

Weekend FREEDOM 10-11 septembre 2022

Horaire : Samedi 10 septembre

9h accueil et mot de bienvenue

9h10 Chanson

9h15 introduction du weekend, Nathalie Gilbert, Annick et Étienne, Cynthia Girard

9h30 Nathalie Gilbert

11h Pause dîner

11h15 Annick et Étienne

12h45 Pause

13h30 Feedback de la journée

14h Fin

Horaire : dimanche 11 septembre

9h Accueil et mot de bienvenue

9h10 Chanson

9h30 Cynthia Gérard

11h Pause dîner

12h Étienne Chartrand

13h45 Feedback de la journée

14h Fin

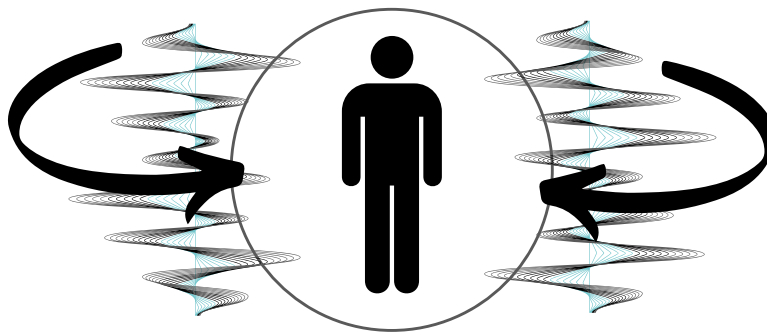
SE LIBÉRER POUR RAYONNER!

Refaire ses bases avec AMOUR



Quelle est ta fréquence en ce moment?

Notre fréquence représente une onde dans laquelle on vibre. Un peu comme si nous étions tous des émetteurs, nous vibrons à des niveaux différents et ce, dépendamment de notre humeur. Une chose est certaine, nous recevons de l'univers une réponse équivalente à celle que nous avons émise!



Prends 2 petites minutes pour identifier ta fréquence actuelle.

Aucun changement n'est possible sans prise de conscience! 😱

Alors juste pour nous aider un petit peu à conscientiser tout ça, qu'est-ce que je risque de récolter si je ne modifie pas ma fréquence?

" Si vous souhaitez véritablement changer, vous devrez devenir quelqu'un d'autre ! "

Qui ici croit que notre façon de penser affecte notre réalité?

Si vous dites que votre pensée crée votre réalité, nous devons alors apprendre à ne plus laisser passer des pensées dans votre esprit dont vous ne voulez pas faire l'expérience?

Chaque jour, entre 60 000 et 70 000 pensées traversent notre esprit!

Les mêmes PENSÉES mènent aux mêmes CHOIX, les mêmes CHOIX conduisent aux mêmes COMPORTEMENTS, les mêmes COMPORTEMENTS conduisent aux mêmes EXPÉRIENCES et les mêmes EXPÉRIENCES produisent les mêmes ÉMOTIONS, et ces mêmes ÉMOTIONS dirigent vos pensées!



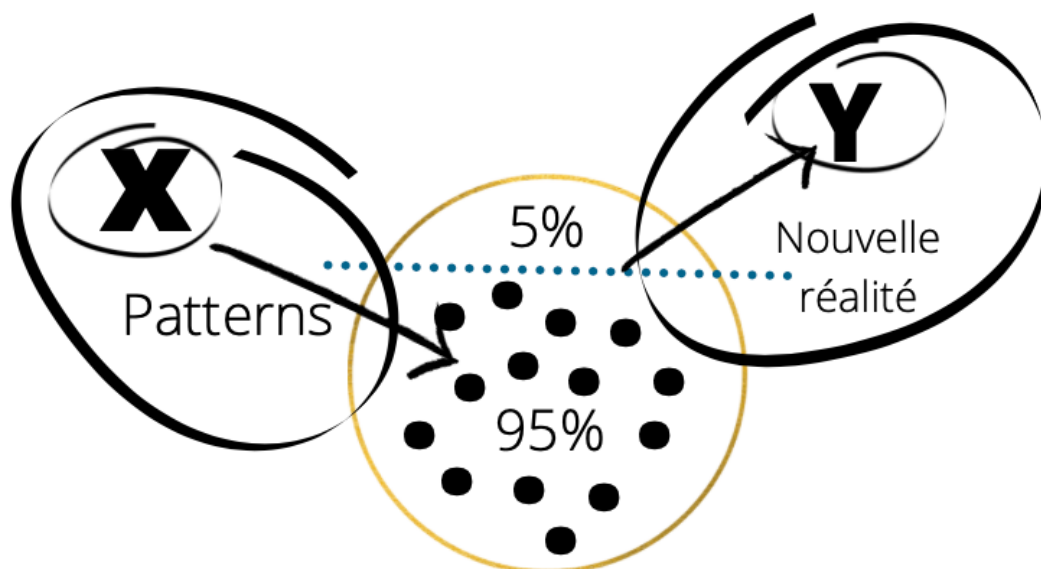
Vous voyez la roue, c'est ce qui donne l'impression de tourner en rond...et si vous avez cette impression, c'est parce que c'est vrai!

