



MÉDITATION
ET ACTION

PRÉSENTE

Le Jardin de l'Enfance

EXPLORER NOS CRAINTES AVEC DOUCEUR

9-11 OCTOBRE 2026

La Belle Verte au Châtelet-en-Brie
Seine et Marne

“Le jardin l'enfance recèle autant de trésors que de déceptions. Il peut se révéler tour à tour paradis ou enfer. C'est une période de notre vie qui est peuplée de violences ordinaires, d'obéissances forcées, parfois de manque d'amour ou de traumatismes, mais aussi de joie de vivre, d'énergie singulière et d'infinies découvertes qui s'imbriquent dans un tressage de souvenirs que la méditation peut nous aider à démêler. C'est le dessein des nouvelles méditations guidées sur l'enfant intérieur que j'ai imaginées pour ce week-end.”

Marie-Laurence Cattoire

FORMAT VENDREDI 16H AU DIMANCHE 16H





MÉDITATION
ET ACTION

Le Jardin de l'Enfance

EXPLORER NOS CRAINTES AVEC DOUCEUR

Ce week-end alternera enseignements et méditations guidées pour explorer ce qui est fragile en nous ou, à l'inverse, ce qui peut nous apporter de la force et de l'énergie.

En explorant avec douceur nos craintes d'aujourd'hui, il est possible de remonter à leurs racines enfantines. Puis d'inclure ces racines dans un contexte plus large qui nous permet de dé-focaliser. Autrement dit, il est possible de nous dés-identifier de nos peurs qui, même si elles peuvent sembler constitutives de notre être, sont à replacer dans un ensemble plus vaste, celui de notre vie d'adulte. Une vie d'adulte qui offre à présent des ressources et de nouveaux moyens pour revisiter notre histoire.

À l'inverse, en allant puiser à la source d'une joie enfantine, vive et sauvage, l'adulte peut se laisser dynamiser par l'enfant, son enfant intérieur ou l'enfant qu'il aurait rêvé d'être. L'enfant d'hier peut alors revivifier l'adulte d'aujourd'hui.

Ce week-end proposera ainsi des allers et retours entre le temps d'ici et le temps de l'enfance pour découvrir que nous sommes souvent bien plus riches et étonnant-es que nous le pensions.

Thèmes des enseignements

1 - Une peur historique et systémique

Pourquoi l'enfance fait-elle si peur à nos sociétés et pourquoi est-elle trop souvent silencieuse ou violente ?

2 – L'enfant est la mère de la femme* (et de l'homme)

L'enfance est le début du chemin qui nous a mené jusqu'à nous. Comment rendre grâce à cette continuité et développer de la gratitude au-delà des déceptions ou des chagrins ?

3 - L'adulte au secours de l'enfant

Comment apprendre à écouter les fragilités de l'enfant et les transformer en une nouvelle sensibilité d'adulte qui prend soin au lieu de rejeter ?

4 - Atelier d'écriture autour de l'enfance, à partir de lectures choisies. La visite de nos souvenirs sensoriels agit comme une source d'inspiration pour écrire quelques pensées, un haïku et une courte prose.

5 - L'enfant au secours de l'adulte

Découvrir « la curiosité insatiable » de l'enfant, son énergie vive et en irriguer notre vie d'adulte aujourd'hui.

Chaque enseignement est suivi d'une méditation guidée spécifique pour nous apprendre à approcher et écouter l'enfant intérieur.

*Rebecca Solnit, Souvenirs de mon inexistence

Format vendredi 16h au dimanche 16h
5 cours, 5 sessions de méditations guidées
Suivi d'une séance Zoom le week-end d'après

Tarif en pension complète : 445 euros
Cuisine végétarienne préparée sur place
Visiter le lieu 📍 [La Belle Verte](#)

INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT
MARIE-LAURENCE@CATTOIRE.COM