

Se libérer du juge intérieur
pour retrouver sa liberté d'être !

Explorer ~ Discerner ~ Transformer



Avez-vous parfois l'impression d'être dur avec vous-même ? L'autocritique vous empêche-t-elle d'avoir confiance en vous et de vous épanouir ?

La plupart d'entre nous sont familiers avec cette voix intérieure qui scrute et évalue nos façons d'être et de faire, nous juge et nous complimente, freine notre spontanéité, nous fait ressentir de la culpabilité, voire de la honte, et mine notre estime de soi. Mais savez-vous d'où vient cette voix intérieure; quelle est sa fonction?

Cette structure de notre psyché (appelée surmoi) est un phénomène universel, nécessaire et indispensable à notre développement. Toutefois, avec le temps, elle devient un des freins les plus importants de notre épanouissement et une force qui bloque ou limite notre liberté, notre autonomie, notre discernement, notre spontanéité, notre vitalité et notre capacité à aimer et ressentir de la compassion.

Heureusement, il est possible de s'en libérer !

Objectifs

Venez vivre une expérience transformatrice conçue pour nous aider à :

- Comprendre la nature du juge intérieur : ses origines, sa fonction, ses motivations sous-jacentes et les prémisses sur lesquelles repose la dynamique de l'autocritique.
- Apprendre à identifier ses principales manifestations: à travers nos pensées, nos émotions, nos comportements, notre énergie.
- Prendre conscience de ses impacts sur notre vie : comment il affecte notre bien-être et limite notre potentiel, et découvrir les avantages de s'en libérer.
- Développer des stratégies efficaces pour nous libérer de son emprise et augmenter notre capacité à être plus spontané, libre et autonome et reconnecter à notre vitalité, notre essence.

Format & activités

Cet atelier offre un environnement propice à un travail intérieur grâce à un mélange :

- D'enseignements : concepts et cadres de référence essentiels pour comprendre la nature du juge intérieur.
- D'investigations guidées : explorations structurées pour intégrer les connaissances et découvrir la sa spécificité.
- D'exercices expérientiels : pratiques somatiques pour accéder à la sagesse au-delà de la pensée et ancrer la compréhension dans l'expérience.
- De méditations : pratiques et méthodes pour renforcer notre capacité de présence.
- De partage en groupe : espaces sécuritaires pour approfondir l'exploration et partager nos prises de conscience et expériences.

À qui s'adresse cet atelier?

- À toute personne qui se sent limitée par l'autocritique, la culpabilité, la honte, le doute, la peur et qui aspire à plus de spontanéité, de vitalité et de liberté d'être!

Quelques témoignages de personnes qui ont osé l'aventure...

« L'une des découvertes les plus marquantes de mon exploration du Super Égo a été de prendre conscience à quel point il était profondément intrusif dans ma vie. Cette voix intérieure m'imposait des règles souvent dépassées, me faisait douter, freinait mes élans et me forçait à éviter le changement. J'ai réalisé que, malgré son emprise sur moi, il cherchait à me rassurer en me convainquant qu'il valait mieux éviter les risques, ne pas essayer quelque chose de nouveau, ne pas exprimer pleinement ce que je pense. D'un côté, je voulais m'en débarrasser, et de l'autre, le préserver. J'étais figé, tout comme mon incapacité à passer à l'action à ce moment-là de ma vie.

Lorsque j'ai commencé à diminuer son empreinte et à ne plus lui obéir systématiquement, de l'espace s'est créé. J'ai retrouvé du temps, de l'énergie et une capacité à créer librement. J'ai ressenti plus de simplicité, une ouverture aux possibilités et une confiance face à l'inconnu. Ce n'étaient plus la peur, le doute ou encore la honte du "j'aurais donc dû" qui dictaient mes actions, mais plutôt une présence plus ancrée et vivante. Cette exploration m'a permis de me libérer des freins du passé et de me réinventer au présent, avec plus de légèreté et d'audace. »

Dave Jacques

Facilitateur organisationnel, coach agile

Auteur du livre « Briser la culture des héros »

« Je crois que je me souviendrai toujours de ce jour où, pour la première fois, j'ai entendu parler du concept de super égo... Me souvenir de mon regard étonné et du léger sentiment de frustration qui m'habitait. Pourquoi personne n'avait jugé bon de m'expliquer, avant ce jour, que la petite voix qui habitait ma tête n'était pas nécessairement celle de la raison, comme je le croyais. Qu'en réalité, sous ses allures très sages, elle constituait ce qui, de façon insidieuse, m'empêchait de m'affranchir de certaines manières de penser, de faire et d'être devenues limitantes.

