

ATELIER DES SAISONS

un voyage au coeur de la transition

« Toute transition commence par une fin et finit par un commencement. »

William Bridges

CYCLE DE 9 ATELIERS MENSUELS
au rythme des saisons, d'octobre 2025 à juin 2026



M'OUVRIR À CE QUE JE NE SAIS PAS ENCORE

Oser la transition ...

Un des défis majeurs de notre société actuelle est d'être confronté à une incertitude grandissante qui impacte en particulier notre relation aux changements. Ces derniers, plus ou moins rapides et qui ont lieu à différentes échelles, incitent à des transitions individuelles et collectives.

La transition est la face cachée du changement (voulu ou subi) en tant qu'elle désigne son processus psychologique d'adaptation : très lente, souvent ignorée, enjambée, elle nous invite d'aller à la rencontre de notre intériorité, de nos désirs profonds en faisant face à nos peurs. Ainsi l'incertitude devient un espace pour féconder le champs des possibles.

... au rythme des saisons et en pleine présence

Lier ces ateliers aux quatre saisons permet de se mettre au diapason du vivant, ralentir pour se laisser enseigner par les cycles naturels et se détendre avec l'incertitude. Il s'agit de se mettre à l'écoute d'un savoir ancestral oublié.

La transition est une traversée que nous vous proposons de vivre avec les pratiques de pleine présence pour points d'ancrage: la méditation, des pratiques d'échange et de création en conscience (seul, à deux ou en cercle).

... ensemble

Face au chaos du monde, se doter d'une boussole nous permet de traverser ensemble plutôt que seul(e)s. Soutenu par une posture de curiosité, de bienveillance et de non-jugement, il s'agit d'accueillir la complexité des affects, déconstruire les représentations, questionner valeurs et convictions. De la mise en commun des vécus naît une intelligence collective qui fait émerger la sagesse de notre humanité commune.



CONTENUS PÉDAGOGIQUES

ATELIER 1 : INTRODUCTION

- Les différentes phases du processus de transition.
- En quoi les pratiques de pleine conscience peuvent soutenir nos transitions de vie ?
- Se situer dans son propre processus de transition personnel.

ATELIERS 2 et 3 : AUTOMNE - LA FIN

- Lâcher prise avec les identités habituelles
- Connaître ses stratégies pour faire face à la souffrance liée aux fins.
- Pertes et récoltes : à quoi renonce-t-on et qu'est-ce qu'on emmène avec soi ?

ATELIERS 4 et 5 : HIVER - L'ERRANCE DANS L'ENTRE-DEUX

- Se détendre avec le flottement, l'errance, l'instant présent.
- Connaître ses stratégies d'évitement face au vide apparent.
- Explorer cet espace de créativité et d'expérimentation et se relier à ses désirs profonds.

ATELIERS 6 et 7 : PRINTEMPS - UN NOUVEL HORIZON

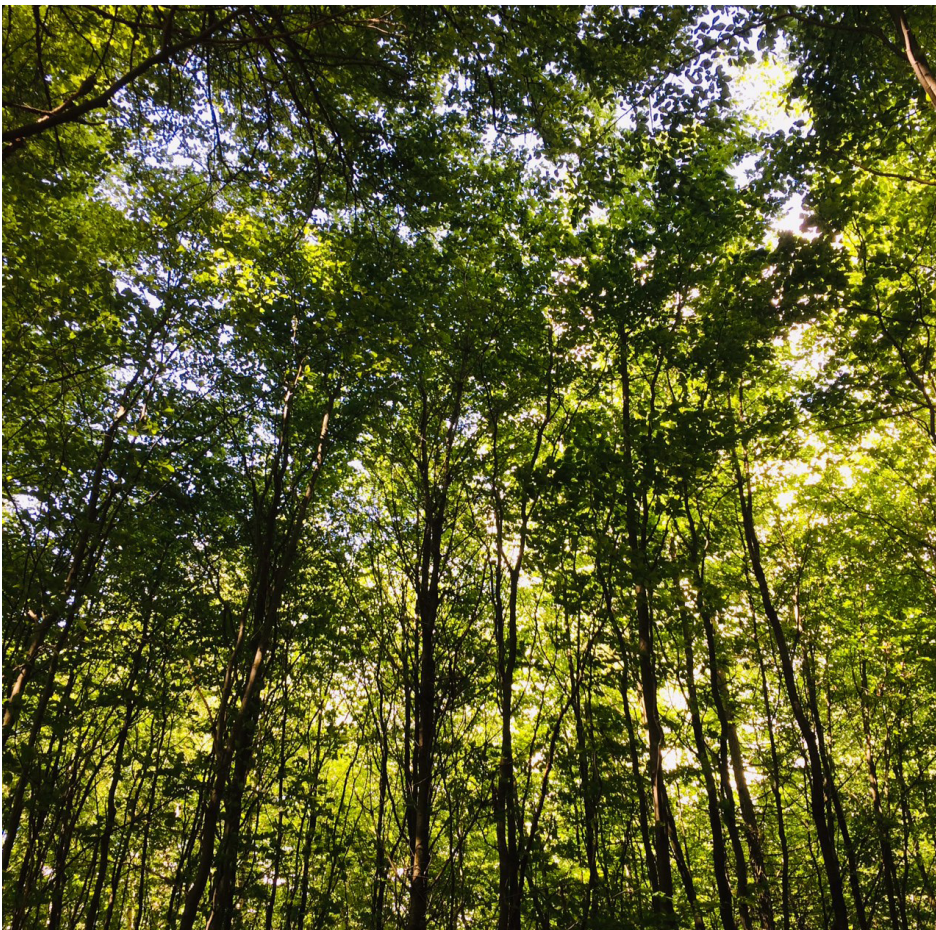
- Accueillir l'ambivalence des commencements avec de la compassion envers soi-même.
- Vivre le contraste et les tiraillements émotionnels.
- Laisser émerger le nouveau.

