



# Quête de sens, connaissance de soi et recherche spirituelle

*“Je traverse une étape difficile de ma vie ;  
Je vis des conflits familiaux et/ou professionnels ;  
J’ai du mal à gérer mes zones d’ombre ;  
Je m’interroge sur le sens à donner à ma vie ;  
Je suis dans une quête spirituelle ;  
J’aspire à une paix profonde et durable...”*



**Les thèmes suivants seront abordés selon le contexte des participants  
et les demandes exprimées :**

- Faire une relecture de vie,
- Clarifier son projet de vie,
- Eclairage de la sagesse biblique,
- La connaissance de soi,
- Gérer des conflits et/ou des relations difficiles,
- Faire face à la souffrance,
- Le sens des épreuves
- Reconnaître et transformer nos ombres
- Quelques fondamentaux de psychologie humaniste
- Des outils de gestion émotionnelle
- Ecouter le silence
- Le combat spirituel
- Vivre des deuils,
- Pardonner,
- Vivre la profondeur de l’instant présent
- Aimer

**Une expérience de groupe transformatrice  
pour mieux vous connaître et aborder avec sérénité les vagues de la vie.**

## Modalités

Groupe continu sur des jeudis

**18H30 - 20H30**

**Prochaines dates :**

**Les jeudis**

**16 janvier, 27 février  
et 26 mars 2025**

Renseignements et inscriptions :  
**[atelier.ensemble.veronique@gmail.com](mailto:atelier.ensemble.veronique@gmail.com)**

30€ la soirée  
( si difficulté financière...on en parle)

L’engagement régulier sur l’ensemble des séances  
est vivement recommandé mais non obligatoire.



## Les intervenants

**Alain- Joseph Setton**  
coach, psychologue et bibliste  
<https://www.coaching-biblique.fr/>

**Véronique Longo Guiter**  
accompagnatrice psycho-spirituelle