

## L'Analyse Psycho-Organique

L'Analyse Psycho-Organique est une méthode qui associe au travail psychique, le vécu corporel en y intégrant 3 dimensions essentielles de l'être : l'esprit, le cœur et le corps. Au travers d'outils spécifiques, elle permet au sujet d'explorer son monde intérieur pour renouer avec sa source de vie, alléger ses souffrances et se reconnecter à son être profond et authentique.

### Sabine Noël-Bocquillon



Analyste Psycho-Organique, j'exerce dans mon cabinet de psychothérapie à Lyon (69).

Je suis membre de la Société Française des Analystes Psycho-Organiques (PSY APO) et de la FF2P.

Tel : 06 95 77 62 27  
psy-sabinoel.com

Après un parcours très riche en entreprise, j'ai choisi de me tourner vers un chemin personnel puis professionnel en psychothérapie. J'accompagne aujourd'hui des adultes, adolescents et enfants, couples dans leur propre transformation.

### Jennifer Sévenier



Analyste Psycho-Organique, membre de la Société Française des Analystes Psycho-Organiques (PSY APO) et de la FF2P, j'accueille dans mon cabinet à Lyon des adultes, adolescents et enfants.

Je les accompagne dans ce voyage intérieur, à la rencontre de leur monde interne, leurs émotions et de leurs désirs pour (re)trouver la liberté d'être soi.

Tel : 06 44 68 04 00  
jennifersevenier.com

## STAGE RESIDENTIEL – LA COLÈRE

# EXPLORER SA COLÈRE ET PRENDRE CONFIANCE EN SOI

Du vendredi 10 octobre 2025 15h  
au dimanche 12 octobre 2025 16h

*"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*



Dans la région lyonnaise  
Accessible en transport en commun depuis Lyon Part-Dieu

## POURQUOI VENIR VIVRE UN STAGE SUR LA COLERE?

Dans nos sociétés occidentales, la **colère est souvent discréditée, dévalorisée**, mal perçue, jugée et parfois punie. Elle **mérite pourtant toute notre attention**.

« Sois sage », « Calme toi », « Ne te mets pas en colère »... Ces injonctions résonnent dès l'enfance. Très tôt, il est enseigné de réprimer sa colère, de ne pas l'exprimer et de la garder pour soi.

Régulièrement confondue avec l'agressivité et la violence, qui sont, elles, destructrices, la **colère est habitée d'une énergie forte et constructrice**. Elle est comme un baromètre intérieur, signalant des besoins non-satisfaits. Il devient alors vital de l'explorer et de l'éprouver pour se reconnecter à sa puissance intérieure.

### A quoi sert cette colère ?

Poser des limites calmement, se faire respecter, oser être soi-même (sans se nier ou blesser l'autre), exprimer un désaccord, dire non, défendre ses valeurs, son intégrité et son espace...

La colère bien dirigée aide à **s'affirmer dans ses choix**.

A partir d'outils de l'Analyse Psycho-Organique : rêves éveillés et expérientiels organiques, nous vous proposons pendant ce stage résidentiel d'aller à la rencontre de votre colère, de l'accueillir, de l'écouter, de la vivre, de l'exprimer et de la traverser.

Dans un cadre bienveillant et sécurisant, nous vous accompagnerons dans **l'expression de vos émotions et de vos sentiments** retenus, enkystés dans le corps.

Faites confiance à votre colère. C'est grâce à elle que vous contacterez votre force intérieure.

### **CONDITIONS :**

Ce stage est proposé à ceux qui souhaitent vivre à la fois la richesse d'un travail psychothérapeutique en groupe et s'offrir un moment d'introspection dans un cadre unique.

*Toute inscription nécessite un entretien préalable gratuit de 20' (présentiel ou visio).*

### **PRIX TOTAL DU STAGE : 480€ TTC**

*Comprenant hébergement en chambre double ou triple + pension complète.*

Prix total du stage en chambre individuelle : 520€

Pour toute confirmation d'inscription, merci de nous faire parvenir un acompte de 130€ par chèque ou espèces.

*(Paiement en plusieurs fois possible)*

### **LIEU DU STAGE & LOGISTIQUE :**



#### **ABBAYE DE ST RAMBERT EN BUGEY**

53 ROUTE DE BUGES  
01230 ST RAMBERT EN BUGEY

Site accessible en voiture (55' de Lyon, 15' d'Ambérieu-en-Bugey) et en transport en commun. Les détails vous seront communiqués après votre inscription.

### **BULLETIN D'INSCRIPTION** à adresser à :

Jennifer Sévenier – 61 rue Garibaldi 69006 Lyon – Tél : 06 44 68 04 00

Nom :

Prénom :

Tel portable :

Email :

Je m'inscris au stage « **Explorer sa colère et prendre confiance en soi**. Je verse 130 euros d'arrhes.

Date et signature, précédées de « lu et approuvé »