

# L'écoute centrée

## pour accompagner la croissance

### **ÉCOUTER SANS DIRIGER**

Écouter : une question de « savoir être » autant que de « savoir faire »  
Présentation des travaux de Carl Rogers et de l'accompagnement centré sur la personne  
Les différents niveaux d'écoute  
L'écoute selon l'âge de la personne écoutée : bébé, enfant, ado, adulte.

### **LES GRANDS PRINCIPES DE L'ECOUTE CENTREE SUR LA PERSONNE**

La non-directivité  
Accompagner et aider : deux réalités différentes  
La relation qui permet le changement

### **LES SAVOIR-FAIRE**

Écoute active selon Thomas Gordon  
Savoir pratiquer : écho, reformulation, résumé, en contraste...  
Progression par « Validations » inspirées de Thierry Tournebise  
Important : l'espace appartient à l'écouté-e

### **LES SAVOIR-ÊTRE**

Empathie  
Acceptation inconditionnelle  
Congruence

### **ECOUTE DE SOI / ECOUTE DE L'AUTRE...**

Limite de l'écoute : quand faire le choix d'arrêter une écoute ?  
Présentation du travail d'Alain Cornely et sa méthode CESORA  
L'écoute corporelle  
L'écoute émotionnelle  
L'écoute intuitive  
L'écoute énergétique

### **CENTRAGE DE L'ECOUTE**

Pourquoi et quand centrer l'écoute ?  
Méthodes de centrage

## Perfectionner son écoute centrée sur la personne

*Suite du stage ci-dessus « L'écoute centrée pour accompagner la croissance »*

C'est la pratique qui donne goût et couleur à l'écoute. Elle permet le passage d'une attitude artificielle, rationnelle à une écoute à la dimension du cœur et à l'image de l'écoutant-e. L'objet de ce deuxième stage est de perfectionner son écoute grâce à des exercices, des mises en situation et de trouver son propre style. Il est indispensable d'avoir déjà fait une formation théorique de base. Chaque stagiaire a l'espace pour expérimenter dans un climat d'accueil et de confiance. Chaque stagiaire peut avoir une supervision individuelle au cours de ce stage pour améliorer ses pratiques.

Nous expérimenterons aussi l'écoute selon l'âge et dans les situations difficiles (ex : conflit, refus de parler). Chaque personne pourra percevoir comment elle pourra affiner son écoute.

# Quelle autorité aujourd'hui ?

Dans ce module, nous cheminons à partir de l'image personnelle que nous avons chacun-e de l'autorité. Le stage propose de voyager dans les différentes formes d'autorité et de comprendre comment chacune se construit en fonction de nous et du contexte. Ce cheminement permet aussi de faire un bilan sur la forme que prend habituellement notre autorité et de considérer si elle est juste ou non pour nous-mêmes.

## **LES MULTIPLES FORMES D'AUTORITE**

Dessignons l'autorité...  
Autorités cadrantes et autorités partagées  
Violence : une menace pour l'autorité !  
Pratiquer toutes les autorités

## **LES AUTORITES CADRANTES**

L'autorité au service de nos peurs  
Qui pose la limite ?  
Clarifier un droit ou interdire ?  
La sanction controversée

## **LES AUTORITES PARTAGEES**

Connaître nos limites, en être responsable  
L'ancrage et le centrage pour une présence efficace  
Permissif ou non ?  
De la séduction à la vraie écoute

## **QUESTION DE LIMITES ET DE SANCTIONS**

La sanction controversée  
Connaître et nourrir ses besoins  
Pour chaque besoin, un plan d'action  
Connaître et nourrir ses besoins

## **CONSTRUIRE DES SANCTIONS JUSTES**

L'autorité rigide  
L'autorité consciente  
L'autorité ouverte  
Vers l'autorité partagée...

## **CONCLUSION**

Schéma général des autorités et réflexion sur nos pratiques

# Accroître la conscience de soi et de l'autre

Il est nécessaire de débiter un accompagnement par un travail sur la conscience de soi et de l'autre.

Très longtemps, nous cherchons qui nous sommes. Cette conscience de nous-mêmes est la base de l'escalier qui mène à la relation paisible.

L'environnement nous renvoie une image qui va nourrir cette conscience.

Chacun-e va occulter certains aspects de lui-même ou elle-même, les déformer, les nier par souci d'adaptation.

Pour grandir de façon équilibrée et sereine, il faut consolider cette conscience de soi et de l'autre....

Ce stage propose des outils, des jeux, des expérimentations pour l'éveiller et l'améliorer.

## **LES SENSATIONS POUR MESURER NOTRE QUALITE DE VIE**

Le corps, partie de nous incarnée et outils de perception du vécu

Des outils et méthodes pour habiter le corps

## **DES SENSATIONS AUX EMOTIONS...**

Les émotions de base et leurs rôles.

Comprendre corporellement l'émotion

Comment accompagner les émotions de l'enfant et l'aider à réagir à l'invasion ?

L'agressivité positive et négative

Que faire avec la colère ?