C'est ça le principe du pilote automatique?

Prenez 5 minutes pour identifier la roue (ou les roues) dans laquelle vous être souvent pris? Quelles sont vos pensées récurrentes, quels choix faites-vous toujours face à ça, quelles expériences cela vous fait vivre? Dans quelles émotions?

Votre expérience personnelle correspond toujours à ce que vous PENSEZ, ce que vous FAITES et ce que vous RESSENTEZ.

Pour se créer une nouvelle réalité. Il nous faut devenir conscient de nos comportements inconscients et les transformer.

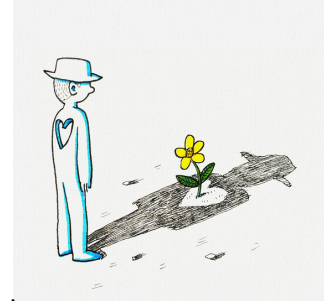


Le changement est difficile parce qu'il demande d'entreprendre une action concrète MAINTENANT!

Le savoir n'est rien sans l'incarnation de ce savoir! RIEN!

Nos patterns, nos routines, ça nous maintient dans le passé constamment. Ce sont nos conditionnements.

Le secret: Accueillir et Accepter



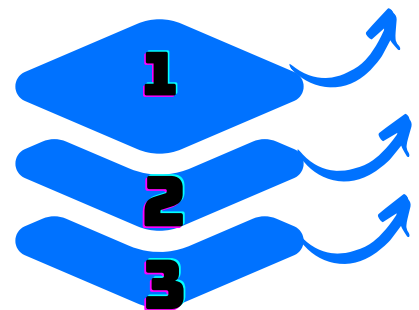
Allez mettre de l'amour PARTOUT où il en a manqué!

Tous les manques, toutes les blessures que nous portons appartiennent à notre passé, à ce qui a été mémorisé de ces expériences. Elles ne sont plus dans l'expérience réelle du moment présent.

Le défi consiste à avoir une réaction différente lorsque nous serons face à une même situation!

Nettoyer...nettoyer...et nettoyer encore!

Pour faire de la place au nouveau qui cherche à entrer dans notre vie!



Rappelez-vous qu'il faut énormément de courage pour oser être véritablement soi. C'est le travail d'une vie d'y parvenir .

L'EXTRAORDINAIRE POUVOIR DE L'ACCEPTATION

1- Permet de lâcher prise sur la situation.	2- Sortir du mode survie.	3- Retrouver la paix intérieure.	4- Libérer des pressions et des tensions inutiles.
5- Booster mon système immunitaire.	6- Retrouver foi en la vie.	7- Remplir mes réservoirs intérieurs Lumière- Amour	8- Clé de guérison des blessures de mon âme.
9- Cesser de me drainer en énergie.	10- Renforcer la santé de mon coeur.	11- Rééquilibrer ma pression artérielle.	12- Me libérer d'un conflit du passé.
13- Me sortir d'une spirale nocive.	14- Alléger mon esprit.	15- Sortir du désir de vengeance.	16- Diminution importante du cortisol.
17- Acceptation inconditionnelle de la situation.	18- Reconnecter à mon plein pouvoir.	19- Augmenter ma compassion.	20- Semer l'amour en moi et autour de moi.
21-Être pleinement heureux, ressentir à nouveau la joie.	22- Revenir à mon essence.	23- Améliorer ma connexion au Divin.	24- Élever ma conscience.
25- Modifier la suite de mon histoire.	26- Fermer la porte à une énergie négative.	27- Reprendre la maîtrise de ma vie.	28- Reconnaître la faute et faire la paix.
29- Permettre l'accès au pardon en retour.	30- Sortir du ressentiment.	31- Renouer avec le calme.	32- Éviter l'épuisement.
33- Opérer des miracles en moi.	34- Rétablir des relations saines.	35- Se réconcilier avec la vie.	36- Connaître un état de Grâce.



