

A person with a backpack is seen from behind, looking towards a wooden signpost in a mountainous landscape. The signpost has two signs: the top one says 'CONFORMITÉ' and the bottom one says 'SENS & ALIGNEMENT'. The background shows a rocky, mountainous terrain.

CATALOGUE 2027

CONNAISSANCE DE SOI & TRANSFORMATION PERSONNELLE

Il arrive un moment où l'on ressent le besoin de se tourner vers soi. Comprendre ce qui nous habite, ce qui nous freine, ce qui se répète. Questionner nos choix, nos places, nos façons d'être. Non pas pour devenir quelqu'un d'autre, mais pour se rencontrer plus profondément, se libérer de ce qui nous entrave et retrouver davantage de liberté pour choisir et vivre.

Un chemin pour soi. Un travail sur soi. Une rencontre avec soi. Pour se rapprocher de qui l'on est profondément.

SOMMAIRE ET AGENDA

EMANCÍPE
DU JE AU NOUS

3 chemins. 12 rendez-vous.

Une même question : où ai-je envie d'aller ?

P.5 - Cette petite voix qui dit « je ne suis pas assez »

Le syndrome de l'imposteur

26 et 27 janvier 2027

Quand le perfectionnisme devient un obstacle

11 et 12 mars 2027

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

2 et 9 juin 2027

Apaiser la voix du critique intérieur

6 et 7 septembre 2027

P.8 - Mettre du sens sur ce que je vis

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

13 et 20 octobre 2027

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

11 et 12 novembre 2027

*Comprendre son système nerveux
pour mieux gérer le stress*

27 et 28 novembre 2027

*Savoir dire non : poser ses limites
sans abîmer la relation*

15 et 16 avril 2027

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

3, 4 et 14 juin 2027

P.11 - Construire un chemin qui me ressemble

*Transition professionnelle : clarifier son projet
et avancer avec confiance*

4, 5 et 7 octobre 2027

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

13 et 14 mai 2027

*Retrouver du sens dans une période
de transition*

23 et 30 avril 2027

P.15 - Infos pratiques

Les questions que vous vous posez peut-être

Avant de continuer, un petit détour par vous

Celles et ceux qui vous accompagnent

« Ce que tu cherches
te cherche, » Rûmî

www.emancipe.be

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.



Ici, vous ne venez pas pour votre métier, votre fonction ou votre rôle auprès des autres. Vous venez pour vous.

Pour prendre le temps de regarder ce qui se joue à l'intérieur. Comprendre ce qui vous construit, ce qui vous freine, ce qui se répète. Explorer vos émotions, vos peurs, vos croyances, vos besoins, les places que vous occupez et les choix que vous faites.

Travailler sur soi, c'est accepter de se rencontrer un peu plus profondément. Regarder son histoire et ce qu'elle a laissé en nous. Prendre conscience de certains automatismes. Comprendre pourquoi certaines situations nous touchent autant, pourquoi nous doutons, pourquoi nous répétons parfois les mêmes schémas ou pourquoi il nous est si difficile de changer ce que nous savons pourtant ne plus vouloir.

ETRE DEVENIR

*« Le curieux paradoxe, c'est que lorsque je m'accepte
tel que je suis, alors je peux changer. »*

Carl Rogers

C'est aussi rencontrer ses ressources, reconnaître ce qui nous anime et retrouver ce qui nous met profondément en mouvement.

La transformation personnelle ne consiste pas à devenir quelqu'un d'autre. Elle commence lorsque nous pouvons porter un autre regard sur nous-mêmes, nous délester peu à peu de ce qui ne nous correspond plus et nous autoriser de nouvelles façons d'être, de choisir et de vivre.

Vous trouverez ici des itinéraires pour expérimenter, ressentir, comprendre, questionner et transformer. Pas de réponses toutes faites ni de chemin idéal à suivre, mais différentes portes d'entrée pour avancer à votre rythme vers ce qui fait sens pour vous.

Cette fois, vous ne venez pas apprendre à mieux faire. Vous venez travailler sur vous, pour vous.

Pour vous rapprocher de qui vous êtes et de la vie que vous souhaitez profondément habiter.

