

POSSIBILITES

&

SOLUTIONS

**CATALOGUE DES STAGES, ATELIERS ET
CONFERENCES**

1^{er} semestre 2005

Denis Jaccard

Thérapeute • Coach de vie

Débarcadère 6
2024 Saint-Aubin
Suisse

Tél. : +41 (0)32 835 37 60
Email : denis@denisjaccard.ch
Internet : www.denisjaccard.ch

Bonjour,

C'est un plaisir pour moi que de me savoir entre vos mains. En tournant chacune des pages me composant, vous découvrirez les stages, ateliers et séminaires que mon auteur, Denis Jaccard, a élaborés avec curiosité et créativité et qu'il anime et animera encore avec passion et humanisme.

Peut-être que c'est la première fois que vous entendez parler de thérapie brève et d'approche orientée solution. Cette nouvelle manière d'aider et d'accompagner une personne est fondée sur le principe qu'il est plus facile et plus rapide de résoudre un problème si l'on se concentre sur la solution et les moyens de la mettre en œuvre plutôt que sur le problème et ses causes.

Dans sa pratique de thérapeute orienté solution, mon rédacteur intègre des techniques telles que l'hypnose Ericksonienne, la PNL, l'EFT, le décodage biologique ou les métaphores thérapeutiques.

Que ce soit pour développer sa confiance et son estime de Soi, perdre du poids, sauver son couple ou se libérer des souffrances du passé, l'approche orientée solution offre des possibilités respectueuses et efficaces.

Si vous désirez le contacter pour lui poser des questions, vous inscrire ou simplement faire sa connaissance, n'hésitez pas. Je le vois toujours très heureux lorsqu'il a la possibilité de rencontrer de nouvelles personnes ou qu'il peut apporter une aide ou un soutien quelconque.

Voici ses coordonnées :

Denis Jaccard
Débarcadère 6
2024 Saint-Aubin
Suisse

Tél. : +41 (0)32 835 37 60
Fax : +41 (0)32 835 37 66
Email : denis@denisjaccard.ch
Internet : www.denisjaccard.ch

AGENDA

A LA RENCONTRE DE SOI (SELF-COACHING)

Suisse, Neuchâtel

12 & 13 mars 2005

Suisse, Neuchâtel

10 & 11 septembre 2005

DECOUVREZ VOTRE LEGENDE PERSONNELLE

Suisse, Neuchâtel

19 février 2005

Suisse, Neuchâtel

22 juillet 2005

LE COURAGE DE L'AMOUR

Suisse, Neuchâtel

12 & 13 février 2005

Suisse, Neuchâtel

24 & 25 septembre 2005

LA VOIE DU GUERRIER PACIFIQUE

Suisse, Neuchâtel

16 & 17 avril 2005

Suisse, Neuchâtel

23 & 24 juillet 2005

L'AUTO-HYPNOSE

Suisse, Neuchâtel

19 mars 2005

Suisse, Neuchâtel

11 juin 2005 !! changement de date !!

EFT - TECHNIQUE DE LIBERATION EMOTIONNELLE

Suisse, Neuchâtel

30 avril 2005

Suisse, Neuchâtel

25 juin 2005

L'AUTRE FACON DE MAIGRIR

Suisse, Neuchâtel

29 & 30 janvier 2005

Suisse, Neuchâtel

21 & 22 mai 2005

SE LIBERER DES SOUFFRANCES DU PASSE

Suisse, Neuchâtel

22 & 23 janvier 2005

Les lieux choisis pour ces différents stages offrent des possibilités d'hébergement à des tarifs raisonnables. N'hésitez pas à me contacter pour toutes demandes.

