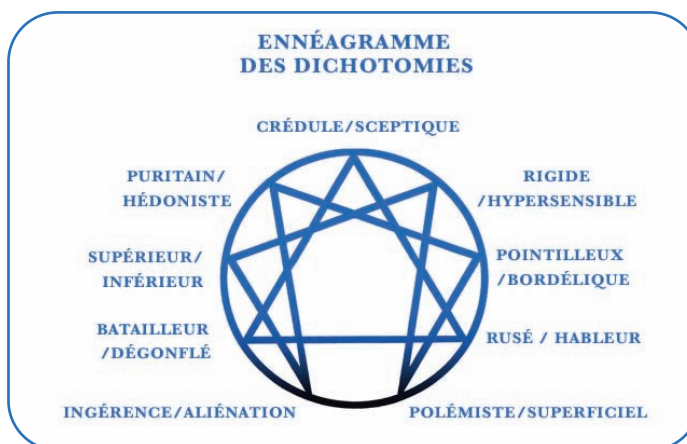


LES PORTES DE COMPENSATION

Trois jours de stage intensif sur les mécanismes de stress engendrés par nos fixations.



- Dans le processus de notre vie quotidienne, nous accumulons des tensions chaque fois que notre psyché est surchargée d'impressions réactives vis-à-vis des pressions extérieures auxquelles nous sommes soumis. Notre patron nous engueule *et nous sommes furieux*. Nous rencontrons quelqu'un *et nous avons besoin de prendre un verre*. Nous sommes en retard pour un rendez-vous *et nous nous sentons paniqués*.
- Lorsqu'elles s'accumulent ces tensions ont besoin d'être déchargées. Les différentes manières dont nous réagissons à ces impressions stressantes – en mangeant trop, en buvant ou en fumant, en fuyant, en travaillant jusqu'à l'épuisement ou en tombant malade – sont appelées des « *Portes de Compensation* ». Elles correspondent à une décharge d'énergie visant à rétablir un équilibre intérieur perdu.





- Cette formation présente une carte compréhensible de toutes les « *Portes* » à travers lesquelles la psyché humaine peut s'engouffrer pour trouver une compensation aux souffrances qu'elle éprouve. Elle nous permet également d'expliquer pourquoi notre psyché réagit ainsi. Cela est d'autant plus important que nous courons le risque de tomber dans des habitudes qui, à la longue, vont endommager notre santé.
- Le séminaire va donc nous permettre d'examiner et de clarifier l'expérience que nous avons des 9 portes de compensation. Et nous allons voir que chacune de ces portes comporte différents degrés sur lesquels il est particulièrement utile d'être informé. Par exemple, une forme relativement acceptable de cruauté peut être le sarcasme ou la moquerie, tandis que la violence ou la torture constituent des degrés beaucoup plus nocifs et dangereux.
- *Les 9 portes de compensation* sont reliées aux 9 domaines de conscience et elles nous fournissent des indices immédiatement observables de ce qui se passe dans notre existence ; elles nous montrent où se trouvent les pressions externes et les tensions internes, ainsi que les zones psychocorporelles où nos blocages d'énergie se produisent ; elles mettent l'accent sur nos déséquilibres et sur les aspects de notre vie qui ont besoin d'être explorés consciemment.
- En observant et en comprenant pourquoi et comment nous utilisons telle ou telle porte de compensation, nous commençons immédiatement à pacifier nos conflits et nos tensions internes. Cela nous aide à éliminer toute action compensatoire compulsive ou inconsciente en contrôlant les manifestations et en restant en deçà des seuils d'accoutumance au-delà desquels la compensation devient une prison. Au lieu de perdre de l'énergie, nous pouvons alors en gagner et mettre cette énergie supplémentaire au service de l'évolution consciente.
- Car il faut bien remarquer que notre société tend à reconnaître seulement quelques unes de ces portes et à méconnaître ou interdire l'usage des autres - et il est vrai que certaines d'entre elles peuvent être mortelles. Lorsque nous savons que la psyché a besoin de compensations, nous devenons plus tolérants et plus compréhensifs, mais nous apprenons aussi à mieux discerner jusqu'où nous pouvons aller dans l'utilisation des portes qui seront les plus appropriées et les moins nuisibles, tant pour soi-même que pour les autres.



● Dès que nous commençons à équilibrer notre psyché, nous nous ouvrons aux 9 énergies positives que sont la détermination, la présence, l'accomplissement, le charme, l'enthousiasme, l'inspiration, la sécurité, la clarté et la lucidité. Plus ces énergies circuleront facilement dans notre corps et notre psychisme, plus notre existence en sera illuminée.



- Vous pouvez, soit participer spécifiquement à ce stage de 3 jours, soit vous inscrire à un séminaire de 5 jours ou dans un cursus plus long incluant «Les Portes de Compensation» au cœur d'un processus plus développé sur l'enneagramme.
- Vous pouvez aussi organiser ce stage en réunissant 8 à 14 participants maximum et nous contacter pour que nous venions l'animer, quelle que soit la région où vous résidez.
- Nous proposons des tarifs et des conditions adaptées aux personnes qui rencontrent des difficultés personnelles ou financières, et qui souhaitent se former à cette approche.
- Contactez-nous et nous trouverons ensemble la meilleure solution.

AVEC ENSEMBLE - Jean-François BEDEL

06 73 10 31 87

avecensemble@gmail.com