Qu'est-ce qui se répète dans ma vie ? Qu'est-ce qui m'empêche encore d'avancer ? Qu'ai-je besoin de comprendre, de transformer ou de laisser derrière moi ? Et qu'est-ce que je souhaite aujourd'hui faire grandir en moi ?





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

Elle ne crie pas toujours, cette petite voix familière (et souvent tonitruante). Elle se glisse simplement dans une pensée et nous murmure, sans reprendre son souffle : « Tu aurais pu faire mieux. » « Les autres sont plus légitimes. » « Tu n'es pas encore prêt. » « Si tu te trompes, ils vont s'en rendre compte. » « Fais encore un effort. »

Elle fait taire des idées avant même qu'elles ne soient dites. Elle transforme chaque qualité en coïncidence, et chaque imperfection en preuve. Elle pousse à rester en retrait, non par manque de compétence, mais par manque de permission intérieure.

Alors on travaille davantage et on se prépare encore. On cherche à être irréprochable. On minimise ce que l'on réussit et on remarque immédiatement ce que l'on aurait pu mieux faire. On attend parfois d'être parfaitement prêt avant d'oser. Et même lorsque les autres reconnaissent notre valeur, quelque chose en nous continue de douter.

Et si le problème n'était pas votre valeur mais la manière dont vous avez appris à la mesurer ?

Cet itinéraire propose d'aller rencontrer cette petite voix intérieure. Non pour la faire taire à tout prix. Mais pour comprendre d'où elle parle.

Qu'essaye-t-elle d'éviter ? Que cherche-t-elle à protéger ?

À quelles exigences essayons-nous encore de répondre ?

De quoi avons-nous besoin pour nous sentir légitimes ?

Peu à peu, il devient possible de faire une différence entre ce que cette voix raconte et ce que nous sommes réellement. De reconnaître ses compétences sans devoir les justifier. D'accepter de ne pas tout réussir. De se regarder avec davantage de nuance. Et peut-être de passer doucement de : « Suis-je assez ? » à : « Qui ai-je envie d'être lorsque je n'ai plus besoin de prouver ma valeur ? »

Le syndrome de l'imposteur

Quand le doute fait oublier ses compétences



Vous réussissez, mais une partie de vous pense encore que vous avez eu de la chance. Vous recevez un compliment et vous le minimisez. Vous avez de l'expérience et pourtant vous craignez parfois que quelqu'un découvre que vous n'êtes « pas vraiment à la hauteur ». **Et si vous regardiez autrement ce doute permanent : comprendre ce qui l'alimente, reconnaître les stratégies mises en place pour compenser et réapprendre progressivement à vous approprier votre parcours, vos compétences et vos réussites.** Il ne s'agit pas de vous convaincre que vous êtes extraordinaire. Il s'agit de pouvoir reconnaître, avec justesse, ce qui est déjà là.

26 et 27 janvier 2027

Quand le perfectionnisme devient un obstacle

Retrouver le droit d'être imparfait



Vous connaissez peut-être cette sensation : ce n'est jamais tout à fait terminé, jamais tout à fait assez bien. Vous relisez encore une fois, vous anticipez ce qui pourrait mal tourner, vous repérez le détail qui aurait pu être meilleur. Et lorsqu'enfin vous réussissez, le soulagement est parfois plus présent que la satisfaction.

À force de placer la barre toujours plus haut, chaque pas devient plus difficile : la peur de l'erreur s'installe plus intensément, l'exigence devient intenable et, parfois, vous n'osez tout simplement plus avancer. Et si vous pouviez comprendre ce qui nourrit cette exigence et retrouver peu à peu le droit de faire de votre mieux, sans avoir besoin d'être parfait ?

11 et 12 mars 2027

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

Reconstruire une relation plus juste avec soi-même



Vous savez reconnaître les qualités des autres, accueillir leurs fragilités, comprendre leurs erreurs. Et lorsqu'il s'agit de vous, le regard devient parfois plus sévère.

