

# Me dégager de mes déséquilibres en relation

## *Les phénomènes de transfert et de contre-transfert*

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

---

- Clarifier plus loin son propre vécu relationnel.
- Mieux repérer et comprendre le phénomène du transfert et du contre-transfert dans sa vie.
- Explorer comment utiliser les difficultés pour promouvoir sa croissance relationnelle et améliorer la relation.
- Accroître la qualité de sa vie affective et relationnelle.

### CONTENU DE LA FORMATION

---

- *1<sup>re</sup> partie – Mon expérience personnelle des réactions fortes*
  - A la recherche des réactions disproportionnées et répétitives
- *2<sup>e</sup> partie – Transfert et contre-transfert dans mon expérience de relations*
  - Le transfert
  - Le contre-transfert
- *3<sup>e</sup> partie : Croître à travers les expériences de transfert*
  - Croissance personnelle et gestion des transferts
- *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 guidée est suivi de partages libres, sans entrer en discussion. En vue d'approfondir la recherche personnelle de chaque participant.e, la.le formateur.ice 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

---

La formation est accessible à toute personne adulte. Il est nécessaire d'avoir suivi la formation *Qui suis-je ?* ou les modules *Découvrir les traits de mon identité* et *Progresser en solidité* et fortement conseillé d'avoir suivi la formation *Grandir dans ma capacité d'aimer* ou *Vivre mes relations avec lucidité*.