

MEDITATION et JOURNAL CREATIF

Deuils, Passages & Renouveaux



“Au plus fort de l’hiver, j’ai finalement compris qu’il existait en moi un invincible printemps.” Albert Camus

Retrouver notre élan vital suite à des pertes, des changements ou des épreuves de vie.

Vivre un “passage” vers un renouveau de tout notre être.

Nouveau : possibilité de vivre cette retraite en présentiel en Ardèche ou de chez soi EN LIGNE

Le décès d’un être cher est une épreuve particulièrement difficile à vivre. Mais la brisure d’un divorce, un déménagement, la perte de son emploi, la retraite, la perte de ses capacités physiques par une maladie, un accident ou le vieillissement, ... appellent tous à un processus nommé “deuil”.

Notre société tend souvent à banaliser, à accélérer ou à nier ce processus de deuil. Pourtant, nous pouvons nous sentir seuls, déprimés, découragés, perdus, sans élan... Même nos relations les plus proches peuvent ne pas savoir quoi dire, quoi faire, comment être avec nous.

Parfois le désir d’un changement trop rapide est une résistance au processus d’acceptation et de deuil. C’est comme si nous avions « mis le couvercle » pour passer à autre chose sans laisser la transformation profonde nous renouveler.

Certaines pertes et certains deuils sont ainsi « escamotés ». Nous pouvons parfois rester des années sans avoir vraiment conscience que quelque chose en nous est resté bloqué.

Somatisations et maladies peuvent aussi apparaître.

Et pourtant, le processus de deuil n'est pas pathologique, c'est **une réponse psychologique et spirituelle légitime face à la perte**. Celle-ci demande du temps (parfois beaucoup de temps), de la solitude pour faire face à un travail intérieur, mais aussi des temps d'expression et d'échanges car nous sommes des êtres relationnels.

L'enjeu est de **vivre toutes nos pertes, les petites comme les grandes, en conscience, pleinement, afin qu'elles nous enseignent et nous grandissent**.

Dans cette perspective, cette retraite propose une alternance entre :

- **Des temps d'intériorité profonde par la méditation de Pleine Conscience et l'immersion contemplative dans la nature** : plonger dans le flot de l'instant présent, expérimenter et sentir que nous sommes en vie, cultiver l'espace intérieur et la stabilité pour accueillir toutes les émotions qui nous habitent, et qui sont parfois refoulées, s'ouvrir à plus grand que soi ;
- **Des temps d'expression par le "Journal Créatif" et la danse inspirée du "Life Art Process"**² : oser apprivoiser notre monde intérieur, entrer en dialogue avec lui, loin des dogmes et des conseils. Ecrire, dessiner, découper, coller, laisser le mouvement nous guider pour traverser nos doutes, nos questions, nos émois, nos idées, ... sans crainte. Se laisser surprendre, être renouvelé, découvrir des éclairages et des ressources insoupçonnées

Dans le respect du rythme et du chemin de chacun, les différentes propositions nous feront entrer **dans une voie d'intégration des événements et ouvriront alors un passage pour un renouveau en profondeur par la "reliance" aux forces de Vie qui nous dépassent et nous traversent**.

1/ **le Journal Créatif** est une méthode élaborée par Anne-Marie Jobin pour aller à la rencontre de soi notamment par l'écriture, le dessin et le collage.

2/ **le Life Art Process** est une approche artistique et expressive fondée par la danseuse et chorégraphe Anna Halprin et sa fille Daria Halprin, danseuse formée à la Gestalt-Thérapie. Cette pratique fait le lien entre l'Art et la Vie et met le processus créatif au service de notre vie, notamment par le mouvement, la danse, le dessin et l'écriture.

Quel cheminement pour cette retraite ?

Les pratiques de méditation et de contemplation seront tantôt guidées, tantôt en silence, avec alternance d'assises, de marches méditatives, d'exercices corporels et d'immersion dans la nature.

Les pratiques de *Journal Créatif* et de mouvement expressif inspiré du *Life Art Process* seront des propositions ouvertes, adaptables au rythme et au cheminement de chacun et ne demandent aucun pré-requis.

Des apports collectifs et des temps de partages alterneront avec des temps de pratique personnelle. Des entretiens individuels seront par ailleurs proposés.