CAFE COACH

CAFE COACH, NEUCHÂTEL (Hôtel Touring au Lac)	
Vivre les deuils de la vie	10 mai 2005
Vivre les deuils de la vie	17 mai 2005
Deviens qui tu es	13 juin 2005
Se libérer du stress et de l'anxiété	Septembre 2005
Développer sa confiance en soi	Octobre 2005
Ecouter et se faire entendre (introduction à la communication générative)	Novembre 2005
Accéder au meilleur de Soi	Décembre 2005

CAFE COACH, YVERDON-LES-BAINS (Citrons Masqués)	
Vivre les deuils de la vie	3 mai 2005
Deviens qui tu es	7 juin 2005
Se libérer du stress et de l'anxiété	Septembre 2005
Développer sa confiance en soi	Octobre 2005
Ecouter et se faire entendre (introduction à la communication générative)	Novembre 2005
Accéder au meilleur de Soi	Décembre 2005

A la rencontre de Soi (self - coaching)

A la rencontre de Soi (self-coaching) vous donne l'occasion d'aller à la rencontre de vos ressources, de vos capacités et de vos forces pour les utiliser et les mettre à votre service. En participant à ce stage, vous développerez une relation à vous-même qui sera authentique et empreinte du désir de devenir votre meilleur allié, celui sur lequel vous pourrez toujours compter.

Basé sur un ensemble de techniques réunissant conjointement le corps, le coeur et l'esprit, cet atelier vous ouvre de nombreuses portes vers la source de vos ressources. C'est en allant à la source que vous découvrirez l'essence de vous-même, de vos passions et de ce qui vous anime.

Au-delà des solutions "prêtes à l'emploi" qu'il faut répéter systématiquement durant plusieurs jours, *A la rencontre de Soi* vous donnera la possibilité de découvrir un ensemble de principes et d'outils que vous pourrez adapter et réutiliser dans presque toutes les situations possibles de votre vie.

Si vous vous sentez prêt(e) à vivre une expérience unique et à devenir votre meilleur allié, votre place vous est déjà réservée et nous n'attendons plus que vous pour débiter le voyage.

Pour qui ? Ce stage est destiné aux personnes qui désirent :

- augmenter la confiance en elles et l'estime de Soi
- prendre leur vie en mains et donner le meilleur d'elles-mêmes
- établir des relations épanouissantes et harmonieuses avec les autres
- être authentiquement elles-mêmes avec bonheur

Programme

Entrer en contact avec la source de nos ressources et notre sagesse intérieure	Connecter les différentes parties du Soi pour leur permettre de collaborer
Développer notre capacité à faire confiance aux autres, à soi et en la vie	Transformer un problème en une source d'apprentissage et d'évolution
Faire face aux situations difficiles avec assurance et créativité	Développer l'acceptation de Soi pour cesser de se culpabiliser

Durée : 2 jours

Prix : CHF 320.- / € 200.-

Découvrez votre légende personnelle

A l'image de Santiago dans "L'alchimiste" de Paulo Coelho, la quête de notre légende personnelle (mission de vie) et du sens de notre vie s'avère souvent périlleuse et difficile. Fondé sur le principe que la réponse se trouve en vous et nulle part ailleurs, le stage-atelier **Découvrez votre légende personnelle** vous permet de mettre en pratique des exercices et des moyens pour ouvrir les chemins de votre légende personnelle.

Comme le sont souvent les secrets les mieux gardés, les informations composant notre légende personnelle ne se trouvent pas toutes au même endroit. Plusieurs parties d'entre elles se trouvent dans notre corps alors que d'autres parties se trouvent dans notre esprit et dans notre âme/coeur. Grâce aux pratiques permettant de relier les différentes parties de notre Soi (corps-esprit-âme/coeur), ce stage vous permettra d'ouvrir de nouveaux horizons vers la découverte de ce qui vous passionne et donne du sens à votre vie.

En découvrant votre mission de vie et en vivant progressivement de plus en plus en accord avec elle, vous retrouverez l'énergie, la passion et l'entrain à vivre la Vie dans l'instant présent. Chaque journée pourra devenir un voyage unique et irremplaçable.

