

Sommaire

des
Conférences



Animées par

Dolores Lamarre

Auteure et formatrice

Sommaire des conférences

Par Dolores Lamarre

LÂCHER PRISE

En 1998, suite au lancement de son livre **Le temps de lâcher prise***, Dolores Lamarre prépare cette conférence qui la conduit à faire une tournée provinciale, invitée par Club Québec Conférences. Cela se continue ici et en Europe. Parallèlement, elle crée et dispense un atelier de formation en Lâcher Prise, celui-ci aussi offert chez nos amis européens.

Cette conférence se veut un approfondissement du livre, appuyé d'exemples concrets permettant entre autres de clarifier ce que signifie véritablement Lâcher Prise, de lui donner un sens adapté aux expériences courantes autant qu'à celles plus dramatiques, d'identifier les causes profondes empêchant d'y accéder, d'offrir des outils applicables au quotidien. Une période de questions est offerte pour compléter l'enseignement.

Dolores Lamarre croit fermement que le lâcher prise devrait être enseigné à tous, dès le bas âge, voire inclus dans les programmes éducatifs et scolaires. Lâcher prise n'a rien à voir avec négliger ou laisser aller. Au contraire, c'est apprendre à assouplir la rigidité mentale personnelle, pour mieux vivre chaque journée et favoriser une meilleure santé.

*Lâcher prise aide à diminuer les tensions, le stress, la fatigue
et contribue à favoriser la santé mentale, ainsi qu'à améliorer la qualité de vie.*

Cette conférence étant le pilier principal sur lequel repose son approche favorisant mieux-être et santé, un document plus détaillé est disponible sur demande.

* Grand Prix du livre de la Montérégie, 1999, catégorie essai.

LÂCHER PRISE, parce que Bonheur vient de l'intérieur

« Ce que nous percevons comme un obstacle peut n'être en réalité que le début de la réalisation d'un rêve en devenir ! ». Considérant cette affirmation comme une intéressante voie d'exploration vers le mieux-être, je me suis demandé qu'est ce qui fait que nous hésitons tant à dépasser l'obstacle ? Quelles sont ces barrières entravant le chemin qui mène à l'accomplissement et au bonheur de savourer la Vie, ainsi que tout ce qu'elle nous offre de beau et de merveilleux ? Quelle force peut nous aider à dépasser ces obstacles ? Comment raviver en soi la flamme vacillante du courage et de la détermination, afin de franchir le pas qui mène des ténèbres, à la joie ? L'auteur du Best Seller *Le temps de lâcher prise*, vous invite à partager sa *pas-si-on-d'or* !

Sauveur-Victime-Boureau : lequel êtes-vous ?

Découvrez la dynamique relationnelle : sauveur-victime-bourreau et...
soyez gagnant au jeu de votre Vie !

S'il nous arrive d'observer la victime, le bourreau, le sauveur chez l'autre, il s'avère intéressant de découvrir comment se manifestent subtilement ces aspects en soi.

L'impact de ce triangle sur notre vie est plus important que nous pourrions le croire.

En explorant chacun des thèmes, nous pouvons davantage réaliser comment, au fil de tous les jours, nous endossons ces rôles, les jouant à travers nos relations personnelles, amoureuses, professionnelles et sociales. Comment ces différents aspects interfèrent-ils sur nos choix, notre équilibre personnel et notre qualité de vie ?



Reconnaissant que ces trois facettes prennent place en nous, comment en démasquer la dominante toutefois ?

Comment sortir de l'emprise du triangle invite à se positionner favorablement dans nos relations et favorise l'épanouissement personnel.

Destination équilibre : avez-vous votre passeport ?

Comment atteindre l'équilibre personnel dans votre vie de tous les jours, favorisant ainsi mieux-être et santé ? D'hier à aujourd'hui, apprendre à marcher sur la voie du milieu...

Il arrive à tous de se sentir dépassés, aspirés par le tourbillon de la vie, impuissants devant certaines situations, ayant de la difficulté à choisir, à décider... L'ignorance de la présence en vous de certaines faces cachées, qui créent à votre insu des états de déséquilibre, peut vous ensevelir à petits pas. Ainsi l'espace d'amour et de joie en vos cœurs se transforme alors en épuisement, en vide, en maladie, en envie de fuir de maintes formes... Comment accéder à la maîtrise réelle de votre vie, si vous demeurez la *victime inconsciente* de votre équilibre instable ? Dolores Lamarre vous propose une réflexion permettant de découvrir une vision plus élargie de l'équilibre, ainsi que des outils en favorisant le maintien, au quotidien. Par cette conscience nouvelle, il vous sera alors plus facile de gérer vos situations de vie, de vous nourrir de joie et de paix, améliorant votre santé et votre mieux-être.

Vivre le changement sans s'inquiéter

L'être humain n'apprécie en général pas le changement. Cela génère en lui une somme de stress et d'anxiété allant parfois jusqu'à créer des conséquences sur le corps, menaçant l'équilibre personnel et la santé. Mais d'où originent ces malaises et les comportements réactionnels qui en découlent ? Dolores Lamarre a longtemps souffert d'insécurité. Un jour, des circonstances inattendues l'ont poussée à partir à la quête des racines de celle-ci afin de s'en libérer. C'est de ce chemin qu'elle vous entretiendra. Ce chemin pavé de peurs, de questionnements, d'habitudes aliénantes mais aussi de potentiel anesthésié, enfoui profondément en l'inconscient. Un trajet à refaire en soi, pour trouver un sens intelligent à notre vie et animer la flamme qui réchauffe. Comment guérir ? Comment reprendre confiance, à la lumière d'une meilleure connaissance de soi. Devenir maître de notre vie, une voie accessible à tous, qui apaise et renforce la joie de vivre.

