



SUZANNE BERNARD, PH. D.

Thérapeute du deuil et autres pertes émotives  
418 681-1859

[www.suzannebernard.ca](http://www.suzannebernard.ca)

## BIEN VIEILLIR : UNE APPROCHE SPIRITUELLE

*Atelier : 25 et 26 avril 2015*

En vieillissant, l'être devrait primer sur l'avoir et le faire.

Dans l'aventure humaine qui consiste à naître, se développer, vieillir et mourir, ces deux dernières réalités sont trop souvent occultées par des anesthésiants et des distractions de toute sorte. Mais résister à l'inéluctable entraîne inévitablement beaucoup de souffrance.

Cet atelier propose de découvrir en soi ce qui ne vieillit pas, c'est-à-dire s'initier ou approfondir sa vie intérieure et se brancher sur l'être. Nul besoin de croire en Dieu ou en une quelconque divinité pour être relié à cette mystérieuse force qui nous anime.

Cet atelier aidera les participants à :

- se situer face à l'intériorité, au retour à soi;
- expérimenter différentes formes de silence intérieur, de méditation;
- apprendre à demeurer présent à ce qui est dans la vie tous les jours;
- développer une approche personnelle pour se rebrancher à l'être.

[www.suzannebernard.ca](http://www.suzannebernard.ca)



## Les fondements de ma pratique

- Bien vieillir, c'est être capable d'apprivoiser sa mort, d'assumer ses pertes, de prendre conscience de son corps et de découvrir en soi ce qui ne vieillit pas.
- Pour découvrir en soi ce qui ne vieillit pas, la personne a besoin de silence et d'intériorité.
- L'esprit des aînés a autant besoin de silence que leur corps a besoin d'exercice.
- Pour accéder à la paix, il faut être capable de faire silence, de savoir comment rentrer chez soi.
- Le changement est la seule certitude : y résister entraîne angoisse et souffrance.
- Vieillir est un incontournable : grandir ou dépérir à cette étape de la vie est un choix.
- Vieillir peut être une importante occasion de croissance.

Je m'inspire des enseignements de Jean Monbourquette, Marie de Hennezel, Arnaud Desjardins et Eckhart Tolle pour guider ma pratique et mon enseignement.

*« Une vie pleinement vécue jusqu'à son terme, travaillée, murie, ciselée par les pertes et les lâcher-prises, traversée du souffle de la vie intérieure est comparable à une œuvre d'art. »*

MARIE DE HENNEZEL

Les ateliers se dérouleront au :  
560, chemin Sainte-Foy, Québec.

Information et réservation :

418 681-1859

[www.suzannebernard.ca](http://www.suzannebernard.ca)

## PUBLICATIONS

Si vous désirez vous procurer l'un de ces livres ou le cédérom, vous pouvez me joindre au téléphone ou à l'adresse courriel ci-dessous.



[info@suzannebernard.ca](mailto:info@suzannebernard.ca)