Pour qui ? Ce stage est destiné aux personnes qui désirent :

- donner davantage de sens et de valeur à leur vie
- donner une nouvelle orientation à leur vie personnelle et/ou professionnelle
- vivre le quotidien avec plus de plaisir et d'entrain
- retrouver le "feu sacré" et la motivation d'aller de l'avant

Programme

Bâtir des ponts entre le corps, l'esprit et l'âme/le coeur	Vivre quotidiennement en contact avec sa légende personnelle
Se connecter à sa sagesse intérieure et communiquer avec elle	Comment reconnaître et suivre les 4 signaux de l'âme qui vous indiquent votre mission ?
Utiliser un problème, une frustration, pour atteindre la source intérieure de l'Être	Découvrir comment continuer à utiliser les techniques du stage dans le quotidien

Durée : 1 jour

Prix : CHF 160.- / € 100.-

Le courage de l'Amour

Face à la peur, au rejet, à l'indifférence et à la violence, quelles possibilités s'offrent à nous ? Devons-nous répondre au rejet par un rejet encore plus important ? Souffrirons-nous moins de l'indifférence si nous sommes, à notre tour, indifférent ? Lorsque nous sommes victimes de violence verbale ou morale, que cela produit-il si nous entrons dans le cycle infernal d'une violence toujours plus grande ? Diminuerons-nous la peur en la rejetant et en ayant peur de notre peur ?

Face à ces défis et à bien d'autres, il existe une voie exigeante qui demande du courage, de l'audace et une grande volonté. Cette voie porte le nom d'Amour. En osant répondre à la peur, au rejet, à l'indifférence et à la violence par l'Amour, la compassion et la non-violence, nous sortons du modèle "agression-défense" pour entrer dans un mode d'échange basé sur le modèle "agression-prendre soin". Fondé sur des principes issus d'horizons multiples (psychologie humaniste, non-violence, relations du Soi, etc.), **Le courage de l'Amour** vous permet d'apprendre et d'entraîner des moyens concrets pour développer de nouvelles façons de communiquer avec vous-même et les autres fondées sur la non-violence, l'Amour et la compassion.

Pour qui ? Ce stage est destiné aux personnes qui désirent :

- se libérer de la peur et de l'anxiété
- communiquer dans le respect de soi et de l'autre
- se détacher du jugement et du regard extérieur
- développer des relations plus riches avec les autres (conjoint, amis, collègues, etc.)

Programme

Se connecter à notre source intérieure de compassion, d'Amour et de non-violence	Concilier l'expression de la colère ou de la tristesse avec la non violence
Développer la stabilité intérieure permettant de réagir sans violence	Être à l'écoute du point de vue de l'autre sans en être dépendant
Apprendre et pratiquer les principes de la communication non violente (CNV)	Oser être pleinement soi-même dans la relation avec l'autre

Durée : 2 jours

Prix : CHF 320.- / € 200.-

La voie du Guerrier Pacifique

Ce stage-atelier est directement inspiré du livre de Dan Millman "Le Guerrier Pacifique". Cet ouvrage raconte l'histoire d'un homme qui vit la formidable et exigeante aventure de la conquête de soi et de l'évolution personnelle. Au delà de l'aventure elle-même, cette histoire comporte un ensemble de pratiques et d'actions simples qui aident dans le cheminement vers cette évolution.

Durant le voyage de 2 jours que durera ce stage-atelier, vous aurez l'occasion de vivre cette aventure de la conquête de soi et de découvrir, en les mettant en pratique, des techniques simples mais néanmoins puissantes pour devenir l'auteur, le metteur en scène et l'acteur principal de votre vie.

Fondé sur des recherches récentes, des sagesses anciennes et la réalité de la vie quotidienne du monde dans lequel on vit, le stage-atelier *La voie du Guerrier Pacifique* vous offre la possibilité de découvrir un ensemble de principes et d'actions simples pour (re)trouver votre équilibre physique, calmer l'agitation mentale, gérer votre stress et lâcher-prise.

Emprunter la voie du Guerrier Pacifique, c'est aller à la rencontre de son propre guerrier pacifique pour le libérer et lui permettre de s'épanouir.

