

## Sabine NOEL-BOCQUILLON



Analyste Psycho-Organique, j'exerce dans mes cabinets de psychothérapie à Lyon (69) et à Ambérieu-en-Bugey (01).

Je suis membre de la Société Française des Analystes Psycho-Organiques (PSY APO) et de la FF2P.

Après un parcours très riche en entreprise, j'entreprends un parcours personnel puis professionnel en psychothérapie, j'ai une confiance profonde en la force de vie de chacun.

L'Analyse Psycho-Organique est une méthode qui permet au sujet de renouer avec sa source de vie à travers des outils spécifiques.

Elle permet de se reconnecter à son être profond pour plus d'authenticité, pour des choix de vie au plus près de soi.

Tel : 06 95 77 62 27

[www.psy-sabinenoel.com](http://www.psy-sabinenoel.com)

*Cabinet de Psychothérapie Lyon et Ambérieu-en-Bugey*



Lieu de stage :  
Abbaye de St Rambert  
53 Route de Buges  
01 230 Saint-Rambert-en-Bugey

STAGE RESIDENTIEL – LA COLERE

# DE LA COLÈRE A LA CONFIANCE EN SOI

Du vendredi 25 octobre 2024 14h  
au dimanche 27 octobre 2024 16h

*"La colère est nécessaire ; on ne triomphe de rien sans elle, si elle ne remplit l'âme, si elle n'échauffe le cœur ; elle doit donc nous servir, non comme chef, mais comme soldat."*

*Aristote*



Dans la région de Lyon,  
Accessible en transport en commun depuis Lyon part Dieu

## **POURQUOI VENIR VIVRE UN STAGE SUR LA COLERE?**

Parmi les émotions qui nous traversent, la colère est habitée d'une énergie **formidable** qui nous permet de nous reconnecter à notre force.

Lorsque cette énergie puissante émerge à l'intérieur de nous, elle vient nous indiquer que quelque chose ne va pas et que ce que nous vivons est injuste, elle est donc **précieuse**.

Dans nos sociétés occidentales, la colère a mauvaise réputation alors qu'elle mérite toute notre attention, comme chacune de nos émotions.

Lorsqu'elle est niée, ravalée, elle risque, à long terme, de sortir sous forme de dépression, de violence ou d'agressivité.

La colère est comme un baromètre intérieur.

Oser explorer cette énergie essentielle permet de sentir quand vos limites sont dépassées, sentir quand vous n'avez pas osé dire non.

Pendant ce stage, je vous proposerai des outils qui vous permettront d'apprendre à mieux vous positionner dans votre vie, à poser des limites calmement, à oser être vous-mêmes, sans vous nier ou sans agresser l'autre.

Son utilité première est de vous aider à **vous faire respecter**, à **mettre des limites**.

La colère bien dirigée vous aide à vous **affirmer dans vos choix**, vous **évite d'accumuler les non-dits**.

A partir d'outils de l'Analyse Psycho-Organique : rêves éveillés, psychodrames ou encore expérientiels organiques, je vous propose pendant ce stage résidentiel, d'accueillir votre colère, de la laisser s'exprimer, de lui faire confiance. C'est en contactant cette dernière que vous contacterez votre force intérieure.

Je vous propose un cadre bienveillant qui vous permettra **l'expression de vos émotions et de vos sentiments** retenus, enkystés dans le corps.

### **CONDITIONS :**

Ce stage est proposé à ceux qui souhaitent vivre à la fois la richesse d'un travail psychothérapeutique en groupe et s'offrir un moment d'introspection dans un cadre unique.

*Toute inscription nécessite un entretien préalable gratuit de 20' (présentiel ou visio).*

### **PRIX DU STAGE : 330€ TTC**

+ Prix de l'hébergement en chambre double + pension complète: **120 €**  
*(autres options d'hébergements possibles, me contacter)*

Pour toute confirmation d'inscription, merci de me faire parvenir un acompte de 120€ par chèque, espèces ou virement. (*Païement en 3 fois possible*).

### **LOGISTIQUE :**

Site accessible en voiture (55' de Lyon, 15' d'Ambérieu-en-Bugey) et en transport en commun. Les détails vous seront communiqués une fois inscrits.  
ABBAYE DE ST RAMBERT EN BUGEY - 53 ROUTE DE BUGES - 01 230 ST RAMBERT EN BUGEY

---

Bulletin d'inscription à adresser à Sabine NOEL-BOCQUILLON – 18 rue Servient 69003 Lyon- Tél : 06 95 77 62 27

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_  
Tel portable \_\_\_\_\_ Email \_\_\_\_\_

Je m'inscris au stage Explorer sa colère et prendre confiance en soi. Je verse 120 euros d'arrhes.

Date et signature, précédées de « lu et approuvé »