Le déroulement vous sera présenté en détail au début de la retraite.

Un entretien préalable, avant ou après votre inscription, sera proposé (par téléphone ou en visio) afin de clarifier la nature du deuil, de la perte sur laquelle vous avez besoin de cheminer.

Le cadre restera laïc tout en invitant chacun à se référer à ses racines spirituelles.

Taille du groupe : 15 participants environ.

Dates & horaires

Accueil : Mercredi 8 avril 2026 à partir de 16h - Début à 18h30

Fin du stage : dimanche 12 avril 2026 à 16h.

Pour les personnes vivant la retraite en ligne :

Journée type :

- 7h15-8h : méditation et éveil corporel (optionnel)
- 9h11h : Journal Créatif
- pratiques libres : marche dans la nature, repas en conscience, repos
- 14h45-16h30 : Journal Créatif
- pause et pratiques personnelles
- 18h-18h30 : cercle de partage
- 20h30-21h15 : méditation du soir

Toutes les pratiques seront vécues en direct sur **ZOOM**. Un lien de connexion vous sera envoyé, avec des indications pratiques.

Une liste de **petit matériel** créatif vous sera envoyé dès votre inscription.

Les intervenants

Yannick Lapierre

Je suis heureux d'apporter ma contribution au chemin spirituel de nombreux êtres, tant par la méditation et la contemplation que par l'accompagnement individuel en thérapie (psychopraticien). Précurseur en France dans l'animation des programmes de Pleine Conscience pour la santé (MBSR et MBCT), je me suis senti ensuite appelé à animer des retraites plus intenses ou thématiques (plus de 150 retraites ou sessions animées). Les mots "Trouve-toi et dans la mesure où tu te trouves quitte-toi" de Maître Eckart, résument l'articulation de mes deux formes d'accompagnement, thérapeutique et spirituel. Formateur et pédagogue (27 années d'expérience), je me suis formé par ailleurs au Presencing auprès d'Otto Scharmer (M.I.T.- Theorie U) et à l'éco-psychologie pratique (TQR: Travail Qui Relie de Joanna Macy). Rencontrant le maître Zen Thich Nhat Hanh en 1999, je me suis formé auprès de lui et de sa communauté ainsi qu'au Center For Mindfulness (créé par le Dr Jon Kabat-Zinn, USA). Hésitant par 2 fois à embrasser la voie monastique zen, j'ai préféré œuvrer dans la vie laïque pour soutenir les êtres sur leur chemin, nourri par un chemin d'expérience d'unité et relié à ma foi en un Christ universel, douce force d'Amour et de soutien.

Marie-Charlotte Lapierre

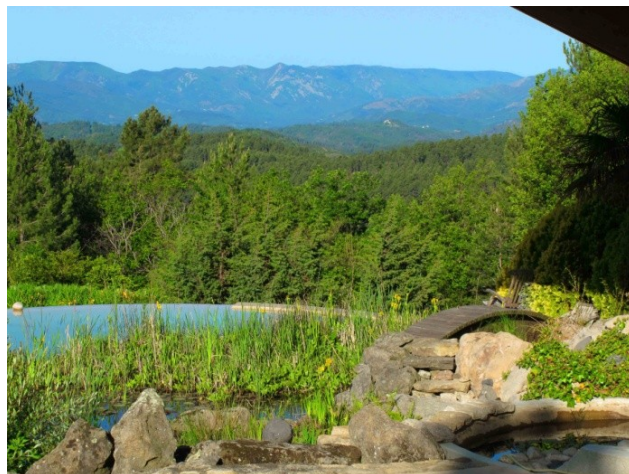
Après avoir été moniale 3 ans dans un monastère de bénédictines, je pratique depuis 8 ans la psychothérapie en tant que sophro-analyste et j'accompagne en art-thérapie par des pratiques créatives et expressives (danse, mouvement, dessin, écriture, collage...) en m'appuyant principalement sur le Life Art Process et sur le Journal Créatif. J'anime également des stages de méditation et des retraites spirituelles. Je poursuis ainsi mon chemin dans l'accompagnement individuel et de groupes, ayant à cœur de partager mon expérience de l'intériorité profonde et de la créativité, comme sources de guérison, d'unification intérieure et de reliance à plus grand que soi. Formée à l'éco-psychologie pratique (TQR, Travail Qui Relie de Joanna Macy), je suis également très engagée dans la transition écologique et dans

l'écologie sensible. Co-fondatrice de la Maison Ephata, centre écologique et spirituel en Aquitaine, et de l'association Ty'Sages, qui œuvre au vivre ensemble par la méditation et la créativité.

