

## De la colère à la confiance en soi

La colère a souvent mauvaise presse ! Et pourtant la colère est **une émotion naturelle** au même titre que la tristesse, la joie et la peur. La colère, comme toutes les émotions, est légitime. C'est un vécu qui nous renseigne sur nous et/ou sur la situation que nous sommes en train de vivre. Elle permet de mieux nous connaître et d'apprendre à nous écouter.

Nous avons posé des jugements négatifs sur cette émotion car nous n'arrivons pas toujours à la comprendre et à maîtriser sa charge énergétique puissante. La colère dérange et fait peur car elle se transforme souvent en violence et est confondue avec celle-ci. Or, **la colère n'est pas la violence ! C'est une boussole intérieure** qui nous indique que quelque chose n'est pas juste pour nous. La violence, quant à elle, est le résultat d'une accumulation de besoins non reconnus et non exprimés.

Ce qui ne s'exprime pas, s'imprime dans le corps et dans les cellules ... et finit par nous encombrer !

**Oser explorer sa colère**, qui est une amie et **une alliée précieuse** pour notre épanouissement, dans un cadre sécurisé, c'est se donner la possibilité d'accéder à sa puissance et sa sécurité intérieure. C'est aussi apprendre à reconnaître et prendre en considération nos différentes colères pour s'occuper de ces parties de nous-mêmes qui demandent à être entendues et reconnues.

Ce séminaire d'Analyse Psycho-Organique propose, à partir de rêves éveillés, d'expérientiels organiques, de psychodrames, **d'explorer en images et en sensations** cette énergie si puissante qu'est la colère, dans un **cadre bienveillant et sûr** qui permettra l'expression des émotions et des sentiments retenus et/ou enkystés dans le corps pour aller vers plus de **confiance en soi et de liberté intérieure** pour être au plus près de soi-même dans ses choix de vie.

## Pour qui ?

Ce stage est proposé aux personnes qui souhaitent :

- Mieux comprendre ce que leur colère exprime
- Ne plus l'inhiber ni la retourner contre elles-mêmes
- Retrouver confiance et oser se positionner
- Vivre un moment d'introspection et de ressourcement, en groupe

## Dates, horaires et lieu du stage

Du vendredi 17 octobre 2025 (16H00) au dimanche 19 octobre 2025 (15H00)  
Lieu : Île-Tudy – 29980 (proche de la plage)

## Tarif

- **350 €** le stage
- **80 €** l'hébergement en chambre double
- Repas sous forme d'**auberge espagnole** (partage convivial avec ce que chaque participant apportera.)
- **200 € d'arrhes** à l'inscription (non remboursables en cas de désistement)
- 

**Entretien préalable gratuit** (visio ou présentiel), sauf si vous êtes déjà suivi(e) par Christelle ou Sylvie.

---

### Bulletin d'inscription

à adresser à Christelle Lauden - 20 avenue Yves Thépot - 29000 Quimper

[christelle.lauden@gmail.com](mailto:christelle.lauden@gmail.com) - Tél : 06.23.70.01.75

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Tel \_\_\_\_\_ Tel portable \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

*Je m'inscris au stage : « de la colère à la confiance en soi. » Je verse 200 euros d'arrhes.*

*Date et signature, précédées de « lu et approuvé »*



**Christelle LAUDEN**

est psychopraticienne, Analyste Psycho-Organique certifiée, superviseure agréée A.P.O., formée à la psychanalyse transgénérationnelle et, est titulaire du Certificat Européen de Psychothérapie (C.E.P.) Elle anime des psychothérapies en groupe depuis 2010.

Membre de la Fédération Française de Psychothérapie et de Psychanalyse (FF2P) et de la Société Française des Analystes Psycho-Organique (PSY APO).

Son intérêt pour l'humain, la psychologie, la philosophie et pour les pratiques thérapeutiques l'a amenée à privilégier la rencontre humaine dans l'intimité de l'espace thérapeutique. Sa profonde croyance dans les ressources multiples de l'être humain à changer, à évoluer, à grandir est au cœur de son métier qu'elle exerce avec enthousiasme, humilité et sensibilité.

Elle reçoit sur rendez-vous des adultes, des adolescents, des enfants en thérapie individuelle et/ou en groupe.

*Cabinet de psychothérapie «Le Transatlantique» 20 avenue Yves Thépot – 29000 Quimper  
Tél. : 06 23 70 01 75 - [www.christelle-lauden-psy.fr](http://www.christelle-lauden-psy.fr)*



**Sylvie LE JAN**

est formée à l'analyse psycho-organique et à la psychanalyse transgénérationnelle. Elle est membre de la Société Française des Analystes Psycho-Organique (PSY APO) Elle reçoit des adultes en séance individuelle et anime un groupe de parole pour des personnes victimes de violences sexuelles.

*42, rue Léo Lagrange 22000 Saint Brieuc  
Tél. : 06 71 00 50 70*

## De la colère à la confiance en soi

Du 17 octobre 2025 16H00 au 19 octobre 2025 15H00

Animé par Christelle LAUDEN & Sylvie LE JAN



*« La colère est nécessaire ; on ne triomphe de rien sans elle, si elle ne remplit l'âme, si elle n'échauffe le cœur ; elle doit donc nous servir, non comme chef, mais comme soldat. » Aristote*