De la peur à l'anxiété.

## **L'EXPRESSION DU VECU**

Présentation d'outils pour encourager la mise en mot.

Le cerveau pour gérer notre vécu

## **DONNER SA JUSTE PLACE AU CERVEAU ANALYTIQUE**

Si les pensées ne sont pas rattachées au corps et aux émotions, elles sont froides et inadaptées aux situations.

En occident, le mental est un outil très bien entraîné : comment utiliser nos capacités rationnelles avec confiance, en évitant que cette part mentale ne prenne toute la place ou nous détourne de notre croissance par protection.

## **LE CERVEAU INTUITIF**

Notre environnement est énergétique

Apprendre à laisser l'espace à l'intuition.

## **DE LA CONSCIENCE DE SOI À LA CONSCIENCE DE L'AUTRE**

Il est important de comprendre qui est l'autre, l'incidence de nos comportements sur lui, l'incidence de ses comportements sur nous.

Nous ne pouvons améliorer nos relations à l'autre que lorsque nous vivons dans la conscience.

# Du jeu coopératif aux pratiques coopératives

La coopération est une forme d'inter-relation qui facilite les relations paisibles à l'intérieur du groupe concerné.

La conscience de nous et de l'autre facilite la compréhension de l'incidence de nos actions sur l'autre et inversement (cf. stage «accompagner à la conscience»). Cette compréhension nous permet de poser des actes plus justes dans une optique « gagnant-gagnant ». Mais il ne s'agit pas de déclarer la coopération pour qu'elle trouve s'insère dans la relation. Elle est l'aboutissement d'un processus de travail relationnel avec soi-même et les autres.

**De nombreux jeux et exercices ludiques sont proposés au cours de cette session pour illustrer le processus de mise en place de la coopération que ce soit dans un groupe d'enfants, dans un groupe d'adultes ou dans un groupe mixte.**

## LA COOPERATION

Définition de la coopération

Un âge minimal pour coopérer ?

La coopération n'est pas une valeur, c'est un moyen : toute coopération n'est pas automatiquement « bonne ».

## DES PREALABLES A LA COOPERATION

La coopération, un processus complexe

Tenir compte des objectifs personnels en plus de ceux du groupe

La coopération vue sous l'angle de l'analyse transactionnelle

## AFFIRMATION DE SOI, ÉCOUTE DE L'AUTRE

Rester moi-même quand je suis avec l'autre, oser dire, savoir comment dire, tomber les masques pour être authentique et transmettre la confiance.

Être à l'écoute de moi et de l'autre.

A travers différents jeux, nous pouvons inventorier les différentes compétences que développe la coopération.

En découleront les notions de leadership, de places, de territoires si souvent présentes lorsque plusieurs personnes se côtoient.

## COHERENCE ENTRE LES JEUX ET LES PRATIQUES D'ANIMATION

Animer des jeux coopératifs afin de développer la solidarité dans un groupe demande une cohérence dans les pratiques.

La coopération se vit aussi dans le choix d'une autorité, la résolution des conflits, la structure d'un groupe etc...

Quelques méthodes pour changer nos pratiques de groupe

## EXEMPLE DE MISE EN PRATIQUE DE LA COOPERATION DANS UN GROUPE : LA PRATIQUE DU CONSENSUS

Clarification de la notion de consensus

Le consensus « mou » et le consensus « habité »

Définition des étapes et rôle des contradicteurs

Mise en situation pour l'expérimenter

# L'éducation relationnelle avec les aventures coopératives

Préférable d'avoir fait avant le module « Jeux coopératifs et pratiques coopératives » au préalable. Ce module propose de découvrir comment allier plusieurs jeux coopératifs afin d'accompagner la relation à soi, à l'autre, aux autres. Les aventures coopératives sont des séquences de jeu d'une heure environ créées par Brigitte Cassette afin de travailler en éducation relationnelle avec les jeunes. Ces séquences sont reproductibles avec tout groupe de 5 à 20 personnes (nombre selon l'aventure).

Certaines aventures sont destinées aux plus jeunes, d'autres aux ados et adultes. Certaines peuvent être faites avec un groupe mixte. Les cercles de paroles seront intégrés dans ces pratiques pour les rendre plus efficaces dans leurs objectifs d'accompagnement à la relation.

Expérimenter les compétences psychosociales peut se faire en s'amusant ! Chaque aventure permet d'aborder un thème relationnel plus particulièrement (en plus de la coopération)

## **QU'EST-CE QUE L'EDUCATION RELATIONNELLE ?**

Clarification du sens du mot « Education relationnelle », tel qu'il est utilisé à Altern'educ Aspre. Présentation du concept d'aventure coopérative.

## **LA PRINCESSE DES NEIGES. 4 à 8 ans**

Une aventure coopérative construite sur une histoire de dispute.

Elle permet de travailler sur les émotions : qu'est-ce que je ressens, ai-je le droit de ressentir cela, est-ce important de l'exprimer ?

Un prolongement permet d'aborder la résolution des conflits avec les plus grands.