Apprendre à repérer les moments où mon super égo cherche à me garder dans certains patterns connus et devenus limitants a nécessité de consentir à habiter l'inévitable déséquilibre que suppose le fait de se développer en conscience. S'il est vrai que le chemin d'apprentissage me bouscule encore parfois aujourd'hui, je choisis d'y persister, car chaque fois que mon super égo se fait silencieux, il me devient alors possible d'agir détendue dans l'émergence, de façon inédite et en profonde cohérence avec ce que je suis.

En ces temps incertains, complexes et ambigus, cette capacité m'est infiniment précieuse. »

Isabelle Bruneau

*Doctorante en éducation et chargée de cours
Faculté d'éducation, Université de Sherbrooke*

Quelques témoignages de personnes qui ont osé l'aventure...

« Comment j'ai vécu la rencontre avec mon juge intérieur (superego) ? Pour la première fois, j'avais l'impression d'avoir l'autorité pour l'installer sur une table d'opération, d'avoir le temps et les instruments nécessaires pour comprendre sa nature, décortiquer avec curiosité ses modes d'actions et les conséquences qu'il avait sur moi, puis de recoudre le tout avec bienveillance pour enfin entamer l'étape de la guérison.

Cette guérison pour moi, résonnait avec liberté et pouvoir d'action. »

Emmanuelle Careau

Professeure titulaire et vice-rectrice adjointe, Université Laval.

« Pendant longtemps, cette petite voix m'a permis de lutter contre la peur de l'abandon, la peur de décevoir, et bien d'autres angoisses. Cette barrière de doutes, chargée de craintes qui se manifestent par une douleur profonde, a révélé les règles et consignes reçues de mes parents, élaborées dans le but de me protéger.

Le regard porté sur ces messages m'a permis de découvrir, telle une pousse verte au printemps, mon essence. Cette plante, forte et indépendante, incarne ma volonté de m'étendre au-delà des barrières imposées par le super-ego, d'occuper pleinement ma vie avec mes racines et mes tiges, symboles de croissance et de vitalité.

Les limites que le super-ego s'efforce d'imposer, à travers des croyances restrictives et des attentes irréalistes, commencent progressivement à se dissiper de mon quotidien. J'y ressens l'expansion et l'expression authentique de qui je suis. Je me trouve en voyage continu vers une intégralité renouvelée où le cœur, le corps et la tête s'unissent pour manifester ma vérité profonde.

Mon parcours n'est pas terminé ; il a amorcé un cheminement en constante évolution. J'entrevois tous les possibles et je me sens profondément ancrée dans ce monde, malgré les obstacles que je rencontre. Cette présence de mon essence me remplit d'une force nouvelle, me guidant vers un avenir où je peux enfin accueillir ma totalité en toute sérénité par moment et en tout questionnement lors d'autres moments. C'est le chemin d'une vie et de toutes les vies. »

Dominique Lachapelle

Coach & Consultante en gestion de l'éducation

VOTRE GUIDE

Louis Roy, M.Sc.

Coach certifié & Jardinier de la conscience ([Co.Créateurs](#))

Depuis plus de 20 ans, j'accompagne les personnes qui souhaitent déployer leur potentiel. En intégrant des connaissances avec des exercices pratiques, je guide l'exploration afin de comprendre ce qui nous limite et de soutenir l'expression de notre vraie nature.

Au fil des ans, je me suis rendu compte que le juge intérieur (surmoi) est l'une des principales forces qui freine notre développement personnel et spirituel, qui mine notre estime de soi, limite notre capacité à accéder à la compassion, la spontanéité, la liberté et incarner notre essence personnelle. C'est aussi selon moi une source majeure de souffrance individuelle et collective.

C'est pourquoi il me semble si important d'explorer cette dimension de notre expérience.



INFORMATIONS D'INSCRIPTION

Dates & heures

- **Saguenay**
 - Le 28 novembre, de 18h00 à 21h30
 - Le 29 novembre, de 9h00 à 16h30
 - Le 6 décembre, de 9h00 à 16h30
- **Québec et Montréal :**
 - Dates à venir!

Vous pouvez nous écrire pour manifester votre intérêt ou pré-réserver votre place

Nombre limité de places : 20 personnes

Tarifs (taxes et repas non inclus)

Parce que nous souhaitons favoriser l'accès à tous, nous proposons une contribution alignée à vos moyens, à la valeur perçue, et à votre réalité.

Tarif solidaire : 475 \$

Pour les personnes qui ont la capacité et l'élan de soutenir celles dont le tarif équitable constitue un obstacle. Merci de contribuer à plus grand que vous. 🙏

Tarif équitable : 425 \$

C'est le montant qui nous permet de couvrir l'ensemble des frais liés à la production de cette activité, incluant les honoraires.

Tarif réduit : 375 \$

Pour les personnes qui ressentent l'appel, mais pour qui le tarif équitable est un obstacle.

INSCRIPTION

Pour réservation et paiement
louis.roy@cocreateurs.ca

co.créa
teurs