

## Session « *Relation et Estime de Soi* »

3 jours pour *mettre de la clarté dans ses relations et de la lumière dans son cœur ?*

**27 au 30 juillet 2017 au Bec Hellouin**  
**24 au 27 août 2017 à Notre Dame du Laus**



- Vous n'arrivez pas à construire une véritable rencontre ?
- Vous avez peur de la relation ?
- Vous ne vous sentez pas à la hauteur, ou bien personne n'est à la hauteur de vos attentes ?

**Sachez que :**

- Nous gardons dans notre corps, dans notre mémoire émotionnelle tous les chocs et toutes les blessures de notre histoire.
- Nous construisons des carapaces pour ne pas revivre les souffrances de notre enfance.
- Quelquefois, nos besoins relationnels n'ont pas été comblés et nous avons même du mal à savoir qui nous sommes.
- Enfin, nous avons l'impression que toutes les relations deviennent vite toxiques ou sans profondeur.

Tout cela n'est pas inéluctable ! Vous pouvez vous libérer de ces boulets que vous traînez, de ces impossibilités de vraiment communiquer.

**Démarrer ce travail sur soi dans un haut lieu spirituel, c'est possible cet été à Notre Dame du Laus et à l'abbaye du Bec Hellouin en Normandie. Fort du succès des quatre premières éditions organisées, Denis LEGROS propose deux nouvelles sessions cet été.** Ces sessions s'appuient sur la méthode ESPERE de Jacques Salomé et sur des ateliers orientés vers l'estime de soi.

La Méthode ESPERE® propose des repères, des balises, des outils et un accompagnement pour **apprendre une autre façon de communiquer et mettre en commun nos différences au quotidien**. Elle offre des moyens pour développer nos propres ressources créatrices et évolutives, autrement-dit, elle aide à s'aider soi-même. Elle permet de démarrer un véritable travail de guérison intérieure. A travers un travail de visualisation, les participants sont souvent surpris de la rapidité avec laquelle ils contactent les zones de leur histoire blessée.

**Pendant trois jours, vous serez accompagnés pour comprendre et travailler sur ce qui se passe en vous et dans vos relations, tout en vous ressourçant au niveau spirituel.**

**Contact : Denis LEGROS**

**Mail : [denistassin@free.fr](mailto:denistassin@free.fr) - Portable : 06.63.22.19.47**

### [PROGRAMME ET INSCRIPTION](#)

Les ateliers relationnels sont animés par Denis Legros, ([www.denistassin.com](http://www.denistassin.com)). Certains d'entre vous ont pu faire sa connaissance lors des dernières sessions "Relation et Estime de soi" ou l'or des ateliers qu'il anime . *Denis Legros a exercé pendant 40 ans dans l'action sociale et a accompagné de nombreuses personnes et groupe. Il s'est spécialisé maintenant dans l'accompagnement et la formation à la relation. Il s'est également engagé dans les mouvements ignatiens (CVX, MEJ) et dans la recherche pédagogique.*

## Avis et commentaires des participants aux dernières sessions "Estime de soi" organisées à Notre Dame de Laus.

### Session Juillet 2016

- *Véronique : J'ai beaucoup apprécié, très dense. Le Laus ? Je croyais que c'était une communauté qui s'agitait autour de la Vierge... J'ai trouvé beaucoup de profondeur. Temps d'échanges importants, plein de grande choses !*
- *Nathalie : J'ai aimé la force de la symbolisation*
- *Sylvie :: un gros travail sur moi !*
- *Marie France : Ce que j'ai préféré ? La soirée "cailloux".*
- *Marie Jo : L'occasion d'un beau début de travail sur moi*
- *Christine : Un grand cadeau pour la liberté... Demain combat et (volonté ?). Heureuse !*
- *Anne Isabelle : C'est bon de dire à l'autre, merci.... Temps spirituel : un vrai plus.*
- *Sébastien : très content et en plus avec le spirituel ; souci ; plus de paix. Cadeau*
- *Philippe : J'ai pu exprimer ma solitude, ma mère...*
- *Jocelyne : Très contente, soirée cailloux : grandiose ! Carapace : moment dur, envie de me laver, très intense, fatiguée*
- *Monique : Stage très fort, super alliance psy et spi, travail aussi avec les autres : merci !*
- *Joce : 3 jours sous le regard de Notre Dame du Laus... La méthode ESPERE m'a ouvert les yeux et mon coeur sur les souffrances que j'ai subies pendant mon enfance. J'ai pu me libérer de tout ce poids que je traînais comme un boulet ...*
- Session célibataires Octobre 2016
- *Corinne : En arrivant, je ne savais pas ce que j'allais trouver, mais j'ai trouvé un beau lieu, de la sécurisation. J'ai pu lâcher prise, trouver une liberté et un apaisement nouveau. Maintenant, je peux repartir avec un accès à la vie.*
- *Catherine : ...impressionnant, nous entrons très rapidement dans le vif du sujet, je n'ai malheureusement pas fait de mise en situation personnelle.*
- *Michelle : Je suis arrivée sans savoir ce qui allait se passer. J'ai été aidée à plonger, la détresse montait et j'ai retrouvé l'espérance, l'accès à la vie, ça ne durera pas... mais je suis prête à ça.*
- *Jean Luc : ... j'ai été énormément chamboulé, j'avais un poids et je ne pouvais en parler à personne. J'ai réussi à démêler tout ça, à me libérer, à avancer. Ça va beaucoup mieux. La symbolisation par le caillou, c'est tout bête mais ça fait vite du travail, c'est un outil pour les relations...*
- *Elisabeth : Je n'ai pas peur de repartir ; ça m'a fait changer, ça va me faire avancer. C'est une étape de plus, merci à tous.*
- *Caroline : J'ai été chamboulée, j'ai vu certaines choses et beaucoup de choses positives dans ma vie ; j'ai appris plein de petites choses, il reste à cheminer.*
- *Lucie : La visualisation des situations relationnelles a été très forte.*
- *Isabelle : Je suis pompée, usée, ça va murir.*
- *Christelle : J'avais de grandes peines, toujours là, mais j'ai pu en parler...j'ai beaucoup apprécié le lieu, la force de la prière du groupe, l'ambiance spirituelle. J'ai été très touchée par la qualité de présence du groupe. J'espère plein de belles choses.*
- *Peggy : Je ne m'attendais pas à cela, j'ai hésité, j'ai trouvé le travail très fort. Je suis plus apaisée, je vois vers quoi je peux aller. Je suis contente d'être en vacances. C'est un lieu très propice, merci au groupe.*
- *François : J'ai été très touché. L'effet du groupe a été important. Nous étions là pour vivre ensemble comme un même corps. Je suis venu avec de l'insécurité. Maintenant, je me sens plus fort. Le divorce était un éclair dans ma vie, maintenant ce n'est plus grand-chose.*
- *Myriam : J'ai vécu beaucoup de choses et j'ai été très surprise par la dimension « thérapie », c'était très beau mais je l'ai reçue comme une violence. J'ai été très heureuse de l'atmosphère conviviale et bienveillante.*
- *Hugues : Chaque histoire était très touchante, c'était un cadeau, un écho à mon histoire personnelle. J'ai été surpris mais le Seigneur m'a mis là pour accueillir et faire fructifier...*