



Grandir sur son chemin d'âme

Un cycle de 9 ateliers week-ends pour faire grandir
l'être d'énergie-conscience, ou âme, que nous sommes
à chaque étape de notre incarnation

Présentiel, Paris, octobre 2023 - juin 2024

1. La toile de fond. De l'unité à chacun de nous. 20-21-22 octobre (ouvert à tous si place)

2. Incorporation. Enfant. Bien sur la terre et dans son corps. 11-12 novembre

3. Maternage. Enfant. Comblé et complet. 2-3 décembre

4. Autonomisation. Enfant. Campé dans ses frontières et prêt à l'aventure. 20-21 janvier

5. Personnification. Enfant. Merveilleusement unique, parmi d'autres. 17-18 février

6. Envol/socialisation. Adolescent. A la découverte de soi dans sa génération. 16-17 mars

7. Déploiement/création. Adulte. Acteur de sa vie et créateur social. 20-21 avril

8. Maturation/transmission. Quinqua Sexa. Intériorisation et quête de sens. 4-5 mai

9. Eveil et départ. Senior. Réunification, détachement, transition. 15-16 juin

Ce cycle de **trans-formation** nous aide à redécouvrir notre vraie nature et ses ressources, tout en revisitant, pas à pas, ce qui nous bloque (enfants intérieurs), à chaque étape de notre vie.

Il combine **travail énergétique** (chakras et aura; ancrage-centrage-alignement; lien à l'unité) et **travail de conscience** (blessures et défenses, système familial, analyse transgénérationnelle, process psycho-corporel et voyage chamanique...)

250€ l'atelier, soit 2250€ les 9 ateliers du cycle, payable à chaque atelier

Françoise Bonnal est psychologue clinicienne et énergéticienne diplômée de l'école Barbara Brennan, du PsychoEnergetics Training, du Walking the Shamanic Path Program et analyste transgénérationnel. **06 07 06 92 88 - francoise.bonnal@orange.fr - francoisebonnal.com**

Le cursus en détail

Un premier atelier d'un week-end de trois jours:

Ouvert à tous. Priorité réservée aux participants du cycle complet. Coût seul : 350 €

La Toile de fond. De l'unité à chacun de nous.

Cet atelier pose les bases conceptuelles et pratiques de toute la suite du cycle. Et en particulier l'importance d'une vision énergétique de la réalité qui réunit toute chose en un vaste océan vibratoire.

1. La Toile de Fond <i>De l'unité à chacun de nous</i> octobre	Jour 1. Bienvenue dans un monde d'énergie-conscience et bonjour à notre vraie nature Jour 2. Comment nous oublions. Comment notre énergie-conscience se déploie en s'individuant et comment elle se bloque dans notre enfance et avant et après. Jour 3. Comment nous retrouver. Plusieurs approches pour rencontrer nos blocages et les transformer.
---	--

Puis 8 ateliers d'un week-end de deux jours par mois

Explorant chaque étape de vie, de la conception à la mort.

Ces ateliers visent à revisiter pas à pas, et transformer, l'histoire d'incarnation de l'âme que nous sommes. Soit chaque étape de notre évolution : l'individuation de l'enfance, le déploiement de l'adulte, la réunification du senior. Pour nous ré-éclairer et nous agrandir. Sont explorés très expérimentalement, les enjeux de l'étape, les apprentissages à acquérir, les obstacles qui peuvent se présenter et les modes de fonctionnement que nous mettons en place pour nous protéger et qui font notre « personnage », plus ou moins adapté et oublieux de notre vraie nature.

2. Incorporation <i>Bien sur la terre et dans son corps</i> novembre	1^{er} élan d'individuation. Conception, gestation naissance et avant. Sécurité sur terre, dans un corps sans perdre le lien au ciel Chakra 1. Peur existentielle dans le monde physique et relationnel. Refaire alliance avec son corps, apprivoiser son énergie de vie animale, se reconnaître en confiance fils/fille du ciel et de la terre.
3. Maternage <i>Comblé et complet</i> décembre	2^{ème} élan d'individuation. Nourrisson. Complétude Confiance dans l'abondance et l'amour. Chakra 1 et 2. Peur du manque et de l'abandon. Pouvoir se laisser aller dans des bras bienveillants, s'aimer et aimer la sensualité de son corps, sentir et dire ses besoins, explorer la danse du donner et du recevoir, s'ouvrir en confiance à l'abondance inépuisable de l'énergie universelle.

