Honte et fierté

Avec Peter A. Levine*, USA

La honte est l'une des émotions les plus insidieuses et les plus corrosives que l'être humain puisse ressentir. Il s'agit d'un phénomène extrêmement complexe qui se manifeste de manière menaçante sur le plan physique et de l'estime de soi. En règle générale, la honte affecte toute la personnalité. La fierté est synonyme de grande satisfaction intérieure vis-à-vis de soi-même et/ou des autres. La fierté est souvent accompagnée de beaucoup de joie, qui naît de la certitude d'avoir accompli quelque chose de particulier.

La honte et la fierté sont en ce sens des forces contraires de l'expérience humaine. Dans ce séminaire, le fondateur de SOMATIC EXPERIENCING (SE) montre comment les gens peuvent consciemment et de manière ciblée entreprendre et mener à bien le voyage du monde de la honte à celui de la fierté et du triomphe.

D'une certaine manière, la dynamique de la honte est similaire à celle d'un cancer : il y a d'abord une sorte de tumeur qui s'est souvent développée à la suite d'une réprimande intensive de la part de figures d'autorité comme les parents, les enseignants, les entraîneurs ou à la suite d'humiliations de la part de jeunes du même âge. Cela s'accompagne toujours d'une rupture dans un lien préexistant et d'une perte de confiance et de sécurité. Cette honte se métastase ensuite et se propage - jusqu'à affecter l'organisme tout entier. Le corps s'effondre souvent, le psychisme est souillé et le sens fondamental du bien-être est érodé. La manière dont nous pouvons nous sortir de cette situation, généralement couplée à l'impuissance, est centrale dans ce cours.

> La honte est semblable à un cancer : elle se métastase et se propage.

La honte se caractérise par une forme très spécifique de posture corporelle et un schéma autonome frappant. Ce schéma est très similaire au schéma typique des traumatismes que nous connaissons bien grâce à l'accompagnement classique des traumatismes - des moments de surexcitation (souvent contrôlée), un manque d'activa-

DATE:
18 – 19 juin 2022
(samedi - dimanche)

HEURE :
10h00 – 17h30

COÛTS : CHF 580.-

LIEU :
Hôtel Mirabeau
Best Western Plus
Avenue de la Gare 31
1003 Lausanne

LANGUE :
Anglais traduit en français

CONDITIONS :
Formation SE niveau „Beginners" complétée.

CONDITIONS DU COURS :
L'inscription écrite au moyen du talon ci-dessous est obligatoire. En cas de désistement jusqu'à 21 jours avant le début du cours, des frais administratifs de 100 francs sont dûs. En cas de désistement moins de 21 jours avant le début du cours, la totalité des frais de cours doit être payée. Ceci est également valable en cas de maladie. Si une personne peut être remplacée, ces frais sont supprimés. L'assurance est l'affaire des participants.

tion et un arrêt complet (shut-down). La capacité de lire le corps d'une personne nous permet souvent de savoir très rapidement si un niveau de honte profondément enraciné est en jeu.

L'accompagnement de personnes souffrant d'une forte honte requiert des compétences qui peuvent être facilement acquises avec une orientation claire et qui font partie des outils de base de la SE : la lecture du corps, l'observation et la compréhension de la physiologie, ainsi qu'une compréhension claire des dynamiques interpersonnelles essentielles. Ces compétences seront précisées et étendues dans ce cours. Les participants auront suffisamment l'occasion d'apprendre comment accompagner efficacement et clairement les clients dans leur voyage de la honte au triomphe, à la fierté et à la maîtrise personnelle. Ils travailleront également sur un sens renouvelé et tangible de la dignité et sur le fait de pouvoir être soi-même. Le voyage de l'état de honte à celui de fierté est une expérience au sommet et doit être accompagné en conséquence. C'est précisément ce qu'il s'agit d'apprendre lors de ce séminaire à Lausanne. Pour y participer, il faut avoir terminé sa première année d'études en SE (Beginners).

La fierté a aussi beaucoup à voir avec l'estime de soi, la confiance en soi et la joie de vivre.

L'expérience corporelle opposée à celle de la honte est l'expérience directe du maintien somatique/autonome du triomphe et de la fierté. Il est physiologiquement impossible d'éprouver de la honte lorsqu'une personne porte en elle un sens de fierté fortement enraciné et incarné. La fierté a également beaucoup à voir avec l'estime de soi, la confiance en soi et la joie de vivre. Les synonymes de la fierté sont également l'honneur, le sens de l'honneur ou le respect de soi. Toutes ces notions sont incompatibles avec la honte. Si nous sommes conscients de cette relation dynamique et que nous l'utilisons dans le cadre d'une alliance thérapeutique, nous pouvons transformer la honte en une expérience centrale de fierté, de dignité, de compassion et d'estime de soi. Ce processus d'intégration est essentiel pour promouvoir la santé globale et le bien-être qui en découle.

** **Peter A. Levine** est titulaire d'un doctorat en biophysique médicale et d'un autre en psychologie. Il est le fondateur et le développeur de SOMATIC EXPERIENCING (SE) et enseigne sa forme de guérison des traumatismes depuis bientôt 50 ans dans le monde entier. Au cours de sa vie, il a également fait des rencontres significatives avec des Indiens d'Amérique du Nord et du Sud et les expériences transformatrices qu'ils cultivent par le biais de rituels minutieux et réfléchis. Il siège à l'"Institut for World Affairs" en tant que membre des „Psychologues pour la responsabilité sociale" et est ainsi activement impliqué dans l'initiative internationale contre la guerre ethno-politique. Son premier livre „Réveiller le tigre – Guérir le traumatisme" est devenu un classique parmi les livres spécialisés dans le domaine des traumatismes et a été traduit en 24 langues. D'autres livres de sa plume sont :"Trauma-Proofing your Kids", „It Won't Hurt Forever", „Freedom from Pain", „Trauma Through a Child's Eyes", „Healing Trauma", „Guérir par-delà les mots" et „Trauma et mémoire".*

Inscription : Je m'inscris obligatoirement, conformément aux conditions mentionnées ci-dessus, au cours **« HONTE ET FIERTÉ »** avec Peter A. Levine de 18 – 19 juin 2022 :

Nom: ..... *Prénom:* .....

Rue: ..... *Numéro postal / Localité:* .....

Téléphone: ..... *Mobile:* .....

E-Mail: .....

Lieu / Date: ..... *Signature:* .....

ZENTRUM FÜR INNERE ÖKOLOGIE | Freischützgasse 1 | 8004 Zürich | Tel: 044 218 80 80 | info@polarity.ch | www.polarity.ch