Une remarque vous atteint plus que vous ne le voudriez. Une erreur prend beaucoup de place. Vous vous comparez, vous vous remettez en question, vous cherchez parfois dans le regard des autres la confirmation que vous êtes à la hauteur. **Et si vous appreniez à vous regarder avec la même justesse que celle que vous accordez aux autres ?** Non pour fermer les yeux sur vos fragilités, mais pour construire une relation à vous-même dans laquelle vous n'avez plus besoin d'être irréprochable pour vous sentir digne de valeur.

2 et 9 juin 2027

Apaiser la voix du critique intérieur

Quand notre juge intérieur prend trop de place



Vous la connaissez peut-être, cette petite voix qui devient un juge permanent. Celle qui commente ce que vous faites, pointe ce qui ne va pas, revient sur vos erreurs et vous rappelle tout ce que vous auriez pu faire autrement. À force de l'entendre, vous pouvez finir par la croire. Et par vous regarder davantage à travers ce qui vous manque qu'à travers tout ce que vous êtes déjà. Cette voix n'est pas là par hasard. Derrière ses jugements et ses exigences se cachent souvent des peurs, des besoins ou une manière ancienne de chercher à vous protéger. Et si, plutôt que de chercher à la faire taire, vous appreniez à l'écouter autrement pour qu'elle ne décide plus de la manière dont vous vous regardez ?

6 et 7 septembre 2027

« Ce n'est pas en regardant la lumière qu'on devient lumineux,
mais en plongeant dans son obscurité, » Carl Gustav Jung



Mettre du sens sur ce que je vis

Il y a ce que nous vivons. Et puis il y a ce que nous comprenons de ce que nous vivons. Entre les deux, il existe parfois un fossé.

Pourquoi suis-je si fatigué alors que « tout va bien » ? Pourquoi cette situation me touche-t-elle autant ? Pourquoi est-ce si difficile de dire non ? Pourquoi mon corps réagit-il avant même que j'aie eu le temps de réfléchir ? Pourquoi ai-je peur alors que je sais rationnellement qu'il n'y a pas de danger ?

Nous essayons souvent de faire disparaître ce qui nous dérange avant même d'avoir écouté ce que cela raconte. La fatigue devient quelque chose à combattre. La peur, quelque chose à dépasser. La sensibilité, quelque chose à maîtriser. Le stress, quelque chose à supprimer. Et si nous commençons autrement ?

Avant de chercher à changer ce que je vis, peut-être puis-je apprendre à l'écouter. **Cet itinéraire propose de regarder nos réactions avec davantage de curiosité et moins de jugement.**

Nos émotions, nos limites, nos peurs et nos réactions corporelles ne sont pas nécessairement des ennemies. Elles parlent parfois de nos besoins, de notre histoire, de ce qui compte, de ce qui déborde, de ce que nous protégeons.

Mettre du sens, ce n'est pas tout expliquer, c'est commencer à entendre ce que notre expérience essaye de nous dire. Et lorsque ce qui nous arrive devient plus compréhensible, quelque chose change déjà : nous retrouvons davantage de choix dans notre manière d'y répondre.

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

Vous pensez à tout. À ce qu'il faut faire, à ce qu'il ne faut pas oublier, à ce qu'il faudra anticiper demain. Même lorsque vous vous arrêtez, votre tête, elle, continue. Peu à peu, cette charge invisible peut donner l'impression que si vous lâchez quelque chose, tout risque de tomber. Alors vous continuez à porter, organiser, prévoir, parfois bien au-delà de ce que vous pouvez réellement soutenir. **Et si vous pouviez comprendre ce qui vous pousse à tant porter, distinguer ce qui vous appartient vraiment de ce que vous avez pris en charge, et retrouver de l'espace pour vous sans avoir le sentiment d'abandonner les autres ?**

13 et 20 octobre 2027

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



Trouver sa juste place sans renoncer à sa sensibilité

Vous ressentez les choses intensément. Une remarque peut continuer à résonner longtemps. Une tension dans une pièce ne vous échappe pas. Les émotions, les ambiances, le bruit ou les sollicitations peuvent parfois vous submerger là où d'autres semblent passer à autre chose plus facilement. Cette sensibilité peut être une richesse : elle vous permet de percevoir, de ressentir, de comprendre avec finesse. Mais lorsqu'elle prend trop de place, elle peut aussi devenir épuisante et vous donner l'impression d'être « trop ». **Et si vous appreniez à mieux comprendre votre manière de ressentir, à reconnaître ce qui vous nourrit autant que ce qui vous épuise, pour faire de votre sensibilité une alliée plutôt qu'un poids ?**

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

Votre cœur s'accélère, votre corps se tend, vos pensées s'emballent ou au contraire, vous vous sentez comme figé, vidé, incapable de réagir. Face au stress, votre corps réagit parfois avant même que vous ayez eu le temps de comprendre ce qui se passe.

