

Poser des choix, transformer la culpabilité et accueillir nos deuils

Atelier d'approfondissement CNV – 2 jours – 12 & 13 juin 2026

Nous posons des choix tous les jours : changer de poste, dire oui, dire non, rester, partir, nous taire, oser...

Et souvent, derrière ces choix, surgissent de la **culpabilité**, des **regrets**, des **doutes**, ou une impression de nous être trahi·e ou d'avoir blessé les autres.

Cet atelier de deux jours propose un espace sécurisé pour **mettre de la conscience, de la clarté et de la douceur** sur nos choix passés, présents et futurs, à partir de l'approche de la **Communication NonViolente (CNV)**.

À qui s'adresse cet atelier ?

À toute personne engagée dans un chemin personnel ou professionnel et qui souhaite :

- retrouver de la cohérence entre ses valeurs et ses actes,
- sortir du « je n'avais pas le choix »,
- sortir des cercles de culpabilité ou d'auto-jugement,
- oser des décisions plus vivantes, plus justes et plus libres.

Ce que vous allez explorer

Pendant ces deux jours, vous serez invité·e à :

- **Revisiter vos choix passés**
pour comprendre quels besoins ils cherchaient à nourrir, et quels renoncements ou deuils ils ont impliqués.
- **Transformer la culpabilité**
en responsabilité, clarté et capacité à réparer ou ajuster ce qui peut l'être aujourd'hui.
- **Identifier vos freins et vos élans**
face aux décisions importantes : peurs, croyances, exigences, conflits de valeurs...
- **Vous relier à vos rêves et à vos choix à venir**
pour avancer de manière plus consciente, plus libre et plus respectueuse de vous-même et des autres.
- **Accueillir les deuils liés aux choix**
et apprendre à faire la paix avec ce qui n'a pas été, pour mieux investir ce qui est possible maintenant.



Ce que vous emporterez

À l'issue de ces deux jours, vous repartirez avec :

- une compréhension plus fine de vos mécanismes de choix,
- plus de paix avec certaines décisions passées,
- un fil rouge pour traverser la culpabilité sans vous écraser,
- une boussole intérieure plus claire pour vos choix à venir,
- un **premier petit pas concret** pour nourrir un besoin important dans votre vie.

Une pédagogie expérientielle et profonde

L'atelier alterne :

- des **temps de réflexion individuelle**,
- des **échanges en binômes avec écoute empathique**,
- des **partages en groupe**,
- des **apports CNV clairs et accessibles**,
- des **exercices corporels, créatifs et ludiques**.

Vous vivrez concrètement l'écoute empathique et la responsabilité selon la CNV, dans un cadre **bienveillant, sécurisé et respectueux du rythme de chacun·e**.

Informations pratiques et Inscription

Accès

La formation aura lieu dans l'[Espace Spring to Life](#), à 1357 Hélécline, rue dd'Ardevoor, 57

 A 1,5 km de la gare d'Ezemaal,

 Parking aisé

Co-voiturage possible sur demande

Prix

Particulier : 220€

Indépendant : 250€ HTVA

Grosses entreprises : 300€ HTVA

Consciente des bénéfices de cette formation pour la société en générale et afin de rendre cette formation accessible à chacun j'adopte le prix en conscience pour les particuliers. Ainsi le

prix donné est représentatif de ce qui me paraît juste et en même temps je vous demande de les adapter à votre propre réalité financière.

Les pauses sont prévues par les formatrices.

Le repas de midi n'est pas compris, une cuisine équipée est à votre disposition.

En cas d'annulation

15 jours avant le début de la formation, 50% seront dûs,

1 semaine avant 75% seront dûs,

Moins de 48h à l'avance, la totalité est due.

Dans tous les cas, le simple report à une autre session est possible.

Inscription

Votre **inscription est effective après que vous m'ayez signifié votre souhait de vous joindre à nous** et que je vous ai confirmé qu'il y a encore bien de la place.

Inscription par mail astrid@springtolife.be en mentionnant

- vos nom et prénom,

- nr de téléphone pour vous joindre le matin-même si nécessaire

- adresse (si vous souhaitez un éventuel co-voiturage)

Cette journée de formation peut être valorisée dans le pré-requis de 20 jours du parcours de certification. Une attestation de participation sera remise à la fin de la formation.