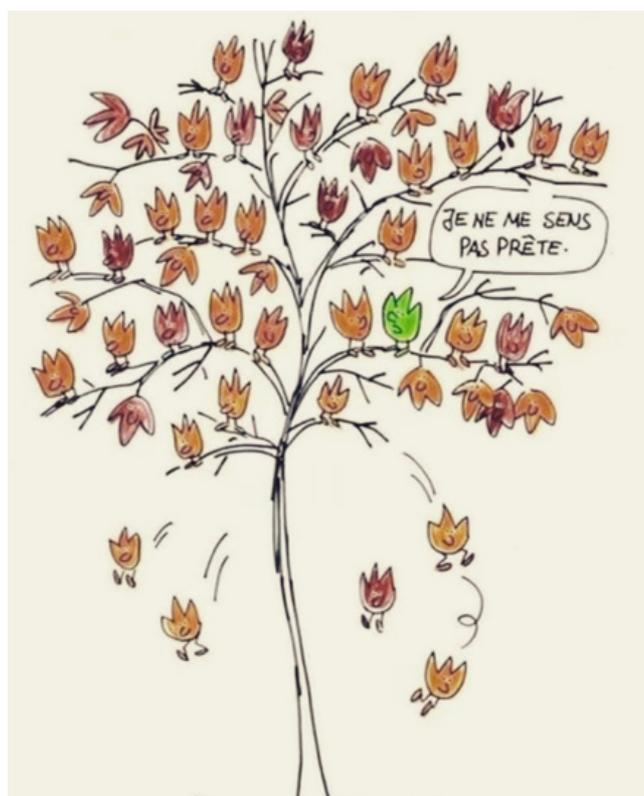




## Renaître ...

*" Il nous faut naître deux fois pour vivre un peu, ne serait-ce qu'un peu."*

*Christian Bobin " La plus que vive "*



**Renaître après une petite (ou une grande) mort, après avoir traversé l'épreuve de la perte d'un être cher, d'une situation, d'une version de soi, c'est comme, après avoir été saisi par l'automne, puis avoir sillonné l'hiver, et enfin reflleurir, s'épanouir à nouveau au printemps !**



Avant la renaissance, il y a donc la perte et le deuil.

La perte réelle ou symbolique d'un être cher : décès, divorce, rupture d'une relation...

Un accident ou une rupture professionnelle : licenciement, liquidation, changement d'équipe, de poste, de site, pré-retraite / retraite...

Ou de façon plus intériorisé, plus intime : le deuil de la personne que nous ne sommes pas ou que nous ne serons jamais.

Si le processus amenant à la renaissance passe, comme Elisabeth Kübler-Ross l'a méthodiquement et magnifiquement mis en lumière, par cinq stades non-linéaires (le déni, la colère, le marchandage, la dépression et l'acceptation), les intensités, les oscillations et les ressources mobilisées par chacun sont différentes - parce-que chacun porte en lui sa singularité-, mais néanmoins souvent convergentes.

Les épreuves infligées par les ruptures qui jalonnent inévitablement nos existences, ouvrent aussi un chemin qui, lorsqu'il conduit à l'acceptation, nous offre l'opportunité d'une seconde naissance, et souvent même de plusieurs autres au cours de la vie, et avec elles des élans de reconstruction, de création de contributions au monde...

**Découvrez celle de Cyril !**  
**Fondateur d'ANGELS, A New Chance for Children et de SANDANA GALLERY, Art Photography for Angels.**  
**Du self-made man à Batman, ou comment ce qui nous rompt peut finalement s'avérer être une source inépuisable de création.**



[\*\*Découvrir\*\*](#)



## Reco

Pour continuer à explorer sur le thème de la renaissance :

- "Rupture(s)" par la philosophe Claire Marin
- "Sur le chagrin et le deuil" co-écrit par la psychiatre Elisabeth Kübler-Ross
- "Autobiographie d'un épouvantail" par le neuropsychiatre, Boris Cyrulnik
- "La plus que vive" par le poète et écrivain Christian Bobin
- Podcast: *La Question Philo* #9 sept.23 et *L'invité du 9h20* #11 sept.23, France Inter



## Agenda

# Vendredi 13 octobre - Portes-Ouvertes Paris

**Coaching individuel**

**Bilan de compétences /transition pro**

**Thérapie d'acceptation et d'engagement**  
(thérapie comportementale, cognitive et émotionnelle)

Echangeons sur vous, votre besoin, votre parcours.

**RÉSERVEZ**

**Rdv individuel en présentiel (Paris 3) ou visio**

[Prendre RDV](#)