

Patrice BOUCHARDON

vous propose



**Formation au développement  
des Ressources Personnelles**

16 rue Gambetta, 37210 Vouvray  
tel : 02 47 52 62 45

---

Patrice.Bouchardon@wanadoo.fr  
www.bouchardon.com

▲ Objectifs de cette formation :

- connaître les neuf Ressources Intérieures de base, leurs interactions et leurs implications dans les processus de transformation personnels et d'apprentissage.
- apprendre à développer les 9 Ressources Intérieures en utilisant les huiles et les élixirs de Patrice Bouchardon.
- apprendre à aborder une situation en termes de Ressources\* (voir page 3).

□ Comment ?

- La méthode de travail et d'apprentissage est basée sur :

- o le ressenti et l'écoute des sensations vécues dans le corps (méditation)
  - exploration et utilisation des liens émotions – pensées – sensations
- o l'établissement d'un dialogue avec son corps
- o l'analyse des situations et des difficultés de la vie en terme de Ressources Intérieures.
- o L'observation des RI dans la société comme miroir de nous-mêmes
- o L'entraînement pratique pour apprendre à « dispenser » la méthode dans une utilisation thérapeutique (individuelle) ou de groupe (entreprise, coaching sportif). (Pour cela, prévoir quelques modules complémentaires et séances de supervision).

□ Pour qui ?

Cette formation s'adresse à :

- Chaque personne qui souhaite acquérir des moyens pour mieux se comprendre et donner un nouvel élan à sa vie.
- Celles et ceux qui ont compris qu'on ne peut résoudre les problèmes seulement mentalement.
- Celles et ceux qui veulent développer de nouvelles ressources en eux.
- Aux thérapeutes, coachs et à tous ceux impliqués dans une relation d'aide, désireux de se réorienter ou de donner un nouveau souffle à leur pratique.
- Celles et ceux qui désirent s'orienter vers une activité de thérapeute ou de coach (pour cela, prévoir des modules complémentaires et supervision).

□ Dans quel but ?

**individuel** : disposer de nouvelles ressources pour aborder plus positivement les situations délicates du quotidien.

**professionnel** : (prévoir modules supplémentaires et séances de supervision)

- acquérir les bases nécessaires pour débiter une activité thérapeutique individuelle basée sur les Ressources Intérieures.
- animation de groupes autour du développement des Ressources Intérieures
- autres possibilités (coaching sportif, travail en entreprise)

## PROGRAMME :

Cette formation comprend 10 modules de 2 jours. Le premier est destiné à acquérir les « outils » de base du ressenti et les 9 suivants à acquérir la méthode destinée à construire chaque Ressource.

### ○ Premier module : Les bases du ressenti :

Compréhension des sensations : ce qui leur donne naissance, vie des sensations,...

Fonctionnement de l'être humain : les émotions, le mental et le vécu dans le corps

Comment utiliser les sensations

### ○ Pour chaque ressource :

Le développement de chaque Ressource se fera selon les principes précisés ci-dessus (paragraphe « comment ? »).

La méthode est pratique et applicable à chaque instant du quotidien.

La découverte des huiles se fera également à partir d'expériences partagées.

## 1° / L'Écoute du Corps : les bases du ressenti et de la conscience de soi.

observation des sensations superficielles et profondes  
nature et fonctionnement  
écoute de la respiration  
observation des émotions et des pensées dans le corps  
rapport avec notre fonctionnement quotidien  
l'aide de l'huile Écoute du Corps

## 2° / Le Sapin et le lâcher prise : SE RENDRE DISPONIBLE A SOI

les effets du processus de réaction  
l'observation comme introduction au lâcher prise  
l'aide de l'huile de Sapin pour construire le lâcher prise

## 3° / Le Pin et la prise de conscience : VERS UNE VISION PLUS CLAIRE DE SOI

sortir du jugement  
la clarification, la prise de conscience  
l'aide de l'huile de Pin pour voir plus clairement en soi et dans sa vie

## 4° / Le Bouleau et l'estime de soi : L'AMOUR DE (EN) SOI

la réconciliation avec soi, avec son corps, avec sa vie.  
l'amour en soi  
l'aide de l'huile de Bouleau dans le processus de réconciliation et de développement de l'estime de soi.