<p>4. Autonomisation <i>Bien campé dans ses frontières et prêt à l'aventure</i> janvier</p>	<p><u>3^{ème} élan d'individuation. Mobilité, propreté, langage. Frontières. Intégrité, élan naturel, joie de vivre, expression. Chakra 2 et 3.</u> Peur de l'invasion, de l'oppression et de l'humiliation. Découvrir ses frontières et son espace de confort, retrouver le plaisir de bouger et décharger son énergie vitale, devenir capable de dire non, voir sa beauté intérieure, autoriser son élan créatif à s'exprimer, oser se montrer à la face du monde.</p>
<p>5. Personnification <i>Merveilleusement unique, parmi d'autres</i> février</p>	<p><u>4^{ème} élan d'individuation. Maternelle et primaire. Identité. Affirmation du moi, dans le respect de soi et de l'autre. Chakra 3.</u> Toucher sa peur d'être trahi, utilisé, dénié comme personne à part entière, refusé pour ce qu'on est ou pense. Découvrir sa singularité légitime à côté de celle des autres, pouvoir affirmer sa différence qui n'annule pas celle de l'autre, libérer sa puissance qui n'est pas abus de pouvoir, déployer sa fierté d'être un exemplaire unique de la création...</p>
<p>6. Envol/Socialisation <i>A la découverte de soi dans sa génération</i> mars</p>	<p><u>5^{ème} élan d'individuation. Adolescence. Pulsions et autorité intérieure. Sexuation et exploration de sa place parmi ses pairs. Chakra 4 et 5.</u> Toucher sa peur d'être jugé et en délit d'imperfection. Explorer les loyautés conscientes et inconscientes aliénantes et remettre la raison à sa place pour libérer Eros, l'énergie de vie créatrice, féminine et/ou masculine de chacun. Faire confiance à son autorité intérieure pour aborder l'aventure de cette vie d'adulte sur terre.</p>
<p>7. Déploiement/création <i>Acteur de sa vie et créateur social</i> avril</p>	<p><u>Pleine individuation. Adulte. Installation au cœur de la société. Déploiement relationnel et productif/créatif. Chakra 5.</u> Toucher la tension créatrice entre l'aspiration à se déployer (sexualité, famille, profession, loisir) et la frustration face à ce qui la freine (contraintes extérieures et limitations intérieures). Se différencier et se centrer. Clarifier ses relations et ses loyautés. Donner de l'écoute à l'élan du corps, du cœur et de l'âme pour élargir sa marge de liberté d'être, au meilleur de soi.</p>
<p>8. Maturité/transmission <i>Intériorisation et quête de sens</i> mai</p>	<p><u>Intériorisation et élargissement. Quinqua Sexa. Nouvelle place. Retrouvailles avec l'essentiel. Expression et Transmission. Chakra 6.</u> Trouver un sens à la deuxième partie de sa vie. Du contrat social extérieur au contrat intérieur avec soi. Bilan et remise en perspective. Renouer avec ses aspirations profondes, se situer dans un horizon élargi, nouveau départ : la vie, la nature, le sens des choses, chercher l'essentiel, se faire passer...</p>
<p>9. Départ et éveil <i>Réunification Transition</i> Juin</p>	<p><u>Spiritualisation et remise en perspective. Senior. Transition Possibilité de retrouver l'être et sa source : l'unité. Chakra 7. Vieillir, mourir, s'éveiller. Tout un programme de retour à l'être !</u> Trouver une manière d'apprivoiser le compte à rebours de cette fin d'incarnation. Possibilité de choisir un point de vue qui agrandit la perspective. Et s'il y avait continuité de conscience ? Opportunité d'approfondir sa spiritualité, de retrouver le lien à l'esprit, à l'unité. L'intérêt pour l'éveil, comme préparation à la désindividuation, au passage et à la suite...</p>

L'intention et la vision du cycle

L'intention de ce cycle est de **partager et transmettre la vision et les pratiques qui m'ont aidée à grandir et m'agrandir, puis à aider les autres.**

La vision de ce cycle est **syncrétique** et fait le pont entre **approche énergétique, développement personnel et développement spirituel.**

Elle repose sur deux hypothèses.