L'Art de soigner en bonne santé

Pour certains, donner est un chemin de sacrifices, qui demande le dépassement aliénant des limites. Pour d'autres, le besoin de donner est une voie équilibrée vers l'accomplissement et la réalisation de soi. Pour d'autres encore, c'est une source de bénéfices, conscients ou non, qui soutient malheureusement maints comportements et mécanismes subtils, grugeant sournoisement leur l'énergie vitale.

Donner peut nuire à la santé, lorsque l'équilibre bascule sous le poids de la charge, de l'impuissance, de l'insécurité, du contrôle sur soi ou de la pression qu'exigent la recherche de satisfaction envers l'aidé et sa famille parfois... Sans compter l'exigence personnelle.

« *La plus grande souffrance de l'homme est l'ignorance qu'il a de lui-même* ». Confronté dans son quotidien au don de soi devant la souffrance humaine, le travailleur de la santé mal outillé peut facilement s'épuiser. Travailler avec l'humain, c'est être en constante interaction avec le monde émotionnel, le sien et celui de l'autre. C'est aussi savoir donner avec équilibre, savoir se détacher, emprunter la voie du milieu... Je vous propose une rencontre ensoleillée remplie de douceur, afin d'éclairer vos pas sur cette route, pour mieux servir, en favorisant votre santé !

La quête de reconnaissance : les pièges à éviter

Se sentir apprécié fait du bien et motive l'action ainsi que le dépassement de soi, vers l'atteinte des objectifs. Mais qu'arrive-t-il lorsque la recherche de reconnaissance demeure absente ? Quels sont les effets sur la santé de cette quête infructueuse ? Nourri d'un discours accessible facilitant la compréhension de la dynamique entourant le besoin de reconnaissance, vous sortirez mieux informés et outillés de cette conférence, afin de prévenir les déséquilibres et favoriser votre santé.

Tout bouge... Tout évolue... La médecine aussi

« Plus de vingt-cinq ans comme infirmière, en régions éloignées et urbaine, m'a permis d'assister à la transformation du système de santé au Québec. J'ai apprécié avec enthousiasme la venue d'une technologie toujours plus performante à dispenser des soins de plus en plus spécialisés, jusqu'à ce qu'un jour je me pose intuitivement une question qui m'a habitée avec insistance : Y aurait-il d'autres moyens d'apporter un soutien complémentaire à l'individu, en dehors de ceux connus actuellement et qui permettraient de prendre soin de son unité corps-âme-esprit ? Comment prévenir ? Quel autre sens donner au mot soin ? Un pont entre les médecines traditionnelle et énergétique, vous y croyez ? Moi, oui ! ».

Le 7^e ciel de l'Amour de soi

Tout le monde souhaite l'amour. Tout le monde veut l'amour... Au centre des discussions il fait rêver, rire ou pleurer. Vigneault chante « Qu'il est difficile d'aimer ». Certaines versent des fortunes pour le trouver. Et si l'amour était une étincelle que nous devons d'abord attiser en soi et cultiver, pour mieux aimer? Soyez l'alchimiste d'un soir en venant découvrir les secrets, les lois et les bienfaits de l'amour Feu de Joie! Une Bonté Divine de bonne idée. Parlez-en aux amis!

Les relations toxiques

Que sont ces relations empoisonnantes, à l'interne desquelles nous demeurons trop souvent piégés, ignorant la contrainte des chaînes qui nous y lient? Quelles sont les origines de leur squelette de souffrance à travers notre histoire et le passé? Mais surtout, qu'est-ce qui fait que nous cherchons à continuer d'en essuyer le labeur croissant, en ces poursuites relationnelles aliénantes et toxiques que nous entretenons? Choisir d'en sortir est-il suffisant pour rompre le lien? Sinon, par quel processus pouvons-nous retrouver non seulement notre liberté, mais découvrir les enseignements qui se veulent en découler pour nous aider à avancer sereinement... Je vous convie à un rendez-vous doux, afin d'alléger votre vie!

Autres thèmes :

- De l'insécurité à la confiance en soi.
- Accompagner en fin de vie.

Ces conférences sont offertes aux groupes privés, organismes publics, entreprises...

Coûts pour conférence : Organisme à but non lucratif, **avant taxes : 900\$**

* Selon les nécessités de déplacements en régions, des coûts peuvent varier.

*** Flexibilité d'adapter à vos besoins.**

Pour informations, contactez :

communication@institutdplus.com ou 450-714-1275

☞ Chaque conférence est d'une durée variant entre 1.5 heure à 2 heures. Il est possible sur demande d'adapter ces conférences selon les besoins des diverses clientèles. Des ateliers sont aussi disponibles. Merci et au plaisir de vous servir.



Institut Dolores Lamarre

✉ : communication@institutdlplus.com

<https://www.institutdlplus.com>

Copyright © Dolores Lamarre
Tous droits réservés

