

Le Tri Conscient® :
S'entourer de l'essentiel pour vivre son Essence.



DÉMÉNAGER
SANS DÉMÉNAGER®



La Conférence-atelier :

La conférence-atelier est un moment de transmission et simultanément un terrain d'expérimentation, avec soi-même, en binôme ou en groupe selon les exercices. Le participant reçoit à l'entrée un feuillet avec un mémo de l'essentiel du contenu et une trame pour suivre ses exercices.

Mercredi 27 septembre 19h00>21h00

Les racines du bazar. Après La Thérapie par le Tri qui met en lumière le lien entre le tri et le soin de soi, Thomas Siceaux vous propose de plonger au cœur des Racines du Bazar pour découvrir les raisons de la récurrence de votre bazar... pour pouvoir (enfin) vous en dépêtrer !

Une invitation courageuse qui vous aidera à sortir en conscience de ce qui vous pollue, non pas dans le rejet de ce qui a été, mais dans la reconnaissance de son bénéfique. Un voyage, pour la bonne cause, au pays des endroits sombres de vos placards mais aussi de vos émotions et de vos habitudes : reprendre le pouvoir sur vos espaces de vie.

Cette conférence-atelier interactive vous offre des exercices en direct pour expérimenter des méthodes accessibles et ouvertes à toutes celles et ceux souhaitant s'alléger de ce qui n'a plus lieu d'être.



Le programme d'ateliers

La Thérapie par le Tri Conscient. Voici un programme en 4 étapes pour vous accompagner à alléger et prendre soin de vos espaces de vie et vos espaces Intérieurs.

- Faire ses deuils
- Honorer ses besoins
- Vivre son tri conscient
- Choisir l'essentiel

4 phases qui aident à oser faire de la place au nouveau et aiguïser le libre arbitre pour s'entourer exclusivement d'objets utiles et nourrir un mode de vie respectueux des besoins individuels et collectifs.

Cette méthode exclusive du tri conscient®, s'adresse à chacun(e) qui souhaite vivre un rangement durable et un achat juste de façon autonome et souple car comme le dit Eraclite d'Ephèse « Rien n'est permanent, sauf le changement ».

C'est avec légèreté et profondeur que je vous accompagne à découvrir et discipliner au quotidien et avec conscience, les zones sombres de vos bazars pour créer, dans la bienveillance et le non jugement, un espace de vie et un espace Intérieur clair et oxygéné !

Bienvenue chez vous et chez Vous !

Thomas Siceaux. Thérapeute par le tri

Journée 1 : *L'Intérieur* Mercredi 18 Octobre

9h00 > 12h30 **FAIRE SES DEUILS**

Trier, c'est sélectionner. Et sélectionner demande d'accepter que ce qui a été utile ne le soit plus : de faire le deuil.

L'atelier *Faire ses deuils* propose d'accepter et de vivre la finitude comme un endroit du cycle de la vie qui n'est autre que le début d'un autre. Faire le deuil c'est également vivre la gratitude envers ce qui a été pour se détacher du message sans perdre le message et ainsi apprendre à faire circuler ce dont vous n'avez plus besoin.

Les points forts de l'atelier :

- Le cycle de l'objet (découverte, utilité, nécessité, obsolescence)
- Les bénéfices secondaires : le confort de l'inconfort
- L'exercice *Les racines du deuil*

14h00 > 17h30 **HONORER SES BESOINS**

(Re)découvrez dans cet atelier, quels sont vos besoins véritables et profonds. Ceux qui vous permettront de dompter votre *capricieux*, prêt à gaver les armoires à la moindre occasion.

Un voyage au pays des émotions et habitudes toxiques qui argumentent le déni de soi ou l'altruisme extrême : racines des bazars des placards, du cœur et de l'esprit.

Honorer ses besoins commence donc par vous guider dans la connaissance et la reconnaissance de vos propres besoins, pour ensuite les assumer et vous en occuper de façon juste.

Un atelier pour faire émerger une consommation raisonnée, rééquilibrer sa place chez soi, avec Soi et les autres.

