

Pause Intérieure

Ici, la pensée chemine, même quand l'on reste immobile. On y vient pour une pause, on repart inspiré. Des lectures courtes pour faire voyager l'esprit, même assis.

Bruxelles

Novembre 2025

PARCE QUE LES GRANDES IDÉES NAISSENT PARFOIS
DANS LES MOMENTS SUSPENDUS

Sapolsky : et si le libre-arbitre n'existait pas ?

“Le libre arbitre n'existe pas.” Robert Sapolsky, neurobiologiste américain l'affirme après quarante ans de recherche. « Etre libre, c'est une idée réconfortante qui fonde notre manière de voir le monde. Pour Sapolsky, cette liberté n'est cependant qu'une douce illusion. **Chaque décision que nous croyons prendre est en réalité le produit d'une chaîne de causes** : nos gènes, nos hormones, notre enfance, notre culture, notre état émotionnel du moment. Un fait troublant : **notre cerveau « décide » une fraction de seconde avant que nous ayons conscience de vouloir agir.** Le « moi qui choisit » n'est qu'un spectateur, qui raconte après coup une histoire déjà jouée.

Attention au vertige du déterminisme

Bien sûr, cette idée peut donner le vertige. Si tout est déterminé, à quoi bon agir ? Sapolsky répond : nos actions sont elles aussi des causes. Créer, enseigner, aimer, partager, militer, etc. tout cela influence le futur. Nous ne sommes peut-être pas libres au sens absolu, mais **nous restons des maillons essentiels dans le tissu des événements.**



Une invitation à la compassion

Cette vision ouvre un espace de compréhension et de bienveillance. Si personne ne choisit vraiment qui il est, alors peut-être pouvons-nous juger moins, et comprendre davantage. Regarder nos proches, nos collègues, nos enfants (et nous-mêmes) avec un peu plus de compassion. Ce n'est pas excuser. Ce n'est pas relativiser. C'est reconnaître que **nous sommes tous les produits d'histoires invisibles, de causes multiples, de mondes intérieurs que nous n'avons pas choisis.**


WWW.EMANCIPE.BE

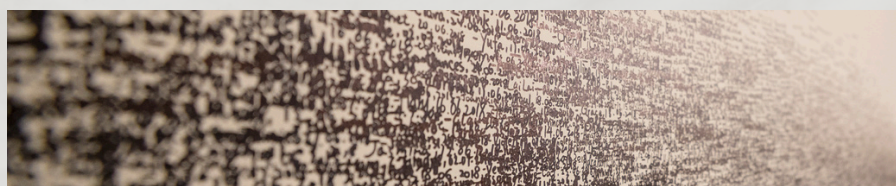
“

SPINOZA

“LES HOMMES SE CROIENT LIBRES PARCE QU’ILS
SONT CONSCIENTS DE LEURS ACTIONS ET
IGNORANTS DES CAUSES QUI LES DÉTERMINENT.”

FORMATIONS

INFORMÉ AUJOURD'HUI, TRANSFORMÉ DEMAIN



ECLAIRER SANS INFLUENCER

26 NOVEMBRE / GRATUIT

Repartez avec **un regard neuf sur vos entretiens**. Vous découvrirez comment affiner votre écoute, poser des questions qui ne figent pas mais qui ouvrent, et surtout comment permettre à votre interlocuteur de mettre des mots sur ce qui restait confus ou implicite.

LA PEUR, UN TREMLIN

1,2 ET 3/12 / 390 EUROS

La peur peut freiner ou protéger. Elle cherche avant tout à nous garder en sécurité, à éviter la souffrance, la honte ou la culpabilité. Inquiétude, crainte, frayeur : autant d'élans qui parfois nous bloquent, nous font fuir ou bondir. Mais derrière elles, une même énergie : préserver la vie et soutenir notre évolution.

NIVEAU 3: PRATICIEN EN PNL

DÉBUT 4 DÉCEMBRE / 1390 EUROS

L'intégration approfondie des outils de la PNL pour accompagner le changement avec finesse, fluidité et efficacité. C'est le moment d'aller plus loin, tant dans **la maîtrise des techniques que dans l'affirmation de votre posture d'accompagnant**. Une phase clé où les outils deviennent plus spontanés et où votre posture prend toute sa dimension.

LES JEUX PSYCHOLOGIQUES

10 DÉCEMBRE / GRATUIT

"Mais pourquoi ça finit toujours comme ça ?" Vous avez peut-être déjà ressenti cette impression désagréable, à la fin d'un échange, que quelque chose vous a échappé. Une tension latente, un malentendu qui persiste, un rôle que vous n'avez pas consciemment choisi...

LE SCÉNARIO DE VIE

18 NOVEMBRE / GRATUIT

Et si vous pouviez mettre en lumière ce « fil rouge » qui oriente vos décisions sans que vous en ayez pleinement conscience ? Cette visioconférence vous propose de découvrir comment l'Analyse Transactionnelle permet d'identifier votre scénario de vie : un ensemble d'automatismes, de croyances et de comportements souvent construits très tôt, mais encore actifs aujourd'hui. **Une invitation à mieux comprendre ce qui se rejoue dans vos choix, vos relations ou vos blocages** et à (re)devenir auteur-e de votre propre trajectoire

ACCOMPAGNER LE CHANGEMENT

5 DÉCEMBRE / GRATUIT

Cette visioconférence est une invitation à explorer, avec curiosité (et une bonne dose d'humour), ce moment étrange où nos tentatives de changement semblent tourner en rond. On croit avancer, mais quelque chose résiste. **On fait des efforts, on change des choses et pourtant, rien ne bouge vraiment. Pourquoi ? Comment ?**