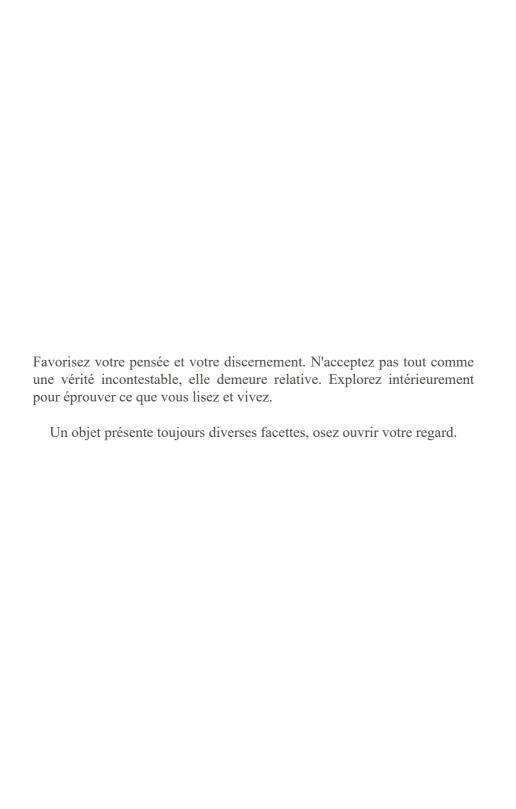


Oser sa Vie, du Chaos vers l'Harmonie

Aller vers une meilleure conscience de Soi et des autres



L'Usine À Soi de Stéphanie Bertoldi

Praticienne en Psychothérapie & Auteure

Accompagnement au passage des crises de vie



Psychothérapie Hypnose / Rêve Éveillé
Constellation Familiale Psychogénéalogie
Soin Énergétique Ateliers / Conférences

NOTRE MONDE ÉMERGE DE NOTRE ÊTRE

Chaque moment de vie nous offre des enseignements, une opportunité d'évoluer vers notre authenticité. Ces leçons se dévoilent à travers les événements, les rencontres, le travail, la famille, le couple...

Elles constituent la trame de notre connaissance et sont cruciales pour jouer pleinement le jeu de la Vie. Résister à ces processus de transmutation et aux changements qui les accompagnent nous maintient dans une évolution plus lente, marquée par la souffrance. Que nous l'admettions ou non, nous sommes les créateurs de notre réalité, les architectes de notre perception du monde.

Quel est votre regard sur votre existence?

À tout moment, il nous est possible de réécrire notre histoire en embrassant notre authenticité. Nous sommes des individus uniques, façonnant le monde à notre image.

COMMENCER À ALLER VERS SOI

À chaque pas son déséquilibre, à chaque pas sa stabilité, le mouvement est dans chaque instant de notre vie.

De la naissance à la mort, chaque crise que nous vivons, chaque perte de sens offre une opportunité de retour à soi. Ces moments, bien que souvent redoutés pour la perte de contrôle qu'ils suscitent, représentent de véritables chances de changement. Ils nous invitent à découvrir d'autres facettes de nous-mêmes, à quitter notre zone de confort pour accéder à une nouvelle liberté.



Entre 0 et 6 ans, l'enfant devient le miroir du climat familial, reflétant les difficultés vécues et intériorisées par un membre de la famille ou de la lignée. Avant d'être totalement formaté, l'enfant exprime pleinement ses émotions, réagissant de manière authentique.

L'adolescence, phase charnière, offre une opportunité d'accompagnement dans le passage de l'enfance à l'âge adulte. Cette période, parfois complexe, est marquée par d'importants changements physiques, la perte de l'identité enfantine et la quête de sens. Cette remise en question favorise la découverte d'une nouvelle évolution de soi, conduisant à l'autonomie émotionnelle et financière au début de l'âge adulte.



L'entrée dans la trentaine marque une première introspection après une décennie consacrée à la formation, à l'exercice professionnel, à la fondation d'une famille et à l'organisation d'une vie sociale et de loisirs. Malgré le sentiment d'avoir "tout pour être heureux", la réalité se révèle souvent différente. La jeunesse semble révolue, et l'heure est venue de passer aux préoccupations plus sérieuses.



La "crise de la quarantaine" incite à dresser un premier bilan, à évaluer les réalisations accomplies (ou non). C'est également un moment où l'on découvre des rêves inassouvis et où l'on prend conscience que le temps pour les concrétiser se réduit. À cette période, remettre en question ses croyances devient une étape incontournable pour s'accomplir.

