



# L'Ennéagramme, L'EFT

« *Porte sur toi et sur les autres un regard bienveillant comme te caresse le soleil.* »  
Anselme Grün

## Mieux se connaître et mieux comprendre les autres...

Prendre du temps pour découvrir sa personnalité (Ennéagramme)... Choisir d'améliorer ses relations dans un contexte familial, dans son couple, au travail et dans son réseau relationnel. Accueillir ses émotions et mieux les gérer (EFT)

## L'Ennéagramme

Outil de développement personnel qui décrit 9 grands caractères. Ils correspondent à autant de manières de réagir, ce sont 9 points de vue différents sur le monde. Cet outil décrit la dynamique propre à chaque caractère : il décrypte les points forts et les fragilités liés à chacun. Il propose aussi des pistes d'évolution pour améliorer son relationnel et entrer dans une relation plus juste avec autrui.

Pour mieux préciser la définition: [www.ceeenneagramme.eu/videos/enneagramme-definition](http://www.ceeenneagramme.eu/videos/enneagramme-definition)

## L'EFT (Emotional Freedom Technical)

Technique de gestion des émotions et du stress post-traumatique qui permet de mieux gérer ses émotions lorsqu'un événement est difficile à vivre, ou génère du stress...Rendez-vous important ...Préparation d'examen... Sommeil des petits enfants

Pour mieux préciser la définition: [ifpec.org](http://ifpec.org)

**Deux journées qui vous permettront d'entrer dans la logique des caractères, de mieux vous connaître et de découvrir vos potentiels d'évolution. Mieux comprendre les autres et ainsi trouver une relation plus juste avec autrui.**

**Pour vous permettre de prendre votre temps lors de cette découverte, un peu de travail corporel doux et des moments de méditation silencieuse vous seront proposés. (Cela demande votre présence à la totalité du Week-end). Il vous sera ainsi possible de découvrir d'autres outils d'évolution, de mieux vivre le moment présent... La personne est un tout et nous en ferons l'expérimentation ensemble.**

**Cette proposition est ouverte à toute personne en recherche, chrétienne ou non qui souhaite découvrir ou poursuivre un chemin d'intériorité et de travail sur soi. Découvrir son profil.**

Pour vous préparer ou approfondir, voici la bibliographie que je vous propose :

- « ABC de l'Ennéagramme » Eric SALMON
- « Découvrir l'Ennéagramme » Laurence DANIELOU et Eric SALMON
- « Je m'initie à l'EFT » Jean-Michel GURRET



[sablenciel.fr](http://sablenciel.fr)

**Animatrice de stages et de séances individuelles : Marie-Laure GOUJET**

« *Je me forme depuis plus de 20 ans au développement personnel, au travail corporel à travers diverses méthodes : La méditation silencieuse, l'eutonie, l'EFT, (méthode de gestion émotionnelle et du stress) et la Gestalt-Thérapie. J'anime également des jeûnes plusieurs fois par an.*

*J'ai aussi découvert la richesse de l'Ennéagramme dans ma vie et souhaité partager cet outil vraiment bénéfique pour la connaissance de soi et l'épanouissement des personnes. J'ai travaillé comme animatrice en Pastorale dans le diocèse de Saint Etienne pendant de nombreuses années. Ingénieure de formation, mère de 4 enfants et grand-mère de 10 petits enfants, je privilégie l'écoute, la rencontre et le partage. »*

*La pédagogie de la session s'articule autour d'échanges entre les participants, de témoignages vidéo et d'exercices personnels.*

*Le tout est proposé dans une grande liberté de parole et en toute confidentialité.*