La première hypothèse essentielle est que **tout est un, vibratoire, et procède d'un champ ultime unifié d'énergie-conscience**, quel que soit le nom que l'on donne à cette unité (source, présence, océan, tao, atman, grand esprit, nature de l'esprit, dieu, champ quantique...) et que les êtres humains, comme tous les autres êtres sur terre, sont des formes d'énergie-conscience, chacune individuée à sa façon singulière. Il en découle que la santé, le bien-être et **l'accomplissement de chacun consiste fondamentalement à s'approcher le plus possible de cette essence originelle.**

Ce postulat d'un champ ultime d'énergie-conscience unifié **permet de circuler dans toutes les dimensions de la réalité du monde et de la personne : physique, émotionnelle, mentale et spirituelle, comme autant de niveaux de fréquences sur un continuum.** Elle rend possible aussi l'intégration de nombreuses approches d'accompagnement : énergétique, psychocorporelle, psychologique, transgénérationnelle, chamanique et spirituelle, comme autant de clés à la même maison.

Cf Françoise Bonnal. *Psycho-Energie. Une expérience agrandie du monde et de soi.* Quintessence, 2022

La deuxième hypothèse ou idée de ce cycle est que **notre vie peut se voir comme une aventure d'incarnation.** L'histoire d'une âme, qui se risque sur terre, en ayant le plus souvent complètement oublié qui elle est. Elle va arriver dans certaines conditions de naissance, va passer par des étapes de croissance tout à fait propres à la condition humaine, va rencontrer des obstacles, se bricoler un personnage et évoluer ainsi de la conception à la mort, ou transition, vers de nouvelles incarnations. Idéalement, cette expérience de vie peut-être **une occasion d'évolution**, de retrouver pas à pas plus de sa vraie nature et de repartir plus en conscience vers l'unité qui est sa source.

La chronologie de ce cycle suit cette idée. Elle invite à revisiter, pas à pas, ce voyage de l'âme incarnée sur terre, comme **un petit guide mode d'emploi, avec des repères d'étapes** : étapes de l'enfance qui est le grand moment de **l'individuation** (de l'unité, de la mère, des parents), puis étape de l'âge adulte qui est celui du **déploiement**, puis approfondissement et agrandissement de la maturité, et enfin aventure de conscience de la séniorité vers la dés-individuation et les **retrouvailles avec sa vraie nature, la source, l'unité.**

Cf Françoise Bonnal. *Grandir sur son chemin d'âme, repères d'étapes pour une conscience qui s'aventure sur terre.* Quintessence, 2023.

Les pratiques proposées dans le cycle

Les pratiques (exercices, outils, soins de base) sont issues de **différentes disciplines** et se regroupent autour de **deux approches principales** :

L'énergétique pour déployer l'être d'énergie-conscience et ses ressources :

- *Connexion au champ unifié d'énergie-conscience* : méditation : présence, pleine conscience, voyage dans les différentes dimensions énergétiques...
- *Harmonisation du corps énergétique* : aura et niveaux de l'aura, chakras ; ancrage, centrage et alignement ciel-terre ; lien à l'unité.
- *Célébration de l'essence profonde en chacun* : plaisir du jeu, de la danse, du chant...

La psychoénergie pour libérer les blocages qui occultent et limitent.

Ces blocages sont liés à l'histoire au sens large de la personne et stockés sous forme de crispations physiques, surcharges émotionnelles, pensées limitantes, contentieux spirituels, et réunis en un système de défense, qui fait la personnalité, le personnage ou le petit moi, dit aussi corps de souffrance ou karma.

- *Revisite des étapes de croissance de la personne (les enfants intérieurs)* : analyse reichienne enrichie : à chaque étape : apprentissages, traumas possibles et défenses d'adaptation.
- *Clarification des conditions de naissance dans le système familial et transgénérationnel* : place dans le système familial, traumas, loyautés et fantômes.
- *Rencontre et transformation des parts d'énergie-conscience bloquées en soi* :
Process par l'écoute et la présence bienveillante
Process par la descente dans les sensations du corps
Process par le voyage chamanique

L'invitation à l'intériorisation, la présence, l'alignement est permanente.

