

bien-être

& épanouissement

5



sommaire

Introduction

Bien dans sa tête, bien dans sa peau	p. 7
Le bonheur, c'est tendance !	p. 7
Le bonheur, une recherche intérieure	p. 7
L'estime de soi	p. 8
L'estime de soi, un phénomène variable	p. 8
L'estime de soi, un bagage pour la vie	p. 8
Épanouissement et développement personnel	p. 9
Le développement personnel, qu'est-ce que c'est ?	p. 9
Abraham Maslow, père fondateur	p. 10
Quelle est la frontière entre développement personnel et psychothérapie ?	p. 10
Choisir un stage	p. 11
Quelques pistes	p. 11

a. Épanouissement et découverte de soi

1. L'astrologie	p. 14
2. L'Ennéagramme	p. 18
3. La graphologie	p. 24
4. La morphopsychologie	p. 26
5. Le Tarot	p. 28
6. Le Yi King	p. 32

b. Épanouissement et expression de soi

1. Libérer sa créativité	p. 36
2. L'art-thérapie	p. 38
3. Les ateliers contes	p. 40
4. La biodanse ou Biodanza®	p. 42
5. Découvrir sa voix	p. 44
6. Calligraphie : trait de caractère	p. 46
7. Rire, c'est bon pour la santé !	p. 48

c. Épanouissement et développement de ses potentialités

1. L'Analyse transactionnelle (AT)	p. 52
2. La Communication non violente (CNV)	p. 54
3. La Gestalt-thérapie	p. 56
4. La Programmation neuro-linguistique (PNL)	p. 58
5. L'optimise, ça s'apprend	p. 60
6. Savoir dire « non »	p. 62
7. Vaincre ses complexes	p. 64
8. L'alchimie des émotions	p. 68



d. Épanouissement et relation à son histoire

- | | |
|-------------------------------------|------|
| 1. La constellation familiale | p.72 |
| 2. La Psycho-généalogie | p.74 |
| 3. Le Journal intensif® | p.76 |

e. Épanouissement et approches corps-esprit

- | | |
|---|-------|
| 1. L'Analyse bioénergétique ou Bioénergie | p. 80 |
| 2. La méthode Trager | p. 82 |
| 3. La technique Alexander | p. 84 |
| 4. La méthode Feldenkrais | p. 86 |
| 5. L'anti-gymnastique Thérèse Bertherat | p. 88 |
| 6. L'eutonie Gerda Alexander | p. 90 |
| 7. MLC® Méthode de libération des cuirasses | p. 92 |
| 8. L'Intégration posturale® | p. 94 |
| 9. La kinésiologie | p. 96 |
| 10. Le Rolfing® | p. 98 |

f. Épanouissement et autres niveaux de conscience

- | | |
|--|--------|
| 1. Le chamanisme | p. 102 |
| 2. L'hypnose | p. 104 |
| 3. La respiration holotropique | p. 108 |
| 4. Le Rebirth | p. 110 |
| 5. Le yoga nidra et la visualisation | p. 112 |

g. Week-end épanouissement

- | | |
|---|--------|
| Deux jours pour commencer à changer | p. 116 |
|---|--------|