

*"Ceux qui pardonnent sont les guérisseurs de l'humanité." Jean Monbourquette*

## SE LIBERER PAR LE PARDON

**Du lundi 8 juillet (après-midi)  
au mercredi 10 juillet (soir)  
Maison St François (DINARD)**

Se libérer du ressentiment,  
S'ouvrir à la grâce de pardonner  
Retrouver son unité intérieure

**Approche expérientielle Monbourquette**

Atelier co-animé par Aurélie Avot et Armelle Le Port  
Renseignements / 07 72 13 85 89 - 07 82 08 21 14  
Inscriptions / [www.maison-saint-francois.com](http://www.maison-saint-francois.com)



Nul ne peut échapper aux blessures qui jalonnent la vie : rejet, abandon, humiliation, trahison, maltraitance, injustice, non reconnaissance... Nous portons longtemps le poids de ces souffrances, parfois sans que nous n'en soyons vraiment conscients. Pourtant ces blessures ont un fort impact sur nous, au présent : manque d'estime de soi, accès de colère, dépression, anxiété...

Les psychologues et médecins découvrent de plus en plus la valeur curative du pardon.

Mais de quel pardon s'agit-il ? Pardonner, ce n'est pas oublier l'offense, ni excuser l'autre, ni nécessairement se réconcilier avec l'autre. Pardonner c'est se libérer du désir de vengeance et du ressentiment qui nous maintenaient enchaînés. C'est avant tout prendre soin de soi et s'ouvrir à la guérison du cœur.

Cet atelier vous permettra de comprendre le processus du pardon et de l'expérimenter pour vous-même en parcourant ses diverses étapes, y compris le pardon à soi-même. Il vous guidera vers la paix intérieure.

Alternant théorie, réflexion personnelle, méditations guidées et partage, l'atelier se déroulera en groupe de 8 à 12 personnes, dans un climat de confidentialité, de respect et de bienveillance.

### Programme

Durant ce parcours nous commencerons par un retour sur nous-même:

Qu'est-ce qui aujourd'hui m'empêche de m'épanouir pleinement ? De quoi ai-je besoin d'être libéré?

Viendra ensuite l'acceptation pour reconnaître ma blessure et exprimer mes émotions, puis la découverte d'un sens à l'offense, et le pardon à moi-même.

Enfin, le pardon à l'offenseur, puisqu'il ne se commande pas, tombera comme un fruit mûr lorsque je serai prêt à recevoir cette grâce particulière.

### Informations pratiques

Cet atelier a lieu en trois jours consécutifs.

Alliant théorie, réflexion personnelle, partages en petits ou en grand groupe, et méditations guidées, l'atelier accueille 8 à 12 personnes et se déroule dans la confidentialité, la bienveillance et le respect de chacun.

## Comment venir ?

En voiture :

Cf plan d'accès en pièce jointe,  
ou sur le site : [www.maison-saint-francois.com](http://www.maison-saint-francois.com)

En train : TGV direct Paris-St Malo. Puis taxi  
jusqu'à la Maison St François (25 euros).

Ou prendre un car à la sortie de la gare (ligne 16)  
et descendre à l'arrêt La Gougeonnais (le  
demander au chauffeur, car arrêt non obligatoire).

Puis à pied jusqu'à la maison St François.  
15 à 20 mn à pied..



## En pratique

Draps fournis.

Apporter votre linge de toilette.

### Participation aux frais

· Pour la Maison St François :  
77 € de pension complète par jour et par  
personne, soit 172 € (2 journées et le repas  
du midi du 1er jour).

### · Pour l'atelier

Le règlement aux intervenants  
se fait sur place,  
séparé de celui de l'hébergement.  
200 € pour la session.

Il est possible d'arriver avant et de repartir  
après la session, si vous le voulez.

Merci de nous donner vos dates précises  
à l'inscription.

## Inscription

**Du Lundi 8 juillet 2024 à 12h00 au mercredi 10 juillet 2024 à 17h**

Mr Mme M&Mme

NOM .....

Prénom.....Date de naissance .....

Prénom.....Date de naissance .....

Adresse .....

Code postal ..... Ville .....

Tél. .... E-Mail .....

Pour confirmer votre séjour, arrhes de 50 euros, à régler :

- soit par chèque (ordre : Foyer de Charité - Maison St François).

· soit en ligne ; voici le lien : [https://jepaieenligne.systempay.fr/MSF\\_HARRES](https://jepaieenligne.systempay.fr/MSF_HARRES)

Fait le .....

Signature :

Si vous souhaitez une confirmation à votre inscription, merci de le préciser  
et nous enverrons une confirmation par mail.  
(pour une réponse par la poste, joindre une enveloppe timbrée à votre adresse).