Le cycle est **très expérientiel**. C'est en pratiquant pour eux-mêmes et avec leurs pairs que les participants intègrent le mieux, ce qui n'exclut pas une part didactique très importante pour donner des repères.

Des documents écrits (exposés, descriptif des familles de pratiques, grilles récapitulatives...) sont remis aux participants en début de cycle, puis à chaque atelier.

Public du cycle

Ce cycle s'adresse aux **personnes en quête personnelle** et aux **professionnels** qui souhaitent enrichir leur présence d'accompagnateur et leur palette d'outils.

Le cycle est un parcours de vie. **Les participants s'engagent pour l'ensemble de ce parcours.**

Il s'agit d'un cycle de **trans-formation personnelle en groupe** et non de thérapie individualisée. Pour cette raison, il ne s'adresse pas à des personnes trop fragiles relevant d'un traitement plus soutenu. Chaque étape-atelier est un accélérateur de changement. Les participants sont invités à se faire accompagner individuellement par un professionnel en dehors des ateliers, s'ils en éprouvent le besoin, ou tout simplement s'ils veulent tirer le plus de profit possible de la dynamique engagée.

Les participants qui ont complété le cycle ont la possibilité de refaire le cycle. Les « répétants » bénéficient, sans surcoût, d'une demi-journée d'approfondissement, le lundi suivant chaque atelier, à l'exception du premier atelier d'introduction et du dernier atelier de clôture.

Le cycle se fait en présentiel et le nombre de participants est limité.

L'équipe d'accompagnement

Ce cycle est conçu par Françoise Bonnal, qui en est l'animateur principal. Elle est accompagnée, ainsi que le groupe, par des collègues, diplômés de l'école Barbara Brennan et/ou riches de leurs propres cursus et spécialités. En voici les profils à date :

Françoise Bonnal est titulaire d'un DESS de psychologie clinique (Paris V), diplômée de la Barbara Brennan School of Healing-USA (Advanced Studies), du PsychoEnergetics Training (USA, Espagne), du cycle d'Analyse Transgénérationnelle (Jardin d'idées) ainsi que diplômée et professeur du Walking the Shaman's Path Programme de Patricia White Buffalo (France, USA). Elle est, par ailleurs, lauréate de Science Po Paris, titulaire d'une Maîtrise d'anglais (Sorbonne) et d'un Master of Public and International Affairs (Pitt, USA).

Après une carrière de sociologue (CNRS, SOFRES), puis dans le marketing international (YR et DDB), elle consacre la deuxième partie de sa vie à la relation d'aide en tant que psycho-énergéticienne. Elle est l'auteur de *La Belle Histoire de Dieu et Nous*. ALTESS, 2002 ; *La Réalliance. Il y a une suite à notre société individualiste*, Payot 2008 ; *Petites Révélation pour devenir soi*. Jouvence, 2011 ; *Psycho-Energie, une expérience agrandie du monde et de soi*. Quintessence, 2022 ; *Grandir sur son chemin d'âme, repères d'étapes pour une conscience qui s'aventure sur terre*. Quintessence, 2023.

Csaba Kincses est professeur à l'école Barbara Brennan School of Healing France, à Paris, et Oxford. Chimiste de formation, puis analyste financier, il a mené une carrière de rédacteur financier, de commercial et d'analyste financier, lui permettant de développer ses compétences à travailler en groupe. Il a ensuite réorienté sa vie vers le Shiatsu, les soins énergétiques et le travail d'accompagnement psycho-énergétique méthode Barbara Brennan.

Frédérique Rousseau-Meneveau est psychopraticienne dans *l'Approche Centrée sur la Personne* (Carl Rogers) depuis plus de 20 ans, formatrice et superviseuse. Elle pratique également la *thérapie par le jeu dans l'ACP* avec les enfants et parfois les adultes. Elle a développé dans sa pratique une approche plus globale de la personne prenant en compte ses différentes dimensions corporelle, émotionnelle, mentale,

relationnelle, énergétique et spirituelle. Elle s'est formée en *EFT* et *Matrix Reimprinting*. Avant de rejoindre l'équipe, elle a vécu 2 fois le parcours *Grandir sur son chemin d'âme* avec Françoise Bonnal, « parcours puissant, intégratif, véritable chemin de croissance et d'ouverture en profondeur », selon son appréciation.

