

Programme Agora

Développement de la conscience
par la connaissance du Soi

Introduction

A l'époque de la Grèce antique, l'Agora était une place publique, le centre administratif, religieux et commercial de la Cité. Aujourd'hui, l'Agora désigne un espace piétonnier généralement couvert où se déroulent d'importantes activités d'intérêt général.

J'ai choisi ce nom, AGORA, car c'est exactement ce que vous allez faire avec vous-même : vous allez réunir les différentes parts de vous-même au centre de votre ville intérieure. Vous allez les faire discuter ensemble afin d'avoir une pensée éveillée, une parole impeccable, une posture adaptée, un état général harmonieux et serein, tout ceci dans le respect de vos valeurs propres, de vos besoins fondamentaux, de vos forces et de vos faiblesses, de votre unicité.

Mon intention, à travers ce programme, est de vous transmettre la richesse de tout ce que j'ai pu expérimenter dans la vie¹ et qui me sert au quotidien, ce qui permet de tendre vers l'autonomie et la liberté, l'autoprotection, la confiance faite de vigilance, et ce par l'identification et l'acceptation de nos limites et de nos illusions.

Si le socle du Programme Agora est commun, le déroulé est unique puisqu'il prend en compte votre intimité, votre histoire, votre profil, votre singularité.

Contenu du Programme Agora

Ce programme s'articule autour de 3 chapitres, chacun constitué de plusieurs séances pour un total 13 séances de 2h00.

¹ Voir en annexe la bibliographie et mes références

Chapitre I : Préparation au changement, monde ordinaire

SEANCE 1_LE SYSTEME MENTAL

Constat du monde ordinaire

- Qu'est-ce que la Psyché ?
- De quoi est constitué le système mental ? Comment fonctionne-t-il ?
- Qu'est-ce que sont les mécanismes de défenses ?
- Qu'est-ce que le rêve ? Comment fonctionne-t-il ?

SEANCE 2 – LA PERSONNALITE

Accroissement de la conscience, l'appel de l'aventure

- Qu'est-ce que la Personnalité ? Qu'est-ce qu'un archétype ?
- Quel est votre Caractère ?
- Quel est le Caractère opposé au vôtre ?
- Quelle est votre singularité dans ce caractère ? Quel est l'archétype de votre personnalité ?

SEANCE 3 – PRINCIPE DE REALITE VERSUS NOS PERCEPTIONS

Hésitation à vouloir changer, refus de l'appel

- Qu'est-ce que la réalité ? De quoi est-elle constituée ?
- Quelle est la différence entre la réalité et votre perception ?
- De quoi est constituée votre perception de la réalité ?
- Que sous-entend l'adage « Deviens ce que tu es »

SEANCE 4 – L'EGO, L'ÂME, L'ETRE, L'ESPRIT

Rencontre d'un guide, suppression des craintes

- Qu'est-ce que l'Ego ? Quelle forme prend-il ? Quel est son rôle ? Quelle est sa voix ?
- Qu'est-ce que l'Être ? Quel est son rôle ? Quelle est sa voix ?
- Qu'est-ce que l'Âme ? Quelle est sa fonction ? Qui suis-je face à mon Âme ?
- Qu'est-ce que l'Esprit ? Quel est sa fonction ? Quelle est sa voix ?
- Dessine-moi ton Ego, ton Âme, ton Être, ton Esprit

Chapitre II : Le changement, monde extra ordinaire

SEANCE 5 – SENTIMENTS ET EMOTIONS

Engagement au changement

- Qu'est-ce qu'une émotion ? Qu'est-ce qu'un sentiment ?

- Comment les émotions fonctionnent-elles ?
- A quoi servent les émotions ?
- Comment puis-je tirer profit de mes émotions versus en être la victime ?
- Quelles sont mes valeurs les plus fondamentales ? Quelles sont mes besoins fondamentaux ?
- Qui parle quand je parle ?
- Raconte-moi une histoire. Ecris-là.

SEANCE 6 – LA RELATION A L'AUTRE

Expérimentation des premiers changements

- Comment maîtriser les émotions ? Comment les verbaliser à l'autre ?
- Comment puis-je me faire respecter et respecter l'autre ?
- Quelle est la bonne distance à avoir avec soi-même et avec l'autre ?
- Le couple : quelle est la différence entre l'alliage et l'alliance ? Lequel des deux est-il salvateur et respectueux des différences ?
- Entre aide et distance

SEANCE 7 – LES QUATRE ELEMENTS PRIMORDIAUX DE L'HUMAIN

Préparation à un grand changement

- Quels sont les éléments perturbateurs de l'Être ?
- L'humain : sa part animale, sa part matérielle, sa part spirituelle, sa part psycho-émotionnelle
- Qu'est-ce que le Masculin et le Féminin
- L'image des quatre éléments de l'homme : la terre, l'eau, l'air, le feu
- Qu'est-ce que qu'être « en bonne santé » ? En « bonne forme » ?
- Qui sont les chevaliers de notre corps ? Quel est le cinquième élément primordial pour les unifier afin qu'ils remplissent leur rôle de « gardien de notre temple » ?

SEANCE 8 – LE CHOIX

Tentative au grand changement

- Quand je fais un choix, depuis quelle part de moi fais-je ce choix ?
- Quelle est la différence entre choisir et s'engager ?
- Qu'est-ce que le « lâcher (l'em)prise » ?
- Quelles sont les influences qui me font m'orienter plus ou moins loin de moi-même, de ce que je veux, de ce que « je » désire ?

SEANCE 9 – NOUVEAU REGARD SUR LE MONDE

Conséquence de la tentative (progression ou régression)

- Qu'est-ce que l'incarnation ?
- Comment entrer en relation avec son Âme et pourquoi ?

- Qu'est-ce que l'intuition ? Comment et pourquoi l'écouter ?
- Qu'est-ce que l'instinct ? Comment et pourquoi l'écouter ?

Chapitre III : Retour au monde ordinaire, opération du changement

SEANCE 10 – LES LOIS DE L'UNIVERS

Nouvelle dévotion au changement

- Qu'est-ce que le chemin de vie ? Quel est le miens ?
- Quelles sont les Lois de l'Univers ? Comment les appliquer ?
- Qu'est-ce qu'un passage obligé ? Comment bien le vivre ?
- A quoi sert l'adversité ? Qu'est-ce qu'avoir « la Foi » ?

SEANCE 11 – LES BLESSURES DE L'ÂME ET RÔLE L'EGO

Nouvelle tentative au changement - Renaissance

- Quelle sont les 5 blessures de l'Âme ? Peut-on les soigner ? A quoi servent-elles ?
- Quels sont les pièges de l'Ego ? Comment et pourquoi
- Comprenez-vous vos blessures ? Sauriez-vous les identifier, les nommer, les soigner ? Comment ? et Pourquoi ?

SEANCE 12 – LES PRATIQUES

Maîtrise du problème

- Pourquoi et comment se « nettoyer » quotidiennement ?
- Pourquoi et comment se « protéger » quotidiennement ?
- Pourquoi et comment « pratiquer le Souffle » (=respiration consciente) ?
- Pourquoi et comment « visiter ses mémoires » (de jeunesse, intra-utérine, transgénérationnelles, karmiques, archaïques) ?

SEANCE 13 – BILAN ET CELEBRATION

Célébrons notre aventure ensemble !

En échange de votre retour écrit sur votre Programme Agora, je vous offre une Guidance Tarot, un soin énergétique Synergie ou un Dessin intuitif.