

Date : 13/10/13

Le mercredi 23 octobre, de 20h00 à 22h00, à Louvain-La-Neuve

Formation publique gratuite, ouverte à tous, pour se libérer par soi-même de ses souffrances émotionnelles*



Faculté des Sciences Humaines de l'UCL

Luc Nicon (France), au cours de ses recherches sur les difficultés d'apprentissage, a identifié une capacité naturelle qui est à notre disposition pour revivre sensoriellement l'origine de chacun de nos blocages émotionnels pour les réguler définitivement. Afin que chacun puisse bénéficier de cette possibilité de se libérer par lui-même de ses souffrances émotionnelles (peur, angoisse, anxiété, phobie, crise de panique, irritabilité, emportement, blocage, inhibition, déprime...) il anime en Belgique une formation publique gratuite, ouverte à tous, pour se libérer par soi-même de ses souffrances émotionnelles.

Notre capacité d'adaptation émotionnelle

Nous sommes tous dotés d'une fonction autonome de régulation émotionnelle.

Qu'il s'agisse d'un grave accident automobile ou d'une rupture affective douloureuse, même si les jours, les semaines, les mois suivants sont difficiles, le traumatisme se résorbe peu à peu, et, alors que nous pensions cela impossible, un jour, nous reconduisons avec insouciance et

nous aimons avec bonheur une autre personne. Mais pour certaines personnes, cette régulation ne se fait pas. Le mécanisme est bloqué et, dans la plupart des cas, la perturbation empire avec le temps !

Ces blocages concernent en fait toutes nos difficultés émotionnelles récurrentes, celles qui s'invitent systématiquement dans notre quotidien à la moindre occasion : nos peurs, nos angoisses, nos phobies, nos anxietés, nos stress, nos agacements, nos inhibitions...

Luc Nicon, au cours de ses recherches sur les difficultés d'apprentissage, a identifié une capacité naturelle qui est à notre disposition pour revivre sensoriellement l'origine de chacun de nos blocages émotionnels pour les réguler définitivement.

L'émotion : un ensemble de sensations physiques

Une émotion se manifeste par un ensemble de « sensations physiques » ressenti dans notre corps. Ces manifestations sont concrètes et descriptibles : palpitations, nœud à l'estomac, bouffées de chaleur... Si notre corps réagit physiquement lorsque nous sommes confrontés à notre environnement, à nos pensées ou à nos souvenirs, alors nous éprouvons une émotion. Et si les manifestations physiques que nous ressentons sont désagréables, l'émotion l'est également. Si nous sommes tendus, stressés, angoissés, inhibés, bloqués, c'est parce que notre corps, en réagissant à une stimulation de notre mémoire, produit des sensations physiques indésirables qui ne nous permettent plus d'agir normalement. Ces sensations désagréables sont donc inévitablement en nous. La plupart sont des tensions musculaires et sont aisément repérables pour peu que nous leur portions attention.

Formation publique

Animée par Luc Nicon, cette formation est concrète et interactive. Elle dure 1 heure et est suivie par un échange informel sur un principe de questions et réponses.

À l'issue de la formation, chacun sera capable de revivre sensoriellement, à l'instant où il se retrouvera dans une situation de perturbation émotionnelle. Il aura alors à sa disposition un outil très simple et efficace pour réguler définitivement ses difficultés et ses blocages émotionnels.

À l'aide d'exercices et d'exemples, le public sera largement sollicité pour apprendre à utiliser la démarche « à chaud », à partir de situations personnelles lorsqu'elles surviennent.

Pour les participants qui le souhaiteront, une seconde session d'une heure sera organisée gratuitement* dans un intervalle d'un mois environ (juste le temps d'expérimenter seul cette capacité), afin d'apporter le témoignage des succès ou des difficultés rencontrés lors de leurs expérimentations. Ce sera également l'occasion d'un échange pour, éventuellement, finir d'apporter des éclaircissements sur la démarche.

* Une participation aux frais de location sera demandée pour la plupart des salles (10 euros au maximum).

Quand :

23/10/2013 - 20h00 à 22h00

Lieu :

Faculté des Sciences Humaines de l'UCL

Studio 11 - Place Agora, 19 - 1348 Louvain-La-Neuve

Paf : 10 euros

Réservation obligatoire

Pour réserver, inscrivez-vous à partir du système proposé ci-dessous...

<http://sensorelive.info/formations-publiques/>

A l'issue de votre réservation, vous recevrez par email, le billet d'entrée.

Cette annonce pour la formation publique gratuite de Luc Nicon a été proposée par Léon Renard, **psychologue**, conférencier et praticien **Tipi**, animateur de formation **AutoTipi**, formateur **Tipi Express**.

Léon Renard se tient à la disposition de tous pour venir animer une « formation publique gratuite, ouverte à tous, pour se libérer de ses souffrances émotionnelles » dans les communes, les quartiers, les écoles, les sociétés, etc.

Rue Salinas, 52

5380 Noville-Les-Bois

Tél : 081/83.56.65

Site web : www.selibererdespeurs.be