

*Dimanche 21 septembre 2025 à 15h00 à la salle Mandrot*



## De l'Ombre à la Lumière



**Et si ce qu'on fuit en soi était justement la clé ?  
Je parle ici de ces zones floues, inconfortables, parfois sombres...  
Celles qu'on évite, qu'on juge ou qu'on tait.**

Ce chemin, je le traverse. Perte, colère, tristesse... et cette envie de comprendre, de tenir debout, de retrouver du sens. Pas pour devenir parfait. Mais pour me sentir entier.

Dans cette conférence, je partage ce que j'ai découvert : qu'il n'y a pas à choisir entre ombre ou lumière. Qu'on est tout ça à la fois.

Et que ce sont toutes nos expériences — belles ou rudes — qui donnent du poids à ce que nous sommes, de la densité.

C'est là, dans cette vérité simple et nue, que quelque chose s'apaise. Que l'on peut enfin respirer.



*Yoann Chauvy*