Pour qui ? Ce stage est destiné aux personnes qui désirent :

- gérer leur stress et retrouver leur équilibre physique
- apprendre à lâcher-prise et à aller dans le sens du mouvement (acceptation de ce qui est)
- calmer l'agitation mentale et libérer leur esprit
- accroître leur créativité, leur flexibilité et leur faculté d'adaptation

Programme

Développer et entretenir l'équilibre physique et les liens corps-esprit	Calmer l'esprit et élargir le champ de conscience du présent
Comment accepter ce qui est et laisser les choses changer et évoluer ?	Adopter un état d'excellence pour accéder à nos forces et à nos qualités
Transformer un problème en un appel à évoluer ou à changer quelque chose	Se connecter à une sagesse plus grande que nous pour libérer l'intuition

Durée : 2 jours

Prix : CHF 320.- / € 200.-

L'auto-hypnose

Le but de l'auto-hypnose est de pouvoir se mettre volontairement et sans l'aide de personne dans un état de conscience modifié afin de pouvoir mieux utiliser ses ressources ou ses capacités.

Avez-vous déjà vécu de ces situations où vous êtes totalement absorbé par votre activité, vous oubliez le monde extérieur et vous êtes nettement plus performant que d'habitude ? Si oui, cela signifie que vous avez déjà vécu, sans le savoir, une transe hypnotique (état de conscience modifié) qui vous a permis de donner le meilleur de vous-même. Cette technique, déjà très largement utilisée dans le monde du sport et de la prestation scénique (danse, chant, spectacle, etc.), commence à susciter de plus en plus d'intérêt dans le monde médical et plus spécifiquement dans les domaines liés à la gestion de la douleur. Cependant, L'auto-hypnose peut être utilisée dans tous les domaines de la vie (créativité, confiance, performances mentales ou physiques, gestion du stress, contrôle de la douleur, etc.).

Dès le moment où vous désirez pouvoir utiliser plus efficacement vos ressources et vos capacités, l'auto-hypnose peut vous aider et vous apporter une plus-value importante. Grâce à l'approche pratique de ce stage, il vous sera possible d'utiliser l'auto-hypnose dans de nombreux domaines de votre vie après seulement 1 jour.

Pour qui ? Ce stage est destiné aux personnes qui désirent :

- améliorer leur bien-être physique et émotionnel
- mieux utiliser leurs ressources et leurs potentiels
- oeuvrer activement à leur santé et à leur guérison
- accroître leur motivation et leurs performances

Programme

Définir ce qu'est l'auto-hypnose et ce qu'elle n'est pas	Utiliser l'auto-hypnose pour contrôler et gérer la douleur
Découvrir et pratiquer les bases de l'auto-hypnose	Mettre en pratique l'auto-hypnose pour accroître son efficacité et sa confiance
Etre capable d'entrer en transe hypnotique rapidement et efficacement	Comment adapter et utiliser l'auto-hypnose dans les autres domaines de la vie

Durée : 1 jour

Prix : CHF 160.- / € 100.-

EFT - Technique de libération émotionnelle

Avez-vous parfois le sentiment d'être comme prisonnier(ère) de vos états émotionnels ? Si oui, ce stage d'un jour risque de changer votre vie et de vous rendre votre liberté.

Quelle que soit l'émotion paralysante (peur, colère, tristesse, angoisse, etc.), elle a un impact direct sur nos capacités à faire face à une situation ou sur nos facultés à prendre du recul pour agir plus efficacement. Grâce à la simplicité et à l'efficacité de l'EFT, vous saurez vous libérer de ces émotions pour ressentir un bien-être profond et durable. Le fait de pouvoir utiliser l'EFT seul(e), sans devoir recourir à l'aide d'une tierce personne, constitue l'autre grand point fort de cette technique de libération émotionnelle.

L'EFT est une technique psycho-énergétique basée sur la théorie des méridiens de la médecine traditionnelle chinoise. Elle peut être décrite comme une sorte d'acupuncture psychologique où le tapotement des bouts de doigts remplace les aiguilles. L'EFT est particulièrement efficace pour les pathologies ou problèmes suivants :

• Peurs, angoisses et phobies	• Stress
• Tristesse ou mal-être diffus	• Souvenirs traumatisants
• Dépendances (tabac, alcool, etc.)	• Douleurs physiques chroniques

Pour qui ? Ce stage est destiné aux personnes qui désirent :

- se libérer d'états émotionnels instables, douloureux ou paralysants
- calmer des douleurs chroniques persistantes
- abandonner une habitude néfaste (tabac, alcool, nourriture, etc.)
- améliorer leurs performances (sportives, mentales ou autres)

Programme

Les origines et fondations de l'EFT	La notion d'inversion psychologique et ses conséquences
Les étapes de préparation avant l'utilisation de l'EFT	Ce qu'il faut faire lorsque l'EFT ne produit pas le résultat escompté
Les points à tapoter et le processus complet	Les différents domaines d'utilisation

Durée : 1 jour

Prix : CHF 160.- / € 100.-

L'autre façon de maigrir

Comment maigrir sans reprendre les kilos perdus ? Telle est la question essentielle à laquelle ce stage veut donner une réponse.

