

Honte quand tu nous tiens ...

La honte est une émotion souvent silencieuse, discrète, presque invisible. Elle s'installe dans le corps, dans le regard que l'on porte sur soi, et dans tout ce que l'on préfère taire pour ne pas risquer le rejet.

Comme toutes les émotions, la honte est légitime. Elle n'est ni un défaut, ni une faiblesse morale. Elle nous parle de notre besoin fondamental d'être aimé, reconnu et accepté. Pour rester en lien et appartenir au groupe, nous avons parfois intérieurisé le mépris reçu, incorporé le regard jugeur de l'autre, quitte à mettre de côté certaines parts de nous-mêmes, notre spontanéité ou notre élan vital.

Souvent confondue avec la culpabilité, la honte est une émotion profonde qui suscite des réactions de protection. Face au risque d'être rejeté, exposé ou condamné, elle a pu nous conduire au repli, au figement, ou à l'effacement de soi. Elle nous a appris à nous conformer, à ne pas déranger, à nous cacher, à nous dissocier, là où notre mouvement singulier n'a pas été accueilli, protégé ou reconnu.

« Ce qui ne se dit pas, s'imprime dans le corps ! » :

Tensions, retrait, inhibition ou stratégies de suradaptation ... Il arrive que l'on fonctionne longtemps ainsi, dans une forme d'auto-sabotage qui était, à l'origine, une tentative désespérée de préserver le lien à l'autre.

Ce séminaire d'Analyse Psycho-Organique propose à travers des rêves éveillés, des expérientiels corporels et des temps de symbolisation, d'explorer en images, en sensations et en lien, de remettre de la vie là où le mouvement s'est arrêté ! Pour aller vers un respect de soi et un amour de soi plus vivant !

Pour qui ?

Ce stage est proposé aux personnes qui :

- Se sentent souvent «pas assez» en retrait, ou «pas à la hauteur»
- Ressentent un malaise diffus à être vues, reconnues ou entendues
- Portent un sentiment de solitude intérieure, même entourées
- Souhaitent mieux se comprendre dans leur fonctionnement émotionnel et relationnel
- Souhaitent se relier davantage à leur corps et à leurs ressentis
- Souhaitent vivre un moment d'introspection et de ressourcement, en groupe

Informations pratiques

Date :

Du vendredi 20 mars 2026 (16H00) au dimanche 22 mars 2026 (15H00)

Lieu :

20 avenue Yves Thépot – « Le Transatlantique » - 29000 Quimper.

Stage non résidentiel (hébergement et repas à la charge de chaque participant.) Une liste d'hébergements à proximité peut être transmise sur demande. Possibilité de déjeuner sur place le samedi et dimanche midi.

Tarif :

350 € le stage

150 € d'arrhes (non remboursables en cas de désistement)

Entretien préalable gratuit (visio ou présentiel), sauf si vous êtes déjà accompagné(e) par Christelle

Bulletin d'inscription

à adresser avec le chèque d'arrhes à Christelle Lauden - 20 avenue Yves Thépot - 29000 Quimper

NOM : _____ PRENOM : _____

TEL : _____ EMAIL : _____

Je m'inscris au stage : «De la honte à l'amour de soi » Je verse 150 euros d'arrhes. J'ai pris connaissance des conditions d'inscriptions et des informations pratiques.

Date et signature



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 groupes de thérapie 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 au : «Le Transatlantique» 20 avenue Yves Thépot – 29000 Quimper - Tél. : 06 23 70 01 75 - www.christelle-lauden-psycho.fr



Coraline KIENE– Assistante sur le stage

est psychopraticienne formée à l'Analyse Psycho-Organique. Elle est membre de la Fédération Française de Psychothérapie et de Psychanalyse (FF2P) et de la Société Française des Analystes Psycho-Organique (PSY APO). Son parcours l'a amenée à cultiver une écoute profonde et incarnée, attentive aux résonances qui se jouent au-delà des mots. Dans une approche psychocorporelle qui articule travail psychique, émotionnel et sensoriel, elle accompagne avec authenticité chacun(e) dans l'exploration de son monde intérieur. Elle reçoit un public adulte au : 60 avenue du Maréchal Maunoury – 28000 Chartres - Tél. : 06 60 18 91 17 – www.coralinekiene-psycho.fr

De la honte à l'amour de soi

Retrouver son mouvement de vie

Du 20 mars 2026 16H00 au 22 mars 2026 15H00

Animé par Christelle LAUDEN assistée de Coraline KIENE



« *La honte se nourrit du secret, du silence et du jugement. Elle s'apaise dans la parole, l'empathie et le lien.* » - Brené Brown