L'hébergement

Le stage se déroulera au Domaine du Taillé, lieu préservé et propice au ressourcement situé au cœur du parc naturel régional des Monts d'Ardèche.

Nous pourrions ainsi nous immerger dans cette nature printanière, propice au renouveau intérieur.



Venir au Domaine du Taillé :

- **En voiture** : 1150 Chemin du Taillé - 07200 VESSEAUX. Lien de covoiturage adressé à l'inscription.
- **En transport en commun** : La gare la plus proche est celle de **Valence TGV**, à 2h15 de TGV en provenance de Paris. Ensuite vous avez des correspondances en cars SnCF TER qui relient la gare de Valence TGV à Aubenas en 1h50. L'arrêt le plus proche du Domaine du Taillé est celui de Saint Etienne de Boulogne Col d'Auriolles, à 1h45 de bus en provenance de Valence TGV. Contactez le domaine du Taillé pour réserver une navette gratuite de l'arrêt de bus Saint Etienne de Boulogne Col d'Auriolles au Domaine du Taillé : contact@domainedutaille.com - www.domainedutaille.com

Les tarifs

- **Pour l'enseignement (en présentiel ET en ligne) :**
 - **les frais d'inscription** de 150€ couvrent les frais des intervenants (leur déplacement, leur pension complète, la location de salle, les frais administratifs et de communication)
 - **la rémunération des intervenants**, pour laquelle nous avons fait le choix de la "**Participation Libre et Consciente**". C'est une autre façon d'envisager la rémunération **de manière plus participative, transparente et solidaire** (accessible à tous). Vous trouverez à la fin de ce document une présentation plus complète de ce processus.
- **Pour l'hébergement en pension complète** (en présentiel seulement) (repas végétariens), prix/jour/personne en pension complète, à titre indicatif (plus de précisions directement avec le Domaine du Taillé) :
 - Individuel à partir de 68€
 - Couple à partir de 82€
 - Possibilité de camper sur place avec votre matériel : contacter le Domaine du Taillé pour un tarif solidaire

La réservation de l'hébergement est à faire directement en contactant le Domaine du Taillé : contact@domainedutaille.com ou 04 75 87 10 38

Date limite d'inscription : le 31 mars 2026

Si inscription après cette date, appelez-nous pour vous assurer qu'il reste de la place pour le stage. Dans ce cas, paiement intégral sur place.

Pour vous inscrire : remplissez le [bulletin en ligne disponible ICI](#) et versement des frais d'inscription de 150 euros par CB, à titre de réservation et d'acompte
Votre place sera réservée dès réception de votre inscription. Désistement 10 jours après votre inscription, remboursement intégral ; au-delà des 10 jours, l'acompte est non remboursable. La participation libre et consciente (cf page suivante) se fera en fin de stage.

Si vous avez des difficultés pour vous inscrire en ligne, merci de nous demander le formulaire par mail à contact@meditation-ephata.com (vérifiez bien vos spams pour la réponse 1 ou 2 jours plus tard).

meditation-ephata.com - contact@meditation-ephata.com

Marie-Charlotte Lapierre : 06 62 69 21 54/ Yannick Lapierre : 06 67 26 16 98

La participation libre et consciente

Nous avons fait le choix d'intégrer la Participation Libre et Consciente pour nos stages et retraites. C'est une **autre façon d'envisager la rémunération**. Il s'agit d'un mode de valorisation **participatif, transparent et solidaire**.

Pourquoi ce choix ?

