

CATALOGUE

CONNAISSANCE DE SOI & TRANSFORMATION PERSONNELLE

DERRIÈRE CHAQUE PROFESSIONNEL, CHAQUE PARENT, CHAQUE CITOYEN ENGAGÉ, IL Y A UNE PERSONNE QUI CHERCHE PARFOIS À SOUFFLER, À SE COMPRENDRE D'AVANTAGE, À RETROUVER DE L'ÉLAN OU SIMPLEMENT À PRENDRE SOIN DE SON PROPRE CHEMIN.

C'est à cette personne que nous nous adressons aujourd'hui...

www.emancipe.be

EMANCÍPE
DU JE AU NOUS

IL EXISTE DES CHEMINS QUI NE MÈNENT NULLE PART. SINON À SOI.



Venir ici, c'est faire un pas de côté. C'est accepter de ne pas tout savoir tout de suite. C'est laisser les réponses émerger plutôt que les forcer.

Nous croyons que chacun porte déjà en lui une direction. Elle est parfois recouverte par le bruit du monde, les habitudes, les peurs ou les rôles que nous avons appris à jouer. Il ne s'agit pas de l'inventer. Il s'agit de la retrouver.



Depuis plus de 80 ans, nous accompagnons celles et ceux qui accompagnent les autres. Nous avons rencontré des milliers de professionnels engagés, passionnés, généreux. Des femmes et des hommes qui prennent soin, qui soutiennent, qui écoutent, qui portent parfois beaucoup plus que leur propre histoire.

Au fil des années, une évidence s'est imposée.

Il est difficile d'accompagner durablement les autres lorsque l'on ne s'accorde jamais le temps de se rencontrer soi-même.

Alors, nous avons eu envie d'ouvrir une autre porte.

ELAN

SOUFFLE

Une porte où l'on ne vient pas pour devenir un meilleur manager, un meilleur éducateur ou un meilleur accompagnant. **Une porte où l'on vient simplement pour soi.** Pour mieux comprendre son fonctionnement. Pour retrouver ce qui nous met en mouvement. Pour traverser une période de transition. Pour apprivoiser ses émotions. Pour reprendre confiance. Pour retrouver du sens. Ou parfois simplement parce qu'une petite voix intérieure murmure qu'il est temps de ralentir et d'écouter.

Nous ne croyons pas que la transformation personnelle consiste à devenir quelqu'un d'autre. Nous croyons qu'elle consiste à **revenir, peu à peu, vers la personne que nous sommes déjà.**

Nos itinéraires ne proposent pas des réponses toutes faites. Ils offrent des expériences, des rencontres, des outils et des espaces de réflexion qui permettent d'avancer à son rythme, avec davantage de conscience, de liberté et de sérénité.

Cette fois, vous ne venez pas pour apprendre un métier. Vous venez habiter un peu plus pleinement votre propre vie. Parce qu'au fond, le plus beau cadeau que nous puissions offrir au monde est peut-être une personne qui ose enfin être pleinement elle-même.

Qui suis-je lorsque je cesse de courir ? Qu'est-ce qui est vraiment important pour moi ? Qu'est-ce qui me nourrit, me fatigue, me fait grandir ? Quelle vie ai-je envie de construire ?





Cette petite voix qui dit « je ne suis pas assez »

Le syndrome de l'imposteur

Quand le doute fait oublier ses compétences



Comprendre les mécanismes du doute permanent, identifier les croyances qui alimentent le sentiment d'illégitimité et apprendre à reconnaître ses compétences avec davantage de justesse.

Date : 26 & 27 janvier 2027

Quand le perfectionnisme devient un obstacle

Retrouver le droit d'être imparfait



Apaiser la pression intérieure, accueillir l'imperfection comme une réalité humaine et retrouver davantage de liberté, de plaisir et de sérénité dans ses actions.

Date : 11 & 12 mars 2027

Quand je doute de ma valeur : développer une estime de soi plus solide

Reconstruire une relation plus juste avec soi-même



Développer une relation plus bienveillante avec soi-même, renforcer son sentiment de valeur personnelle et retrouver la confiance nécessaire pour avancer vers ce qui compte vraiment.

Date : 2 & 9 juin 2027

Apaiser la voix du critique intérieur

Quand notre juge intérieur prend trop de place



Quand la petite voix intérieure devient un juge permanent : apprendre à retrouver un regard plus juste et plus bienveillant sur soi-même.

Date : 6 et 7 septembre 2027

il faut
ralentir
pour mieux

ÉCOUTER
AVANCER

Mettre du sens sur ce que je vis

Quand tout repose sur mes épaules : comprendre et alléger sa charge mentale



Quand l'esprit ne s'arrête jamais, retrouver de l'espace pour respirer

Cette itinéraire vous offre un temps pour vous. Un temps pour comprendre ce qui nourrit cette charge invisible, reconnaître les mécanismes qui vous conduisent à tout porter et retrouver des façons plus justes de prendre soin de vous (sans pour autant oublier les autres).

Date : 28, 29 et 30 avril 2027

Quand tout semble me toucher plus intensément : comprendre l'hypersensibilité



Trouver sa juste place sans renoncer à sa sensibilité

Cet itinéraire vous invite à explorer votre manière unique de ressentir le monde, à comprendre ce qui vous nourrit autant que ce qui vous épuise, et à transformer votre sensibilité en ressource plutôt qu'en fardeau.

Date : Le 11 et 12 novembre 2027

Comprendre son système nerveux pour mieux gérer le stress



Votre corps ne vous trahit pas. Il fait de son mieux pour vous protéger

Cet itinéraire ne supprime pas les sources de stress mais vous prépare à mieux les vivre. Le stress étant une manifestation physiologique d'insécurité, nous allons découvrir comment, selon la théorie polyvagale, retrouver la pleine confiance et changer ainsi votre relation aux situations stressantes.

