

RÉAPPROPRIEZ-VOUS VOTRE VIE !

Gautier et Véronique vous proposent :

## SHADOW WORK



## LE TRAVAIL DE L'OMBRE

Vous voulez comprendre et changer un comportement ?  
Vos peurs vous paralysent et vous empêchent d'avancer ?  
Vous vous sentez souvent coupable ?

## Qu'est-ce qu'une ombre ?

Enfants, nous apprenons que certains comportements ou sentiments ne sont pas tolérés par nos parents, notre entourage. Par amour pour eux ou pour être acceptés, nous mettons ces parties indésirables dans un sac que nous portons sur notre dos. Des émotions dites "mauvaises" comme la colère, la peur, l'envie mais parfois des qualités aussi comme la joie, la créativité, la confiance en soi et l'estime de soi vont dans ce sac.

L'ombre représente toutes les parties de notre personnalité que nous avons refoulées, reniées.

## La pépite d'or

Ce sac que nous portons devient de plus en plus lourd, de sorte que nous passons plus de temps, nous déployons plus d'énergie à essayer de garder certaines parties de nous à l'intérieur de ce sac qu'à vivre notre propre vie.

Dans le Travail de l'Ombre, nous pensons qu'à l'intérieur de chaque ombre il y a une **pépite d'or** à laquelle vous pouvez avoir accès.

Comme le dit le psychanalyste suisse Carl Gustav Jung "L'or gît dans l'obscurité".

## Comment ?

Le Travail de l'Ombre vous offre la possibilité lors d'un atelier de groupe d'aller voir ce qui se trouve dans votre sac, dans un espace où vous vous sentirez en sécurité et en confiance. Deux accompagnateurs vous aideront à ouvrir votre sac, à en regarder le contenu et à en sortir une ombre - uniquement si vous le souhaitez- ils vous accompagneront là où vous avez choisi d'aller. Quelle que soit votre décision, elle sera respectée sans jugement ni critique.\_

## Un atelier du Travail de l'Ombre peut vous être utile si :

- vous avez une basse estime de vous-même.
- vous avez peur de votre colère et de celle des autres.
- vous avez l'impression de ne pas aimer correctement.
- tout ce que vous faites n'est jamais assez bien.
- vous vous sentez sans énergie.
- vous n'arrivez pas à dire "NON" et vous vous laissez envahir.
- vous voulez avoir accès à vos émotions...

À vous de choisir ce que vous voulez atteindre pendant un week-end du Travail de l'Ombre et à vous de décider quand vous êtes prêt pour un voyage intérieur plein de magie dans un groupe où vous serez écouté, soutenu, accepté, respecté.

## Les accompagnateurs



### Gautier Hanckenne

- ◊ Etudes en conseil familial et conjugal
- ◊ Formations en médiation et communication Non-Violente
- ◊ Facilitateur du Dialogue Intérieur
- ◊ Accompagnateur et coach certifié du Travail de l'Ombre - Shadow Work®

« Le Travail de l'Ombre m'a permis de rentrer en contact avec des parties de moi que je ne voyais pas. Grâce à cela, je deviens plus complet et peut me connecter à des potentialités auquel je ne croyais pas. Je désire profondément que cette méthode puisse profiter à plus de monde. »

✉ : [ghanckenne@gmail.com](mailto:ghanckenne@gmail.com)

☎ : 00 32 486 69 08 39



### Véronique Chemin

- ◊ Thérapeute certifiée en psychothérapie
- ◊ Facilitatrice et coach certifiée du Travail de l'Ombre - Shadow Work®
- ◊ Formations de technicien et praticien PNL avec certification

“Le Travail de l'Ombre m'a appris à aimer sans détruire, à accepter sereinement mon passé et à vivre pleinement le présent. C'est une manière efficace et saine d'entrer en contact avec des émotions comme la colère, la tristesse, la peur ou la joie et ceci dans le plus grand respect

Le Travail de l'Ombre, un travail qui nous aide à ouvrir notre coeur, à donner et à recevoir.”

✉ : [chemin.hartl@gmail.com](mailto:chemin.hartl@gmail.com)

☎ : 00 49 89 66 59 43 29

Vous pouvez également visiter notre site Internet :

[www.travaildelombre.com](http://www.travaildelombre.com) (en français)

[www.shadowwork.com](http://www.shadowwork.com) (en anglais)

[www.schattenarbeit.de](http://www.schattenarbeit.de) (en allemand)