ATELIER 8 : ÉTÉ - VIVRE AVEC L'INCERTITUDE

- Oser l'alignement et la plénitude.
- Accepter le non-agir comme source d'accomplissement.
- Cheminer sur la voie médiane.

ATELIER 9 : CLÔTURE

- Revisiter le chemin parcouru et conclure.



LES ATELIERS EN PRATIQUE

PLANNING DES ATELIERS

- 9 ateliers de 4h, le vendredi ou le dimanche matin

- du mois d'octobre 2025 au mois de juin 2026 :

les vendredis : 17 octobre, 21 novembre, 19 décembre, 16 janvier, 20 février, 20 mars, 17 avril, 15 mai et 19 juin.

les dimanches : 12 octobre, 9 novembre, 7 décembre, 18 janvier, 15 février, 15 mars, 12 avril, 10 mai et 7 juin.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

8 personnes par groupe en présentiel (avec deux animatrices)

TARIF DE L'ATELIER

un engagement pour le cycle des 9 ateliers soit 840 € l'année (280 € par trimestre)*

OÙ

13 rue de la Fontaine au Roi

75011 Paris (Métro Goncourt ou République)

INFORMATIONS ET CONTACTS

atelierdetransition@gmail.com

Nelly Charbon 06 03 08 27 63

Nikola Meyer 06 22 76 76 23

<https://coeurdeletre.fr>

RESSOURCES

www.formation-karuna.com

www.epg-gestalt.fr

*validation de l'inscription après entretien préalable et versement d'un acompte de 100€ pour réserver sa place

LES PASSEUSES DE TRANSITION

NIKOLA MEYER

**Architecte-urbaniste, enseignante
Formatrice certifiée en psychologie contemplative
Pratiquante de la méditation depuis 14 ans**

Ma transition commence il y a 9 ans, quand je prends la décision de quitter le monde stable et sécurisant d'une agence d'architecture de renommée internationale. Je ne me sens plus à ma juste place et j'éprouve le profond désir de me reconnecter à mes propres aspirations personnelles et professionnelles.

J'entame mon nouveau chemin avec un master en urbansime, suivi d'un voyage au sein de l'Institut des Futurs Souhaitables, pour enfin me former pendant 3 ans à la psychologie contemplative, où j'intensifie ma passion pour la méditation et la pleine conscience.

Aujourd'hui, mon activité professionnelle est principalement basée sur l'enseignement et l'accompagnement, ce qui répond à mon désir de replacer l'humain au centre de ma pratique. Pas à pas, j'ai construit un environnement professionnel sur mesure, dont ma passion pour l'espace est le fil conducteur : qu'il soit extérieur ou intérieur, visible ou invisible, géographique ou psychologique, construit ou ressenti, je m'intéresse à toutes ses formes et échelles.

C'est l'art d'habiter pleinement la transition, l'espace de l'entre-deux mondes où tout redevient possible, que j'invite à explorer ensemble.



NELLY CHARBON

**Gestalt praticienne, éducatrice en milieu pénitentiaire
Formatrice certifiée en psychologie contemplative
Pratique la méditation depuis 20 ans**

L'accompagnement individuel est au cœur de mon activité professionnelle depuis une vingtaine d'années. Éducatrice, j'accueille, écoute et guide les personnes vers la reconnaissance de leurs difficultés, l'acceptation de leur parcours et l'élaboration d'un projet de « bonne » vie. Prendre conscience, se responsabiliser, choisir, changer : un processus de transition unique à chacun où l'intime trouve à se déplier.

Formée à la psychologie contemplative, j'en intègre les fruits par l'animation de groupes de paroles éducatifs à partir de 2009 et jusqu'à aujourd'hui. Questionnée dans ma pratique par les blocages et les freins au changement, je découvre l'entretien motivationnel, un style de conversation collaboratif et deviens formatrice auprès des professionnels en 2016.

Il y a 4 ans, j'entame un nouveau chemin avec des formations à la pleine conscience en milieu associatif. En 2023, une VAE m'ouvre les portes de l'Ecole Parisienne de Gestalt. Ma passion pour l'accompagnement trouve à s'y exprimer dans un cadre renouvelé et indépendant.

En transmettant ces ateliers, c'est à la connexion au vivant, où que l'on soit, que j'ai envie d'œuvrer.