Cynthia Girard

Psychoéducatrice, médiatrice
familiale & coach parental

1

581 234-5478 | consultation@girardcynthia.com
girardcynthia.com | [f](#) [i](#)

RETRAITE PHÉNIX – ROBERT SAVOIE

11 septembre 9h30-11h

A) Cerveau « crocodile dundee » :

B) Cerveau « John Lennon » :

C) Cerveau « Dr. Strange » :

D) Le rôle des émotions :

Joie :

Colère :

Dégoût :

Tristesse :

Peur / Stress :



E) Est-ce que mon cerveau fait la différence entre un vrai danger et un faux danger ?

F) La stratégie du Time-Out :

G) J'utilise le time-out afin de m'assurer de respecter le RCR dans ma relation :

R :

C :

R :

H) Quand je n'accueille pas mon émotion ou que je rumine mon émotion, je risque de prendre une décision i . . . p v . e que je risque de regretter.

I) Quand je prends le temps d'accueillir mon émotion et j'utilise le time-out, je risque de prendre une décision é . . . a . . . é . e qui sera basée sur le RCR.

J) Comment faire pour accueillir davantage mes émotions et prendre des décisions qui sont bonnes pour moi ?

#1 :

#2 :

#3 :



K) Exercice du triangle de l'insatisfaction :

L) LA CNV :

C : _____
N : _____
V : _____

M) Et si on parlait davantage en

O : _____
S : _____
B : _____
D : _____

P) Exercice du parent bienveillant 1 : Écris les chiffres et nombres qui correspond à ce que tu fais ou dis à ton / tes enfants

Q) : Exercice du parent bienveillant 2 : Écris les chiffres et nombres qui correspond à ce que tes parents ont dit ou fait pour toi

R) Exercice du parent bienveillant : 3 Écris les chiffres et nombres qui correspond à ce que tu te dis ou fais pour toi

Si tu souhaites avoir la liste des messages du parent bienveillant, écris-moi à consultation@girardcynthia.com

S) Exercices en groupe de 2 : Le message du bon parent – en équipe de deux, j'aimerais que vous exprimiez à l'autre ce que vous vous engagez à vous dire davantage pour être votre propre parent bienveillant.

Retour en grand groupe et partage.

Par Cynthia Girard,
Ps.Ed #20337-13, Médiatrice familiale et psychothérapeute coparental



Cynthia Girard

Psychoéducatrice, médiatrice
familiale & coach parental

581 234-5478 | consultation@girardcynthia.com
girardcynthia.com |  

4

Si nous avons du temps :

T) Le jeu des cognitions

Si vous souhaitez avoir le contenu du jeu des cognitions et les éléments clés du lieu calme afin de revivre l'expérience, écrivez-moi à consultation@girardcynthia.com pour que je vous envoie le document explicatif de la méthode du lieu calme.

MERCI À TOUS

Les liens pour rejoindre Cynthia Girard :

Mon courriel : consultation@girardcynthia.com

Mon site internet pour voir tous les services et outils gratuits
<https://girardcynthia.com/>

Ma page Facebook : <https://www.facebook.com/cynthiagirardpsymed/>

Mon profil Instagram : <https://www.instagram.com/cynthiagirardpsymed/?hl=fr>

Podcast CoRsÉ : c'est parfois corsé de communiquer, mais pas si sorcier :
<https://open.spotify.com/show/71xEzFtoe9tbZtyKEzGFs0>

Programme PAFE : parent, aimant, ferme et épanoui :
<https://girardcynthia.com/programme-pafe/>

Programme CORSE : Mieux composer avec la coparentalité et la reconstitution familiale :
https://drive.google.com/file/d/1mHieMMe_p2hgMCPGmAVgpEtl2RxCLpQO/view?usp=sharing

Médiation familiale et programme RÉUSSIR SA SÉPARATION :
https://drive.google.com/file/d/1mHieMMe_p2hgMCPGmAVgpEtl2RxCLpQO/view?usp=sharing