Date : Du 28 au 29 novembre 2026

Savoir dire non : poser ses limites sans abîmer la relation



Un « non » qui respecte nos besoins vaut toujours mieux qu'un « oui » qui nous éloigne de nous-mêmes.

Quand nous disons non, nous disons oui à autre chose. Maîtriser l'art de dire et d'entendre "NON" avec assurance, sans culpabilité ni ressentiment. Plongez au cœur des refus pour découvrir les besoins qui les motivent. Libérez-vous de la peur du conflit et du rejet pour construire des relations authentiques et équilibrées.

Date : 15 et 16 avril 2027

Inquiétudes, craintes, frayeurs et autres trouilles qui nous empêchent d'avancer



La peur: une énergie au service de la vie, de notre protection et de notre évolution.

La peur cherche avant tout à nous protéger. Cette formation vous invite à comprendre son rôle, à distinguer les peurs utiles des peurs limitantes et à retrouver la liberté d'agir malgré l'incertitude.

Date : 3, 4 et 14 juin 2027



Construire un chemin qui me ressemble

Transition professionnelle : clarifier son projet et avancer avec confiance



T.O.P. 5 for LIFE : retrouver ce qui vous ancre, vous guide et donne du sens à votre vie dans un monde en constante transformation.

Cet itinéraire est une invitation à revenir à l'essentiel. À prendre le temps d'explorer ce qui vous habite profondément, ce qui vous met en mouvement, ce qui mérite d'être cultivé et ce qui demande peut-être à être laissé derrière vous.

Date : A venir

Trouver sa place quand on fonctionne différemment : mieux comprendre son fonctionnement atypique



**Comment apprivoiser mon mode de fonctionnement
et trouver ma place ?**

Et si le problème n'était pas votre différence ? Et si l'enjeu consistait plutôt à mieux comprendre votre fonctionnement, à reconnaître vos besoins et à faire de votre singularité une ressource plutôt qu'un combat ? Cet itinéraire vous invite à explorer votre manière unique de penser, de ressentir, d'apprendre et d'interagir avec le monde. Non pour vous enfermer dans une étiquette, mais pour mieux vous connaître et prendre votre place avec davantage de sérénité.

Date : 13 et 14 mai 2027

Retrouver du sens dans une période de transition

Prendre du recul sur son histoire, relier les expériences vécues et identifier ce qui donne aujourd'hui du sens à ses engagements, à ses choix et à ses projets.



Cet itinéraire propose de prendre du recul sur son parcours, de relier les différentes étapes de son histoire et de retrouver un fil conducteur qui donne du sens à l'avenir. Une invitation à transformer l'incertitude en occasion de mieux se connaître et de se réorienter avec davantage de cohérence.

Date : Le 23 et 30 avril 2027

Trouver sa place : retrouver un positionnement juste dans ses relations et dans sa vie

Entre ce que l'on attend de moi et ce qui m'appelle vraiment.



Nous construisons souvent notre manière d'être au monde à partir de notre histoire familiale, des rôles que nous avons occupés et des places qui nous ont été attribuées, parfois sans même en avoir conscience. Cette formation propose, à travers une approche systémique, d'explorer ces héritages invisibles afin de retrouver un positionnement plus libre, plus juste et plus aligné avec qui nous sommes aujourd'hui.

Date : A venir

ET MAINTENANT

Vous êtes peut-être arrivé jusqu'ici par curiosité. Ou parce qu'un itinéraire a retenu votre attention. Peut-être aussi parce qu'une question vous accompagne depuis quelque temps.

Qui suis-je aujourd'hui ? Qu'est-ce qui compte vraiment pour moi ? Quelle direction ai-je envie de donner à la suite ?

Nous ne connaissons pas la réponse. Et c'est sans doute une bonne nouvelle.

Car les réponses les plus importantes ne se trouvent pas dans un catalogue. Elles se découvrent en chemin.

Nous avons imaginé ces itinéraires comme des invitations. Des invitations à ralentir, à prendre du recul, à explorer ce qui vous anime, ce qui vous freine, ce qui vous fait grandir. Non pour devenir quelqu'un d'autre, mais pour vous rapprocher un peu plus de la personne que vous êtes déjà.

Vous pouvez choisir une seule étape. Ou vous laisser guider par plusieurs. Il n'y a pas de parcours idéal, seulement celui qui fait sens pour vous, ici et maintenant.



EMANCIPE

D U J E A U N O U S

Affiner les compétences. **Enrichir** les pratiques.
Libérer les potentiels. **Transformer** durablement.

80 ans à apprendre, transmettre et à révéler les potentiels. 80 ans à accompagner ceux qui accompagnent. 80 ans à former les femmes et les hommes qui transforment les organisations, et ce n'est qu'un début. Notre ambition : permettre à chacun de développer davantage de discernement, de pouvoir d'agir et de cohérence dans ses choix, ses relations et ses actions.

Notre vision

Nous contribuons à une société où chacun peut trouver sa place dans le respect de soi et des autres, et où les personnes, les équipes et les organisations apprennent à conjuguer réflexion, relation et présence pour construire un monde plus conscient, plus responsable et plus harmonieux.

Notre mission

Nous accompagnons des personnes, des équipes, des organisations en leur proposant des espaces de formation et d'expérimentation ancrés dans leur vécu. Nous contribuons à faire émerger des pratiques qui réconcilient humanité et professionnalisme, réflexion et action, sensibilité et rigueur.

Nous trouver ?

Adresse: 52 Rue Luther, 1000 Bruxelles - info@emancipe.be

