



CONFÉRENCE ET ATELIER

*Pour le développement  
du savoir-être*



institutmartineboucher

## INTRODUCTION

L'Institut Martine Boucher offre des conférences et des ateliers sur le développement du savoir-être permettant aux participants de découvrir leur pouvoir intérieur, leur plein potentiel décisionnel et leur mission de vie. L'atelier regroupe de 8 à 10 personnes et dure 21 heures, réparties sur sept semaines. En plus d'une approche thématique structurée, la synergie du groupe et l'énergie de chacun sont inestimables. L'intervention des uns aidera aussi les autres.

Au cours d'un atelier, les participants apprendront à faire taire leur mental pour accéder à leur intuition, cette force intérieure qui peut déplacer des montagnes. Ils apprendront à se connaître, à se responsabiliser, à sortir de leur zone de confort, à accepter le changement et à identifier leur passion pour les mener à élaborer leur vision et leur mission de vie. Tout ce travail se fera à l'aide de leur force intérieure, puisque nous possédons en nous toutes les réponses et toutes les ressources nécessaires à l'accomplissement de notre vie.

L'atelier s'adresse autant aux personnes désirant atteindre un simple bien-être qu'à celles aux prises avec différents types de problématiques, de dépendances (alcool, drogue, affective) ou de maladies (bipolaire, fibromyalgie, obsessif-compulsif, suicidaire, etc.). Une transformation globale et permanente est assurée par des exercices d'application et l'intégration de notions qui deviendront partie intégrante de soi.



## OBJECTIFS DE L'ATELIER

Vous sentez un vide à l'intérieur de vous ? Vous vivez beaucoup de stress ? La situation familiale est tendue ? Vous souhaitez entreprendre une nouvelle carrière ? Vous souhaitez vous sortir d'une maladie qui vous tenaille ? Vous êtes à la quête de la plénitude intérieure ? Pour changer toute situation ou encore pour être mieux, vous devrez faire les choses différemment. Vous devez cesser de chercher partout autour de vous puisque les solutions se trouvent à l'intérieur de vous ! L'atelier vous aidera à :

- **Maîtriser** la respiration pour en conscientiser ses bienfaits;
- **distinguer** le côté intuitif et le mental;
- **améliorer** l'écoute de son intuition pour accroître sa créativité;
- **dédramatiser** les situations difficiles ou conflictuelles;
- **apprendre** à vivre le moment présent;
- **accepter** que tout est là pour une raison;
- **développer** une attitude gagnante à l'aide de la force intérieure;
- **identifier** et accéder à ses désirs profonds;
- **appliquer** et maîtriser les étapes du changement pour bien le vivre;
- **découvrir** sa passion;
- **atteindre** des résultats inégalés par une vision claire des actions à poser.

## MÉTHODE « FRESS »

Notre méthode « FRESS » est révolutionnaire ! Elle se veut Facile, Rapide, Efficace, Simple et Solide. La méthode FRESS permet aussi à chacun de participer activement aux rencontres. Chaque participant a sa raison d'être et la présence de chacun est essentielle à la synergie du groupe.

## THÈMES ABORDÉS

- **LE MENTAL** – Maîtriser cet élément contrôlant qu'est le mental afin d'avoir accès à notre essence pure.
- **LES PARENTS** – Démystifier les schémas relationnels inadaptés afin de remodeler notre façon d'être.
- **LES « JE VEUX »** – Découvrir notre passion et notre mission de vie afin d'élaborer notre vision, ce que nous avons envie de réaliser.
- **LE SAVOIR-ÊTRE, LE SAVOIR-FAIRE** – Changer notre façon d'évoluer afin de faciliter nos actions vers la réalisation de soi et de nos projets.
- **LA RÉALITÉ** – Comprendre notre réalité pour être en mesure de nous transformer pour atteindre la plénitude intérieure.
- **MOI ET MON ENVIRONNEMENT** – Être en mesure de se prioriser dans nos choix afin d'être en paix avec soi-même.
- **LA ZONE DE CONFORT** – Comprendre cette zone afin de pouvoir en sortir et ainsi amorcer la transition vers notre accomplissement.
- **LE MUR** – Établir le lien entre les fois où nous frappons un mur, l'incompréhension ou la peur du changement afin de ne plus se retrouver dans la zone de confort.
- **LA PASSION** – Identifier cette passion qui nous habite tous afin de réaliser notre vie plutôt que de la subir.
- **LES ÉTAPES DU CHANGEMENT** – Démystifier les étapes du changement afin de comprendre ce qui nous empêche de passer à l'action et ainsi être en mesure de compléter l'étape nécessaire pour changer.
- **LA VISION** – Bien identifier notre vision afin de prendre les décisions adéquates pour réaliser pleinement notre vie avant l'âge de la retraite !

## CONFÉRENCE

En parallèle aux ateliers, l'institut Martine Boucher offre aussi une conférence d'une durée de 2 à 3 heures. Comme l'atelier, cette conférence a pour but de démontrer aux gens qu'ils ne sont plus seuls avec leurs problématiques, qu'ils sont compris et qu'ils peuvent être accompagnés.

La conférencière a vécu, à différents niveaux, des problématiques et des situations de vie qui rejoindront facilement les participants. Dans un langage simple et abordable, elle saura partager avec eux son propre vécu. Elle expliquera par exemple la façon dont elle a repris le pouvoir sur sa vie et comment elle lui a donné un sens. Différentes notions et divers outils seront également transmis afin que le tout fasse un bout de chemin à l'intérieur d'eux.

## À PROPOS DE MARTINE BOUCHER

C'est auprès de travailleurs autonomes que Martine a développé cet atelier. En constatant la transformation de participants, elle décide d'offrir l'atelier à un public plus vaste. Sa mission est d'offrir, à tout individu, les outils nécessaires à l'atteinte de la plénitude intérieure et de l'autonomie dans la globalité de sa vie.

Elle accompagne entre autres des gens obsessionnels compulsifs pour les amener à prendre la maîtrise de leur vie ou des individus aux prises avec des dépendances à se libérer de cette emprise en remplissant ce vide intérieur.

Elle travaille aussi avec les membres de l'AFPAD (Association des familles de personnes assassinées ou disparues). Ces individus ont perdu tous leurs repères et l'accompagnement offert les aide à redonner un sens à leur vie.

C'est toujours avec plaisir et passion que Martine vous accompagne dans votre transformation afin que celle-ci s'effectue dans la facilité.



Martine Boucher  
Thérapeute en relation d'aide,  
conférencière, formatrice  
T. 514 690-6073  
martine@institutmb.com

---

[www.institutmb.com](http://www.institutmb.com)