Les points forts de l'atelier :

- Les 3 types de besoins (véritables, profonds, essentiels)
- Les 4 utilités (pragmatique, émotionnelle, intellectuelle, existentielle)
- Les 4 peurs (manque, gâchis, vide, inconnu)

Journée 2 : *Les intérieurs* Mercredi 22 Novembre

9h00 > 12h30 **VIVRE SON TRI CONSCIENT**

Vivre son Tri Conscient vous aide à saisir le sens de votre tri qui aiguisera votre courage et vous fera évoluer dans un rangement durable.

Une matinée pour vous initier à cette méthode unique et originale du Tri Conscient® : un outil accessible pour toutes celles et ceux qui veulent apprendre à sélectionner ce qui est réellement utile de ce qui ne l'est plus en accord avec qui ils sont véritablement.

Cet atelier allie théorie et pratique. Il vous emmène voyager dans les profondeurs de votre placard mais aussi de vos émotions et vos habitudes.

Les points forts de l'atelier

- Les 3 dimensions du tri conscient : objets, émotions, habitudes.
- Les mécanismes du bazar
- L'expérimentation des 5 questions de la réelle utilité des choses avec une partie de son bazar.

14h00 > 17h30 **CHOISIR L'ESSENTIEL**

Si vous vous y perdez entre l'utile, le nécessaire et l'indispensable, cet atelier est fait pour vous ! Un après-midi pour faire le tri dans votre vision de l'essentiel et choisir votre ergonomie au quotidien qu'il s'agisse d'espaces ou d'habitudes.

De quoi démystifier l'objet et tout ce qui s'y rapporte pour aligner vos rêves et votre réalité et sortir définitivement du cercle vicieux du bazar.

Les points forts de l'atelier :

- Hiérarchiser ses besoins
- Définir ses indispensables
- Les exercices des *Grands Verbes* et la *Liste POQ* (*ponctuel/occasionnel/quotidien*)

Informations complémentaires

Le programme explore le cycle complet du Tri Conscient. Il est conseillé de le suivre dans sa totalité.

Les deux journées peuvent être cependant suivies indépendamment

Tarifs

Conférence-Atelier tarif Solo 15€ - tarif Trio (2=3) 30€

Journée L'Intérieur Plein tarif 120€ Tarif premium* 110€

Journée Les intérieurs Plein tarif 120€ Tarif premium* 110€

Programme La thérapie par le Tri Conscient 2 journées

Plein tarif 230€ Tarif premium* 200€

*le tarif premium est applicable aux participants s'inscrivant avant le 28 septembre inclus.

Réservations

Merci de réserver vos places pour la conférence et le programme auprès de Martine Viniger sur le mail martine.viniger@wanadoo.fr

Lieu

La conférence et les deux journées du programme se dérouleront à cette adresse :

Le Jardin d'Iris - 18 Rue du Donjon 94300 Vincennes

Accès :

Métro Bérault (ligne 1) sortie rue des Vignerons ou RER A Vincennes

Restauration :

De nombreux restaurants sont situés à proximité du Jardin d'Iris (Bioteafood – restaurants italiens, japonais, traiteurs chinois, brasseries... ainsi que Monoprix et Franprix pour des salades ou plats à emporter)

Thomas Siceaux est thérapeute par le tri et metteur en scène d'intérieurs. Il est à l'origine du concept *Déménager sans déménager*. Convaincu que chacun(e) sait profondément ce qui est juste pour lui-même, il impulse, avec sa méthode du Tri Conscient®, une autonomie stable qui guide la gestion des objets, émotions et habitudes toxiques dans les espaces de vie et les espaces Intérieurs.

Il est l'auteur de *Ciao Bazar*. Il vit à Paris.



ClAO Bazar *Ranger ses objets, ses émotions, ses habitudes par le Tri Conscient®*
Sorti le 8 septembre 2017 au Courrier du Livre



+33 662 19 42 81

www.demenagersansdemenager.fr

 demenagersansdemenager