Derrière la reprise de poids à répétition, il y a souvent des nœuds émotionnels qui n'ont pas encore été dénoués. Grâce aux techniques présentées durant ce stage, vous aurez la possibilité d'identifier ces nœuds et de les dénouer rapidement et durablement.

De plus, *L'autre façon de maigrir* utilise les liens corps-esprit pour favoriser le métabolisme du corps et ainsi favoriser l'élimination des graisses et autres toxines néfastes de manière plus rapide.

Avoir pour objectif de maigrir et de retrouver un bien-être dans son corps et sa tête constitue une excellente occasion pour aller à la rencontre de soi et de ses besoins. *L'autre façon de maigrir* vous permet de développer de nouvelles relations à vous-même et à votre corps pour vous donner la motivation profonde de retrouver votre poids d'équilibre.

Pour qui ? Ce stage est destiné aux personnes qui désirent :

- atteindre et conserver leur poids d'équilibre
- changer profondément et durablement leurs habitudes néfastes
- habiter harmonieusement leur corps
- pacifier leurs rapports à la nourriture

Programme

Découvrir les fondements pour utiliser efficacement la méthode	Identifier et "faire la chasse" aux saboteurs pour éviter les pièges de la rechute
Développer la connexion à Soi pour augmenter la motivation	Mobiliser toutes les ressources du métabolisme et de l'esprit
Identifier et dénouer les noeuds émotionnels bloqués	Apprendre à gérer les situations de crise pour envisager le futur avec confiance

Durée : 2 jours

Prix : CHF 320.- / € 200.-

Se libérer des souffrances du passé

Quand notre passé a été marqué au fer rouge par des événements traumatisants (violence, agression, abus, abandon, etc.), la vie dans le présent peut s'avérer difficile et la projection dans le futur quasi impossible. Le quotidien est souvent vécu comme un conflit intérieur perpétuel, une guerre opposant à la fois des parties de nous-même et des sensations confuses (colère, angoisse, culpabilité, honte, etc.). C'est comme si la toile reliant les différentes parties de notre identité, de notre Soi, avait volé en éclat et qu'il fallait la reconstituer pour vivre à nouveau.

Face à une telle souffrance, le thérapeute orienté solution aide son client à reconnecter ses différentes parties disséminées pour en prendre soin, tout en leur apportant l'amour et la reconnaissance qui leur ont tant manqué. Après avoir été réconfortées, ces différentes parties pourront progressivement être réintégrées afin de bâtir une identité pleine et entière, une identité libérée des souffrances du passé et capable de se souvenir. Dans le même temps, un accent particulier est mis sur le développement de stratégies réutilisables pour développer la confiance et la connexion aux ressources dans le présent afin de bâtir un futur épanouissant et prendre le contrôle de sa vie.

Si votre passé a été marqué par des événements traumatisants et que vous désirez utiliser ces 2 jours pour vous aider à vous en libérer, vous êtes le (la) bienvenu(e).

Pour qui ? Ce stage est destiné aux personnes qui désirent :

- retrouver la paix intérieure
- se réconcilier avec elles-mêmes
- transformer leurs liens avec le passé
- se donner une deuxième chance de vivre heureux et épanoui

Programme

Développer la confiance et la sécurité dans le présent	Harmoniser le corps, l'esprit et l'âme pour retrouver l'intégrité et la paix intérieure
Connecter, accueillir et prendre soin des parties en souffrance pour les apaiser	Découvrir comment changer le point de vue sur un ancien traumatisme
Puiser dans les ressources du présent pour bâtir un futur attractif et mobilisateur	Assurer la continuité en élaborant des rituels de guérison tout à fait personnels.