Frédéric Franc est Ingénieur agronome (patrimoine naturel) et historien de l'art de formation. La nature et l'art sont deux univers qui touchent au Processus créatif, source d'émerveillement et d'équilibre indispensable à ses yeux. Il s'oriente naturellement vers le monde de l'énergie dans lequel il exerce depuis plus de 10 ans. Diplômé depuis 2016 à la Barbara Brennan School of Healing, il pratique actuellement la thérapie énergétique dans son cabinet bruxellois en accompagnement individuel.

Aurélié Lespagnol Flament est psychopraticienne, formée dans l'Approche Centrée sur la Personne. Elle accompagne dans son cabinet des adultes ainsi que des enfants en thérapie par le jeu. Sa curiosité et sa passion pour la compréhension intime et intérieure de l'Humain, la pousse, depuis quelques années, à élargir toujours plus sa vision et à explorer et se mettre à l'écoute de la dimension énergétique de l'Être.

Localisation

Le cycle se tient en présentiel, à Paris, dans deux grandes salles, en deux lieux pour cette année 2023-2024 :

Forum 104, 104 rue de Vaugirard Paris. 75006

Centre Akordance. 13 bis rue Philippe de Girard. Paris 75010

Pour information et inscription

francoise.bonnal@orange.fr

06 07 06 92 88

<https://francoisebonnal.com>

« Ce cycle m'a fait vivre des expériences incroyables. Aujourd'hui je me sens allégée du passé et pleine de nouveauté et d'élan. J'hésite même à le refaire pour affiner ! ». Ambre, France

« Ce cycle est un accélérateur de particules. Tout ce travail sur soi, ce changement d'être est surmultiplié et, paradoxalement, réconfortant, dans le soutien de tout un groupe qui en bénéficie et en fait bénéficier chacun ».
Michèle, France

« Ce cycle est une idée géniale et m'a permis de continuer mon processus de grandir d'une manière intense et inattendue ». Monica, Suisse

« Notre aventure commune fut une étape marquante et fondatrice pour moi ». Sylvie, Luxembourg

« Je sens du poids dans mes jambes, je sens mes pieds se dérouler dans le sol, je me sens forte. Je sens le regard des gens sur moi et je me redresse, je me sens en sécurité, je me sens bien ! Je vous remercie d'avoir réveillé et fait jaillir ce qui somnolait en moi. Affectueusement, amour et sincères remerciements ». Ermeline, France

« Si tu veux explorer ton dedans, allumer tes ampoules longtemps éteintes ou celles qui papillonnent en demande, alors ouvre-toi à l'expérience Grandir, cycle qui va consacrer ton lien à l'immersion du groupe et à la recherche de ton être intérieur. Le langage est simple, l'accueil réel, l'expérience profonde, légère, enveloppée ou vigoureuse mais à tous points de vue authentique et riche. On touche le cœur de notre vie à tous ! ». Jean Marc, France

« Revivre les étapes de ma croissance jusqu'ici, avec plus de conscience et d'ouverture tendre à moi-même, réengrammer du nouveau, du possible, dans chacune de mes cellules : le groupe Grandir 6 -nos âmes vaillantes accompagnées par trois facilitateurs aussi solides que sensibles- a fait vibrer une fréquence sur laquelle je cherche désormais à m'accorder. ». Claire, France

« Et oui, même à 59 ans, on peut Grandir sur son chemin d'Âme, et donc sur mon chemin de Femme d'aujourd'hui. Revisiter mon histoire, lui offrir une autre écoute et un baume bienfaisant et restaurateur, grâce aux Aventuriers que nous sommes ensemble et au "Plus Grand que nous". Et surtout, m'inscrire dans un processus de vie, ancrée en moi ET reliée aux autres ». Charlotte, France

« J'ai vraiment apprécié cette formation et tout le travail accompli, individuellement et collectivement. Bel et bon équipage "dirigé" par une belle et très bonne équipe avec un super capitaine à la manœuvre. Le navire et l'équipage sont arrivés à bon port. A chacun d'explorer les terres sur lesquelles ouvre ce port ! A un jour prochain. Je suis tout à fait ouvert et disposé à l'éventualité de refaire une croisière dans un an ou deux ! ». Alain, France