D'autres crises de vie peuvent surgir vers 50 ans, 60 ans et à la fin de la vie, chacune représentant des enjeux majeurs pour l'évolution de notre être.

Tout événement générant un mal-être devient une opportunité de se tourner vers soi, un appel intérieur propre à chaque individu. Vieillir en conscience devient alors une chance de sublimer notre existence.

ENTRER DANS L'ÂGE ADULTE : UNE AVENTURE EXALTANTE

À partir de 21 ans, nous sommes supposés être officiellement adultes. Du point de vue physiologique, cela se confirme, car notre structure physique atteint sa maturité. Cependant, sur le plan psychologique, l'idée persiste que la vie devrait demeurer facile, et nous espérons pouvoir poursuivre notre existence en nous laissant porter, plutôt que d'affronter la réalité.

C'est pourtant le moment où notre incarnation nous pousse à nous engager, à persévérer, à développer la patience, et à cultiver l'amour de soi pour transcender les épreuves qui éclairent nos comportements obsolètes, nos croyances limitantes et notre vécu souffrant.

DE L'IGNORANCE À LA MAÎTRISE : LE DÉPLOIEMENT DU JEU DE LA VIE

Le passage de la méconnaissance à la maîtrise de soi, de l'innocence à la conscience, active le processus de transmutation du jeu de la Vie.





Ce parcours sculpte notre authenticité et notre unicité. Lorsque nous acceptons pleinement notre cheminement, nous réalisons que la vie nous accompagne depuis notre conception. Avant cette prise de conscience, nos peurs monopolisent notre attention, nos blessures restent méconnues, et nous sommes pris entre le regret du passé et l'appréhension de l'avenir.

Découvrir et comprendre la voie de l'équilibre, de la joie et de la paix intérieure avec soi et les autres permet d'extraire nos richesses véritables. En considérant chaque événement de la vie comme un révélateur de nos potentiels à incarner, nous vivons pleinement notre existence.

LE PILOTE DE NOTRE EXISTENCE : UNE MULTITUDE D'ASPECTS À LA MANŒUVRE



Chaque individu se compose diverses héritant facettes de nombreuses mémoires du vivant, où coexistent plusieurs mondes : le corporel, l'instinctif, l'émotionnel, le mental, l'intuitif et le spirituel. Dans notre société contemporaine, par manque de connaissance, le monde mental est souvent privilégié au détriment des autres sphères intérieures, mais cela change.

Depuis notre conception, nos expériences façonnent notre apprentissage. Les conclusions de nos compréhensions sont intégrées et s'inscrivent dans notre inconscient comme des vérités auxquelles nous nous accrochons pour donner un cadre, un sens à nos vies. Ces vérités peuvent être transmises de génération en génération, devenant ainsi des dogmes, des habitudes.

L'ego est souvent sujet à des critiques : jugé "démesuré", "égoïste", "jugeant", "narcissique". Cependant, il joue également un rôle crucial en recensant nos croyances, en assurant notre protection, et en structurant notre existence tout au long de notre cheminement en tant qu'êtres sociaux.



DOMPTER L'EGO : UN VOYAGE VERS LA LIBERTÉ

Notre ego, soucieux de ne jamais avoir tort et de préserver notre image, redoute l'erreur et la honte, et pour éviter cela, il assimile diverses croyances qu'il considère comme des vérités absolues. L'ego gère ces vérités comme autant de solutions infaillibles, les répétant régulièrement pour remplir sa mission.



Il est souvent l'instigateur de nos actions, limitant notre potentiel et causant des souffrances dans de nombreuses situations, jusqu'à ce que notre éveil de conscience soit déclenché par les crises de vie.

NOURQUOI S'ATTARDER SUR SON EGO ?

L'ego, par nature, ne vit qu'à travers le prisme du passé et du futur, ignorant le présent, cette précieuse réalité de l'instant. Pour savourer pleinement le cadeau de la vie, nous devons renoncer au désir de tout contrôler, d'émettre des suppositions, de nous comparer aux autres, de nous venger, et être attentifs à des comportements tels que l'orgueil, l'angoisse, la violence, la culpabilité, etc.



Reconnaître notre ego devient alors essentiel pour le démasquer, le transmuter et le dissoudre en toute conscience. En retrouvant notre liberté de mouvement, nous pouvons goûter à la vie avec la joie spontanée des enfants conscients, sans inhibition ni restriction. Ainsi libérés, nous pouvons plus facilement nous diriger vers nos souhaits, nos rêves et nos réalisations.