Et si ces réactions n'étaient pas un problème à combattre, mais la manière dont votre système nerveux cherche à vous protéger ? En comprenant mieux ces mécanismes, notamment à travers la théorie polyvagale, vous pouvez apprendre à reconnaître vos signaux, retrouver davantage de sécurité intérieure et changer progressivement votre relation aux situations stressantes.

27 et 28 novembre 2027

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.

Vous aimeriez dire non. Pourtant, au moment de le faire, quelque chose vous retient. La peur de décevoir, de blesser, de créer un conflit ou de donner une mauvaise image de vous. Alors vous acceptez, parfois à contre-cœur, et votre « oui » finit par vous éloigner de ce dont vous avez réellement besoin. Poser une limite ne signifie pourtant pas rejeter l'autre. C'est aussi apprendre à reconnaître ce qui est juste et acceptable pour vous, tout en restant en lien. **Et si vous pouviez dire et entendre « non » sans culpabilité, sans ressentiment, et faire de vos limites une manière de prendre soin de vous autant que de la relation ?**

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.

Vous aimeriez vous lancer, prendre une décision, changer quelque chose mais la peur s'invite. Elle imagine ce qui pourrait mal tourner, vous pousse à hésiter, à reporter ou parfois à renoncer. Pourtant, **la peur n'est pas votre ennemie : elle cherche avant tout à vous protéger.** Le problème apparaît lorsqu'elle ne vous protège plus seulement du danger, mais vous éloigne aussi de ce que vous aimeriez vivre. Et si vous pouviez écouter ce que vos peurs cherchent à protéger, sans pour autant leur laisser décider du chemin à votre place ?

3, 4 et 14 juin 2027

« La vie, ce n'est pas se trouver soi-même.
C'est se créer soi-même, » George Bernard Shaw



Construire un chemin qui me ressemble

Certaines périodes de vie ressemblent à des carrefours. Ce qui nous convenait hier ne nous convient plus tout à fait. Un travail perd son sens. Une relation change. Une étape se termine. Une envie nouvelle apparaît. Ou simplement une question : « Est-ce vraiment comme cela que j'ai envie de continuer ? »

Ces moments peuvent être inconfortables parce qu'ils nous placent entre deux rives. L'ancienne est connue. La suivante, incertaine, ne l'est donc pas encore.

Nous voudrions parfois avoir immédiatement un plan, une destination, une certitude. Toutefois, construire un chemin qui nous ressemble commence rarement par savoir exactement où aller. Cela commence par revenir à soi.

**Qu'est-ce qui compte vraiment pour moi ? Qu'est-ce qui me donne de l'énergie ?
Qu'ai-je construit pour répondre aux attentes des autres ? Qu'est-ce que je veux conserver ?
Qu'est-ce que je suis prêt à laisser derrière moi ? Quelle place ai-je envie d'occuper maintenant ?**

Cet itinéraire propose de transformer ces périodes d'incertitude en espaces d'exploration. Non pour trouver la bonne réponse, mais pour retrouver suffisamment de clarté intérieure afin de faire des choix qui nous ressemblent davantage.

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.

Vous sentez qu'un changement professionnel est nécessaire, mais vous ne savez pas encore précisément vers quoi aller. Entre ce que vous ne voulez plus, ce que vous pensez devoir faire et ce qui vous attire vraiment, il n'est pas toujours facile de trouver une direction. **Et si, avant de chercher quel métier, quel poste ou quel projet, vous preniez le temps de revenir à ce qui compte profondément pour vous ?**

T.O.P. 5 for LIFE vous invite à explorer ce qui vous anime, ce qui vous donne de l'énergie et ce que vous souhaitez réellement mettre au cœur de votre vie, pour construire un projet professionnel qui ne soit pas seulement réaliste, mais qui ait du sens pour vous.

