

Vivre mes relations avec lucidité

Différents types de relations et mouvements égocentriques

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Clarifier son vécu affectif et ce qui caractérise différents types de relation.
- Percevoir de manière plus ajustée des pièges propres à chaque type de relation.
- Mieux saisir ses points forts et difficultés pour vivre des relations satisfaisantes.
- S'ajuster dans ses relations avec les personnes pour lesquelles se vit de l'affection.

CONTENU DE LA FORMATION

- *1^{ère} partie – Six types de relation où l'affectivité est engagée*
 - Les divers types de relations et leurs caractéristiques
 - Les pièges propres à certains types de relations
- *2^{ème} partie – Mon histoire affective et son impact sur ma vie relationnelle*
 - L'origine de mes difficultés relationnelles
 - La lecture de ma propre histoire affective
- *3^{ème} partie – Les principales difficultés de relation*
 - Le mouvement de captation
 - Le mouvement de domination
 - Le fonctionnement imaginaire
 - La prise de distance
- *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

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.