NAVIGUER DANS LA DIVERSITÉ DES PRATIQUES

Aujourd'hui, les ressources sont nombreuses, qu'il s'agisse d'outils, de méthodes, ou de praticiens aux approches variées, diplômés, certifiés, ou guidés par le don ou la spiritualité, tous animés par la quête du bien-être. Aucune approche, aussi complète soit-elle, ne détient la solution totale.



Les accompagnements, qu'ils soient thérapeutiques ou orientés vers le développement personnel, ne peuvent en aucun cas se substituer au traitement de pathologies mentales ou médicales.

Un praticien n'est pas un magicien ; il agit en tant que canal neutre, facilitant la levée d'une partie du voile de notre inconscient. Si nous demeurons passifs, ce voile persistera, et nos symptômes ne connaîtront qu'un soulagement temporaire.

Préservons notre libre arbitre! Les approches les plus fructueuses sont celles où nous devenons les acteurs engagés de notre propre transformation.

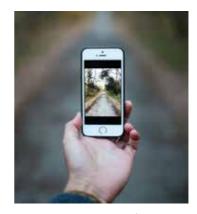


DANS LA PRATIQUE, COMMENT PROCÉDER ?

À l'ère technologique actuelle, nous maîtrisons davantage le manuel de notre téléphone portable que celui de notre propre corps. Nous négligeons souvent les messages qu'il nous transmet via sa propre messagerie : les symptômes, qu'ils soient physiques, émotionnels, mentaux, ou spirituels.

Apprenons à ressentir et à comprendre notre Être par nous-mêmes. Acceptons la réconciliation de nos dualités : l'ombre et la lumière, le particulier et l'universel, la raison et l'intuition.

Assumons la responsabilité de nos besoins et de nos manques, adoptant une attitude de bons parents envers nous-mêmes, sans attendre de l'autre l'impossible mission de les combler.



Devenons des Êtres responsables et conscients.

L'ACTION MAGIQUE DANS LA QUÊTE DE NOTRE PARCOURS DE VIE

J'ose la Vie. J'ose dire non. J'ose mon authenticité. J'ose la franchise. J'ose l'intégrité. J'ose dire oui. J'ose sortir de ma zone de confort. J'ose l'humilité. J'ose mon originalité. J'ose être vulnérable. J'ose être puissant(e). J'ose être rayonnant(e). J'ose quitter mes habitudes. J'ose accepter la réalité. J'ose vivre le moment présent. J'ose ce que je n'ai pas encore osé. J'ose être heureux(se). J'ose aimer...

J'OSE M'AIMER!



MOI, STÉPHANIE, QUI SUIS-JE ?



Mon parcours est ponctué de crises qui façonnent la Femme que je suis aujourd'hui.

Depuis l'enfance et une grande partie de ma vie adulte, j'ai donné, subi, et toléré l'inacceptable. Conformément aux règles familiales et aux normes sociales, j'ai cherché ma place, aspirant à être conforme pour être acceptée et aimée.

Malgré mes efforts pour prendre soin de moi et écouter, je modifiais sans cesse mes comportements dans l'espoir de recevoir de l'amour.

Au cours de ma vingt-cinquième année, un chaos intérieur accompagné de remises en question m'a submergée. Incapable de comprendre ce qui se passait, je trouvais cela injuste. Il était temps de cesser de fonctionner de cette manière et de faire le

Comprendre le cycle de la Vie/Mort/Renaissance constituera l'une de mes motivations pour donner un sens à ma vie d'être humain. Optant pour la VIE, j'ai repris mouvement. C'était le début de mon éveil de conscience et du grand voyage vers ma véritable identité

Donner un sens ? Comprendre l'émotion ! J'ai cherché des réponses auprès de nombreuses personnes, formations et stages. Sur le chemin de ma vie, j'ai souvent avancé en aveugle, parfois au "hasard" ou en me laissant inspirer.

Répondre à la question que je me posais alors, "à quoi ça sert d'être sur Terre ?", m'a motivée pour comprendre le pourquoi du comment de ma souffrance, les raisons d'être de l'ego et de l'âme, et la finalité de la quête du bonheur.

Aujourd'hui, je peux dire que tout ceci avait un sens, c'est comme une magie, mon âme agit.

MES PROPOSITIONS D'ACCOMPAGNEMENT

Je m'engage à vous guider à travers deux approches :

Une écoute attentive de vos questionnements, souffrances, construction et ressentis, offrant un espace bienveillant pour déposer votre vécu et trouver soulagement.