4, 5 et 7 octobre 2027

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



Comment apprivoiser mon mode de fonctionnement et trouver ma place ?

Vous avez peut-être longtemps cherché à vous adapter. À faire comme les autres, à suivre le rythme, à entrer dans les cases, parfois en vous demandant pourquoi certaines choses semblaient plus simples pour eux que pour vous. **Et si, plutôt que de chercher à vous adapter davantage, vous commencez par vous rencontrer tel que vous êtes ?**

Comprendre votre fonctionnement, c'est mettre des mots sur votre manière de penser, de ressentir et d'être en relation. C'est reconnaître vos besoins, mais aussi vos forces, et découvrir ce qui vous permet de vous sentir pleinement vous-même. Non pas apprendre à mieux rentrer dans les cases, mais vous autoriser à construire une place qui vous ressemble.

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.

Il y a des moments où quelque chose se termine sans que la suite soit encore très claire. Vos repères bougent, vos priorités évoluent et certaines certitudes ne résonnent plus comme avant. Ces périodes peuvent déstabiliser, mais elles peuvent aussi devenir une occasion de vous retourner sur le chemin parcouru : regarder votre histoire, relier les expériences qui vous ont construit et reconnaître ce qui compte réellement pour vous aujourd'hui. **Et si cette transition était moins un vide à combler qu'un espace pour redécouvrir ce qui vous anime et choisir plus consciemment la suite de votre chemin ?**

23 et 30 avril 2027

ET SI VOUS FAISIEZ CE CHEMIN ENSEMBLE ?

Ces formations peuvent aussi venir chez vous.

Il y a des moments où une organisation ressent le besoin de faire autrement. Pas nécessairement de travailler davantage. Ni d'ajouter de nouveaux outils. Mais de créer un espace pour ralentir, prendre du recul et permettre à chacun de mieux comprendre ce qui se joue pour lui.

Les itinéraires de ce catalogue peuvent être proposés au sein de votre organisation, pour une équipe, un service ou un collectif. **L'occasion de sortir, pour un temps, du rythme habituel. De se mettre au vert, parfois au sens propre. De quitter les urgences, les rôles et les automatismes du quotidien pour ouvrir un espace différent** : un espace où l'on peut se rencontrer autrement.

Derrière les fonctions, les responsabilités et les fiches de poste, il y a des personnes. Avec leur manière de ressentir, leurs besoins, leurs limites, leurs peurs, leurs ressources, leurs façons d'entrer en relation et de trouver leur place. Travailler sur la connaissance de soi au sein d'un collectif, ce n'est pas demander à chacun de se dévoiler. C'est offrir des clés pour mieux se comprendre soi-même et, par là, mieux comprendre les autres. C'est parfois découvrir pourquoi certaines situations nous touchent davantage. Pourquoi nous avons du mal à poser une limite. Pourquoi nous prenons tant sur nous. Pourquoi une remarque nous atteint. Pourquoi nous cherchons à tout contrôler, à être irréprochables ou à répondre aux attentes.

Et lorsque chacun commence à mieux percevoir ce qui se joue en lui, quelque chose peut aussi bouger dans la manière d'être ensemble. Les regards changent. Les différences deviennent plus compréhensibles. Certaines tensions peuvent être nommées autrement. Les relations gagnent en justesse. **Les liens peuvent se resserrer.**

UN TEMPS POUR SOI. UN TEMPS POUR LE NOUS.

Choisir d'organiser l'une de ces formations chez vous, c'est donc offrir bien davantage qu'un temps de formation. C'est créer une respiration dans la vie de l'organisation. Prendre du recul. Se mettre au vert. Mieux se connaître. Mieux comprendre l'autre. Resserrer les liens. Retrouver du sens. Et revenir au travail avec peut-être une autre manière d'être avec soi... et avec les autres.

Une journée, deux journées ou un itinéraire construit autour des besoins de votre organisation : nous pouvons réfléchir avec vous au format et au cadre les plus justes.

