



Aimer et me laisser aimer

Pour le développement de ma vie affective

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Développer ses capacités affectives et relationnelles.
- Analyser d'une manière approfondie ce que signifie « aimer »
- Trouver des pistes pour gérer ses difficultés dans le domaine affectif et relationnel.
- Découvrir des points de repères pour accéder peu à peu à une plus grande maturité.

CONTENU DE LA FORMATION

- *1^{ère} partie – Mes aspirations et mes besoins*
 - Étude des aspirations et des besoins permettant de reconnaître et comprendre ce que recouvrent les expressions « aimer » et « être aimé(e) »
 - L'origine des difficultés de relation dans le domaine affectif
 - Les moyens de me dégager du phénomène des blessures affectives
- *2^{ème} partie – Qu'est-ce qu'aimer ?*
 - L'aptitude à aimer : de quoi s'agit-il ?
 - Les caractéristiques de l'amour vrai
- *3^{ème} partie – Les conditions d'un cheminement affectif harmonieux*
 - Les conditions d'un développement affectif harmonieux
 - Les moyens qui facilitent la croissance affective
 - Le phénomène de la guérison des blessures du passé
 - Les attitudes de fond à vivre pour progresser vers une maturité affective
- *Plan d'action et bilan*

CADRE PÉDAGOGIQUE

La formation est donnée en groupe. Des questions invitent chaque participant(e) à observer dans sa propre vie le thème traité et à décrire son vécu. Ce temps personnel d'analyse guidé est suivi de partages libres, sans entrer en discussion. En vue d'approfondir la recherche personnelle de chaque participant(e), le(la) formateur(trice) intervient et utilise différents moyens pédagogiques (schémas, apports, notes d'observations, ...). Le travail en groupe permet de s'enrichir de la diversité des expériences. On est invité à prendre des décisions réfléchies en lien avec sa réalité concrète.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Il est nécessaire d'avoir suivi la formation *Qui suis-je ?* ou les formations *Découvrir les traits de mon identité* et *Progresser en solidité*. Cette formation n'est pas conseillée aux personnes fortement perturbées ou en psychothérapie sauf avec avis favorable de leur psychothérapeute.