Nous identifions clairement deux motivations pour aller dans ce sens :

- Nous désirons rendre nos stages et nos retraites **accessibles à toutes et à tous**, quel que soit leur revenu. Pour certains - personnes disposant d'un faible revenu, étudiants, familles monoparentales, etc. - le prix est un critère décisif dans le choix des activités et peut constituer une barrière.
- Nous souhaitons changer la règle établie et **ouvrir une voie de questionnements** dans notre rapport à l'argent et notre façon d'échanger nos richesses. Cela fait sens pour nous de vivre pratiquement ce concept dans le cadre de nos sessions et retraites.

Un pari dans la confiance...avec réalisme

Ce choix nous convoque à la confiance. Car définir le prix de nos activités n'est pas toujours facile pour nous, parce que :

- nous ne connaissons pas à l'avance le nombre de participants
- nous avons des frais fixes (location des locaux, frais de communication, de déplacements, matériel, etc.)
- ceci est notre activité professionnelle, pour laquelle nous avons besoin de nous rémunérer correctement dans un équilibre « donner-recevoir » (le temps d'animation qui est apparent, le temps de préparation qui est sous-entendu, et celui bien caché de tout le travail administratif nécessaire)

Pour préserver un certain sentiment de sécurité, nous avons décidé de distinguer deux éléments : les frais d'inscription et la participation libre et consciente.

1. Les **frais d'inscription**, qui nous semblent raisonnables pour des personnes à revenu modeste, permettent de :
 - couvrir les frais de déplacement, d'hébergement en pension complète des intervenants, et la location de la salle lors de la session
 - prendre en charge les frais administratifs et les frais de communication
 - garantir une première forme d'engagement à participer à ce séminaire
2. La **Participation Libre et Consciente** que vous allez remettre à la fin de la session permet de :
 - **nous rémunérer** pour le travail de conception, de préparation et d'animation.
 - **instaurer la solidarité entre les participant-es et une responsabilisation collective**, car cette approche permet à des personnes disposant de moins de revenus de participer à cette session. Ce type d'expérience montre qu'une forme d'autorégulation s'instaure dans le groupe pour obtenir un montant global qui soit juste.
 - contribuer au développement et à la réalisation de projets futurs

Ainsi, la Participation Libre et Consciente vous rend aussi **acteur du processus** et pas seulement consommateur de services. **La responsabilité est partagée**. De notre côté, cela nous invite à lâcher-prise et à **faire confiance** à la vie.

En pratique, comment cela fonctionne ?

- La Participation Libre et Consciente est la somme que vous souhaitez ou pouvez donner en conscience pour ce que vous avez vécu et reçu lors de la session.
- La Participation Libre et Consciente sera remise en espèces ou en chèque à la fin de la session de façon non-anonyme dans une enveloppe à votre nom, sans avoir besoin de se justifier pour le montant du don. Les autres participants ne sont pas informés du montant donné. Le don nominatif et confidentiel permet d'assumer de façon responsable ce que l'on peut ou ce que l'on veut donner.
Le paiement peut se faire en plusieurs chèques qui seront encaissés de manière échelonnée dans le temps.
La participation financière peut également être transmise par virement bancaire. Un reçu / une facture peut être demandés ; il sera transmis par mail au participant/e.
- La participation consciente fait toujours l'objet d'un temps d'explication de partage au début mais également à la fin de la session.
- Le montant total récolté, la moyenne, le montant le plus bas et le plus haut sont communiqués à l'ensemble des participants.

Comment déterminer votre participation ?

Plusieurs éléments sont à prendre en compte :

- La valeur estimée de ce que vous avez reçu qui comprend non seulement l'activité proprement dite, mais aussi le temps de conception et préparation pédagogique ainsi que le temps d'organisation et de logistique.
- Vos possibilités financières.
- Le souhait de soutenir les projets futurs des organisateurs.

Et si cela vous est trop difficile d'estimer un montant, voici quelques **montants indicatifs tels qu'ils se pratiquent habituellement pour ce type de stages** :

- Petits revenus : environ 30€ par jour
- Revenus moyens : environ 60€ par jour
- Revenus élevés : 100€ par jour ou plus

Dans tous les cas, la contribution doit être proportionnée à la capacité financière de chacun-e et peut aller de 1€ symbolique à des centaines d'euros afin de favoriser la solidarité.

Yannick et Marie-Charlotte Lapierre

www.meditation-ephata.com