Vous choisissez l'itinéraire. Nous venons chez vous et le chemin peut commencer.



Envie d'en savoir plus ? Contactez Flore Bancu: f.bancu@emancipe.be ou par téléphone: +32 491 25 34 41

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.

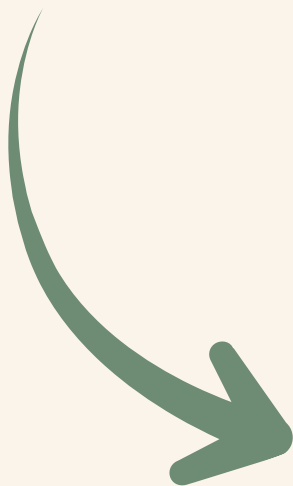
Qui suis-je aujourd'hui ? Qu'est-ce qui compte vraiment pour moi ? Quelle direction ai-je envie de donner à la suite ?

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.



QUESTIONS,

Que vous vous posez peut-être ?

Certaines hésitations reviennent souvent avant de s'inscrire. Voici quelques réponses, pour avancer avec un peu plus de clarté.

Dois-je déjà savoir ce que je viens chercher ?

Non. Beaucoup arrivent avec **une question floue, une intuition, quelque chose qui insiste, se répète ou ne convient plus tout à fait**. Parfois, il y a simplement l'envie de mieux se comprendre, sans savoir précisément pourquoi ni vers quoi aller. C'est souvent suffisant pour commencer : **la clarté se construit en chemin**, pas avant.

Et si je ne sais pas mettre de mots sur ce que je ressens ?

C'est justement parfois une bonne raison de venir. On peut sentir que quelque chose pèse, dérange, se répète ou demande à bouger sans savoir encore exactement quoi.

Les mots peuvent venir ensuite.

Est-ce que je vais devoir raconter mon histoire ?

Non. Vous restez libre de ce que vous souhaitez partager. Il est possible de travailler à partir de ce qui se passe aujourd'hui sans avoir à tout raconter de soi.

Le cadre invite à explorer, jamais à se dévoiler davantage qu'on ne le souhaite.

Et si je préfère écouter avant de parler ?

C'est possible aussi. Certaines personnes ont besoin de parler pour comprendre ; d'autres ont d'abord besoin d'observer, d'écouter, de laisser résonner. **Chacun entre dans le travail à sa manière et à son rythme.**

Et si je me reconnais dans plusieurs itinéraires ?

C'est tout à fait possible. Nos questions ne rentrent pas toujours dans une seule case. Vous pouvez commencer par **ce qui vous touche, vous questionne ou vous appelle le plus aujourd'hui**.

Et si vous hésitez, nous pouvons prendre le temps d'en parler avec vous.

Peut-on vraiment travailler sur soi en deux ou trois jours ?

Deux ou trois jours ne changent pas toute une vie, et ce n'est pas la promesse. Ils peuvent en revanche **permettre de regarder autrement ce que l'on vit, comprendre certains mécanismes, expérimenter autre chose et ouvrir un chemin**. La suite, elle, continue à se construire après.

Une autre question ? Écrivez-nous à info@emancipe.be. Nous préférons toujours en parler avant, plutôt que de vous laisser hésiter seul·e.

AVANT DE CONTINUER,

Faites un petit détour par vous

Aujourd'hui...

Ce qui me prend beaucoup d'énergie :

Ce que je continue à faire alors que cela ne me ressemble plus :

Ce que j'aimerais m'autoriser davantage :

Une chose que je sais déjà, mais que j'évite peut-être de regarder :

**SI JE N'AVAIS RIEN À PROUVER,
QU'EST-CE QUE JE CHOISIRAI ?**

Ne cherchez pas forcément une bonne réponse.
Remarquez simplement celle qui arrive.

CELLES ET CEUX QUI VOUS ACCOMPAGNENT

EMANCÍPE
DU JE AU NOUS



Teresa Salamone - Coach et formatrice

Teresa Salamone accompagne chacun à mieux reconnaître et apprivoiser ce qui fait sa singularité. Sensibilité, multipotentialité, haut potentiel, sentiment de décalage... Son approche invite à poser un autre regard sur soi, à transformer ce qui peut parfois être vécu comme une fragilité en ressource et à trouver une manière plus juste et plus personnelle de prendre sa place.