Durée : 2 jours

Prix : CHF 320.- / € 200.-

CAFE COACH (NEUCHÂTEL & YVERDON-LES-BAINS)

Partager

Découvrir

Progresser

Evoluer

Le café coach, c'est tout cela en même temps. Orientée autour d'un thème particulier et encadrée par un professionnel, une soirée du café coach vous permet de passer un moment agréable tout en prenant soin de vous.

Janvier 2005 marquera un nouveau départ puisque, d'une part, les soirées café coach de Neuchâtel déménagent à l'hôtel Touring au Lac et que, d'autre part, le café coach fait ses débuts du côté d'Yverdon-les-Bains (les Citrons Masqués).

Programme des prochaines soirées :

Mardi 3 mai 2005 - Vivre les deuils de la vie (Yverdon-les-Bains)

Mardi 10 mai 2005 - Vivre les deuils de la vie (Neuchâtel)

Mardi 17 mai 2005 - Vivre les deuils de la vie (Neuchâtel)

Mardi 7 juin 2005 - Deviens qui tu es (Yverdon-les-Bains)

Lundi 13 juin 2005 - Deviens qui tu es (Neuchâtel)

Septembre 2005 - Se libérer du stress et de l'anxiété

Octobre 2005 - Développer sa confiance en soi

Novembre 2005 - Ecouter et se faire entendre (introduction à la communication générative)

Décembre 2005 - Accéder au meilleur de Soi

Le café coach débute à 20:00 pour se terminer aux alentours de 22:00

!! L'entrée est gratuite. Réservation des places obligatoire !!

Pour permettre à chacun de disposer d'une place assise, veuillez réserver votre place en me téléphonant ou en m'envoyant un email contenant votre nom, prénom et le nombre de places que vous désirez réserver.

Quelle que soit votre question, n'hésitez pas à me contacter

Le formateur

Denis Jaccard est thérapeute, coach de vie et formateur. Il pratique la thérapie brève (hypnose Ericksonienne, PNL, etc.) et est passionné par l'humain, son vécu et ses émotions, et par la découverte des moyens les plus respectueux et les plus efficaces pour aider une personne à transformer un problème en solution, il partage son temps entre sa pratique de thérapeute, l'animation de stages et ateliers et l'écriture (articles et livres).

Infos pratiques et bulletin d'inscription

Horaires : de 9h à 18h / 17h le dernier jour.

Tous les stages sont animés par Denis Jaccard. Une place importante est laissée aux échanges et à la pratique de manière à ce que vous puissiez vous approprier chacun des outils et modèles présentés durant chaque stage.

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal / ville : _____

Tél. : _____

Email : _____

Veillez prendre note de mon inscription au(x) stage(s) suivant(s) :

Nom du séminaire : _____

Date : _____

Lieu : _____

Nom du séminaire : _____

Date : _____

Lieu : _____

Je certifie avoir lu et accepté les conditions générales mentionnées sur cette page.

Date : _____ Signature : _____

Message : _____

CONDITIONS GENERALES

1. L'inscription ne sera valide qu'après le paiement des arrhes représentant 50% du coût de la formation.
2. Les différentes modalités de paiement vous sont transmises à la réception de votre formulaire d'inscription.
3. Le paiement du solde aura dû être effectué avant le début du stage ou, au plus tard, au moment de l'arrivée sur le lieu du stage.
4. Le prix de la formation inclut l'animation et la documentation distribuée. Il ne comprend pas les frais de restauration, d'hébergement et de déplacement.
5. En cas d'annulation, par écrit ou par fax, moins de 15 jours avant le début de la formation, 150.- restent acquis pour frais administratifs. Le solde sera remboursé par virement bancaire ou postal.
6. Si vous vous inscrivez moins de 15 jours avant le début du stage, veuillez me contacter téléphoniquement.
7. Lorsque le nombre de participants à un stage est considéré comme insuffisant, le stage peut être annulé. Les sommes déjà versées sont intégralement remboursées.
8. Les informations pratiques concernant le lieu, les possibilités de restauration et d'hébergement et leurs tarifs vous parviendront avec la lettre de confirmation.