Un enseignement sur les processus physiologiques et psychiques de l'humain, vous éclairant sur les schémas relationnels, l'ego et l'inconscient, tout en vous proposant des recommandations de lectures/films pour stimuler la réflexion.



Mes outils : Psychothérapie - Hypnose - Rêve Éveillé - Soin Énergétique - Constellation Familiale Chamanique - Psychogénéalogie.

Venez explorer la pleine autonomie émotionnelle pour devenir votre propre "bon parent". En tant qu'adulte libre et conscient, transformez le fardeau en cadeau, et vivez avec joie le Jeu de la Vie.

Je suis disponible sur rendez-vous, mes consultations et ateliers sont ouverts à tous, tout comme les conférences ou formations qui n'attendent que votre inscription :

Consultation individuelle (adolescent et adulte)

Consultation pour couple (tous couples)

Consultation familiale (bébé, enfant ou adolescent(<13 ans) + les parents)

Soin Energétique (adulte)

Atelier de Rêve Éveillé et de Constellation Familiale (adulte)

Atelier Naissance et Renaissances (adulte)

Conférences - Formations - Livre

OSER SA VIE, DU CHAOS VERS L'HARMONIE

Je vous invite à embrasser avec confiance votre véritable essence en révélant ainsi votre lumière intérieure. Parce que je crois en la force de l'authenticité et de la positivité, j'ai choisi de vous démontrer que cette quête est non seulement réalisable, mais aussi gratifiante, en partageant ma propre expérience.

Un jour, j'ai eu l'audace de créer un recueil de mon vécu, comme un moyen de clore les chapitres douloureux de mon passé, afin de mieux embrasser l'avenir.

Puis, après trois années de réflexion, d'écriture et d'accomplissement, ce projet a donné naissance à un livre vibrant d'émotions, mêlant les moments forts de mon parcours à une exploration d'outils de développement personnel qui ont illuminé ma transformation, et que je mets aujourd'hui au service de ceux qui franchissent le pas de l'introspection.

Si vous hésitez encore à entamer un accompagnement, ce livre peut servir de première approche pour explorer et comprendre plus en profondeur les enjeux derrière vos crises, vos limitations et vos désirs d'évolution.



Disponible à la vente sur mon site internet : www.stephaniebertoldi.fr/oser-sa-vie/

LES CONFÉRENCES EXPÉRIENCIELLES

Maîtrisez votre leadership émotionnel, les clés du succès du Dirigeant.

En prenant conscience de l'impact de ses émotions, le dirigeant expérimente une nouvelle façon de diriger son entreprise, alliant efficacité et intelligence émotionnelle pour atteindre ses objectifs avec succès.



Spirale de Vie : L'Énergie dynamique de notre existence !

Découvrez un modèle sociologique qui relie l'histoire de l'Humanité à celle de l'Homme, soulignant que chaque évolution de conscience s'accompagne d'une adaptation à l'environnement. Nous portons en nous plusieurs visions du monde et je vous propose d'explorer notre connexion unique à ce mouvement de Vie.

Les Sagesses des Étapes de Vie

Un voyage de la naissance à l'au-delà. Explorez les phases de la vie humaine et les étapes de l'existence.

La Richesse du Parcours de Vie :

De la Conception à la Naissance De la Petite Enfance à l'Adolescence Des Obligations de la vie d'Adulte à la Liberté d'Être Soi De la Retraite à la fin de Vie.



Retrouvez les détails sur mon site internet : www.stephaniebertoldi.fr Si vous souhaitez organiser une conférence, je vous invite à me contacter.

Oser sa Vie, du Chaos vers l'Harmonie

Accompagnement au passage des crises de vie



© 02-2024 - L'Usine À Soi SARL Unipersonnelle - Capital 1000€ N° Siret : 878 441 963 RCS Evry

Crédits textes : Stéphanie Bertoldi Crédits images : Pexels



Adoptez une nouvelle philosophie de Vie!

Cultiver l'amour de soi demande une compréhension approfondie de votre être. L'enjeu de votre épanouissement personnel réside dans l'audace d'Oser Être authentiquement vous-même.

L'Usine À Soi de Stéphanie Bertoldi Praticienne en Psychothérapie & Auteure

Tout public - Sur rendez-vous Séance individuelle, de couple, familiale, de groupe

4 avenue de Provence - 91220 Brétigny sur Orge - 06 11 99 56 03 contact@stephaniebertoldi.fr - www.stephaniebertoldi.fr Facebook / LinkedIn : Stéphanie Bertoldi