## 5° / L'Églantine et l'ouverture : ALLER EN SOI POUR ALLER VERS LES AUTRES

l'ouverture à soi, l'ouverture aux autres  
percevoir intérieurement une situation et en élargir la perception  
l'aide de l'huile d'Églantine pour élargir son champ de conscience et aller plus loin en soi

## 6° / Le Hêtre et la confiance en soi : LE COURAGE D'ETRE SOI

nos peurs et nos doutes : les connaître et les expérimenter dans le corps  
découvrir la force de notre fragilité et trouver le courage d'être soi  
l'aide de l'huile de Hêtre pour sentir sa force intérieure

## 7° / Le Buis et la libération des mémoires du passé : DEVENIR SOI-MEME

contacter ses mémoires et ses conditionnements  
se libérer du poids de ces mémoires et expérimenter la « légèreté » intérieure  
l'aide de l'huile de Buis dans le processus de libération

## 8° / Le Genêt et l'intégration des énergies nouvelles: ACCEPTER D'ETRE SOI

intégrer les sensations nouvelles pour prendre un nouveau départ  
accepter l'inconnu et en expérimenter la richesse (les possibilités)  
l'aide de l'huile de Genêt dans ce processus de renouveau

## 9° / L' Aubépine, la prise de décision et la détermination : SAVOIR CE QU'ON VEUT

prendre des décisions par rapport à soi et à ses propres valeurs  
faire l'expérience de la liberté intérieure pour trouver sa voie  
l'aide de l'huile d'Aubépine pour prendre des décisions qui sont l'expression de soi

## 10° / Le Noyer et la motivation : L'ENGAGEMENT DE SOI

s'engager avec soi-même, assumer qui on est  
découvrir les ressources pour mettre en œuvre ses décisions  
l'aide de l'huile de Noyer pour concrétiser ses aspirations

\* Aborder une situation en termes de Ressources :

○ Chaque activité humaine se déroule selon des cycles de neuf étapes qui se succèdent les unes aux autres. Chacune de ces étapes, pour être franchie avec succès exige une Ressource Intérieure spécifique. Lorsqu'on maîtrise bien la ressource correspondante, l'étape se déroule normalement. Par contre lorsqu'on aborde une étape pour laquelle la ressource n'est pas maîtrisée, cela déclenche une difficulté (malaise, confusion, souffrance, douleur,...).

○ Cela s'applique à chaque activité, qu'il s'agisse de résoudre un problème personnel ou d'apprendre l'informatique, une langue, un art, de réaliser une recette de cuisine ou de se guérir d'une maladie.

○ Plutôt que de vouloir résoudre formellement un problème, on cherche quelle est la Ressource manquante. On s'attache à développer cette Ressource pour s'apercevoir que :

- o Le regard qu'on pose sur le problème est différent
- o On sait y faire face plus efficacement

## ENGAGEMENT PERSONNEL :

Entre chaque stage, il sera demandé aux participants une part active de travail sur eux, afin d'expérimenter et de mettre en application ce qui aura été étudié lors du week-end précédent.

Le but de cette implication sera de :

- permettre la connaissance intérieure,
- favoriser l'intégration de ce qui aura été expérimenté et appris lors du stage,
- approfondir la relation à soi, qui guide vers une clarification et une meilleure connaissance et conscience de soi.

Pour cela, après chaque séminaire il vous sera remis 1 flacon d'huile et 1 flacon d'élixir afin que vous puissiez continuer à travailler .

Pour ceux qui veulent utiliser professionnellement cette méthode, il sera proposé des modules complémentaires.  
Pour cela, contactez-moi.