Vinciane Hubrecht - Thérapeute et formatrice

À la croisée des approches systémique, stratégique, analytique et philosophique, Vinciane Hubrecht invite à regarder autrement ce que nous croyons savoir de nous-mêmes. Croyances, paradoxes, relations, transitions, recherche de sens : son approche fait de soi un véritable terrain d'exploration. Une invitation à questionner ses évidences, à déplacer son regard et à retrouver du mouvement là où quelque chose semblait parfois figé.



Stan Kinnaer - Coach, formateur et Maître-Praticien en PNL

Stan Kinnaer accompagne depuis de nombreuses années celles et ceux qui souhaitent mieux comprendre ce qui les anime, les freine ou les met en mouvement. À travers la PNL, le coaching et différentes approches du changement, il invite à explorer ses croyances, ses fonctionnements et ses ressources pour retrouver davantage de choix, de confiance et de liberté dans sa manière d'avancer.



Benoît Balla - Formateur certifié en Communication NonViolente

Depuis plus de vingt ans, Benoît Balla explore et transmet une autre manière d'entrer en relation avec soi et avec les autres. À travers la Communication NonViolente, il invite à écouter ce qui se vit derrière nos réactions, à reconnaître nos émotions et nos besoins et à trouver une parole plus consciente. Un chemin pour apprendre à s'affirmer sans s'éloigner de l'autre — ni de soi-même.



Mira Vanden Bosch - Formatrice certifiée en Communication NonViolente

Mira Vanden Bosch place le corps, le mouvement, la créativité et la relation au cœur de son approche. Nourrie par la Communication NonViolente, la psychomotricité, la danse, le théâtre et le dessin, elle invite à mieux sentir ce qui se passe en soi pour entrer autrement en relation avec les autres. Une approche sensible et vivante pour développer davantage de conscience de soi et d'authenticité dans la relation.



Nicole Schumacher - Coach et formatrice

Passionnée par l'humain et les processus de transformation, Nicole Schumacher accompagne chacun vers davantage de conscience, d'équilibre et de liberté intérieure. À travers le coaching, les constellations systémiques et la sonothérapie, elle invite à éclairer les histoires et les dynamiques qui nous traversent pour mieux comprendre ce qui se joue en nous et ouvrir de nouvelles possibilités de changement.



Amel Harras- Coach et formatrice

Formée notamment à la PNL, à l'hypnose et à l'approche neurocognitive, Amel Harras accompagne les personnes dans la découverte et la mobilisation de leurs propres ressources. Son approche, concrète et orientée solutions, invite à mieux comprendre ses réactions, retrouver confiance en ses capacités et développer de nouvelles façons de traverser le stress, les changements et les défis du quotidien.

EMANCÍPE

D U J E A U N O U S

Se rencontrer. Se comprendre. Se libérer
de ce qui entrave. Oser devenir pleinement soi.

Se transformer ne signifie pas devenir quelqu'un d'autre.

C'est parfois se délester de ce qui ne nous appartient plus, reconnaître ce qui nous anime profondément et retrouver la liberté de choisir la manière dont nous voulons vivre, aimer, travailler et entrer en relation.

Notre ambition : permettre à chacun de mieux se connaître pour vivre plus consciemment, retrouver du pouvoir sur ses choix et construire une vie plus cohérente avec ce qui compte réellement pour lui.



Nos valeurs, au cœur de votre chemin

Nous croyons qu'une transformation profonde commence dans un espace où vous pouvez être pleinement vous-même, avec ce qui est là aujourd'hui. Un espace fait d'humanité, pour vous **accueillir sans jugement** ; de **confiance**, pour oser aller à votre rencontre ; de **collaboration**, parce que le regard et la présence de l'autre peuvent ouvrir de nouveaux possibles ; de **cohérence**, pour rapprocher ce que vous ressentez, ce que vous pensez et la manière dont vous vivez ; et de **joie**, parce que cheminer vers soi, c'est aussi retrouver ce qui nous met en mouvement et nous rend profondément vivant.

📍 Nous trouver ?

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