## **LE JEU DES FOURMIS. 8 à 12 ans**

Une colonne d'ouvrières-fourmis part à la recherche de miellat.

Cette aventure permet d'aborder la coopération et le monde des fourmis.

L'aventure coopérative accompagne le phénomène de meneur dans un groupe et l'affirmation de chacun dans ses besoins. Elle peut être une initiation à la prise de décision en groupe..

## **LE JEU DES CORSAIRES. 8 à 12 ans**

A partir d'un tableau de jeu au sol, une course poursuite se déroule avec des corsaires.

Nous abordons les différents thèmes qu'apportera le vécu du groupe.

L'accompagnement se construit à partir de ce qui se passe pendant le jeu

## **LES DEFIS. Ados, adultes**

Les défis coopératifs sont des épreuves collectives. Elles permettent d'aborder la place dans le groupe et la complémentarité des potentiels pour arriver à la coopération.

## **LES CHICHES. Ados, adultes**

Les chiches sont des défis individuels sous le regard du groupe : on peut dire « chiche » ou « pas chiche ». Ils permettent d'aborder la question de la confiance en soi et du regard de l'autre qui nous mènent à la notion d'estime.

## **CREATION ET EXPERIMENTATION**

Selon les envies, des créations d'aventures coopératives sur des thèmes précis pourront être menées et supervisée en parallèle au stage.

# Conflits entre enfants, conflits avec les enfants

Nous aborderons dans ce stage toutes sortes de conflits y compris entre adultes, avec les ados, dans un couple ou une famille. Le processus sera d'abord décliné à partir des disputes entre enfants pour évoluer petit à petit sur un schéma plus général proposant une grille pour faire face à toutes sortes de conflits de façon efficace. Nous l'expérimenterons chacun-e avec le type de conflit qui nous interpelle (sauf pour les conflits de groupe qui font l'objet d'une session à part. Cf. plus loin)

## **PRÉALABLES**

- Le conflit est un affrontement... souvent utile !
- Présentation des différentes formes de conflits
- La spirale de violence et la notion d'agressivité positive ou négative

## **BASES POUR ABORDER LE CONFLIT**

- Les deux formes de conflits selon Thomas Gordon
- Le triangle de Karpman
- Le danger d'ingérence
- Le conflit est un iceberg
- La prééminence de l'interprétation

## **LE CONFLIT QUI NE M'APPARTIEN PAS**

- Pourquoi et quand accompagner ?
- Une méthode efficace pour le court terme : transformer le conflit !
- Le risque de détourner de la confrontation
- Accompagner la confrontation : un travail de fond.
- Méthodologie : le risque du jugement
- Le rôle de l'écoute centrée

## **LE CONFLIT QUI M'APPARTIEN**

- Travail à partir d'un conflit qui nous appartient pour comprendre sa mise en place et les blocages
- Communication sans violence d'après Marshall Rosenberg
- Les travaux d'Abraham Maslow et leur utilisation dans le conflit
- Les conflits répétitifs et les besoins non satisfaits

## **CONCLUSION SUR LES DIFFERENTS PROCESSUS**

- Construction d'une grille résumant les 6 formes d'intervention dans un conflit
- Bilan sur nos pratiques et les changements possibles

# Accompagner par les cercles de parole

Le cercle de parole est une méthode efficace pour travailler avec des groupes en provoquant un phénomène de résonance qui fait évoluer le groupe en entier. Ce stage va nous permettre de découvrir les formes principales de cercles de parole et de choisir la forme appropriée selon le groupe et nos objectifs d'accompagnement.

## **INTRODUCTION SUR LE THÈME**

Le terme « cercle de parole » est un terme large, utilisé dans de nombreuses situations. Présentation de différentes formes possibles.  
Bienfaits et dangers de chacune de ces méthodes  
Présentation du cercle de développement affectif et social du programme PRODAS créé par Harold Bessel

## **QUAND CERCLES ET BESOINS SE REJOIGNENT**

Le besoin d'appartenance et de place  
Le besoin de confiance relationnelle  
Ma valeur, mon pouvoir égal aux autres  
Le cheminement intérieur  
Conclusion : les attitudes de base pour l'animation d'un cercle

## **LE CERCLE DE DÉVELOPPEMENT AFFECTIF ET SOCIAL**

Présentation du Programme PRODAS  
Les trois axes de développement affectif et social  
Expérimentation de la résonance  
La construction d'une progression d'après les travaux de Harold Bessel

## **ANIMATION D'UN CERCLE DE PAROLE**

Les règles d'animation  
Expérimentation à partir de différentes situations vécues : un jeu, un thème, une promenade, une fin de journée...  
Mise en situation pour aborder les difficultés :  
refus de parler, irrespect des règles, petit parleur/grand parleur, etc.

## **CONCLUSION**

Progression d'une séquence

# Gestion des conflits de groupe par les cercles de paroles

Lorsqu'un problème apparaît entre deux ou plusieurs personnes à l'intérieur d'un groupe, on peut considérer soit qu'il n'appartient qu'à ces personnes, soit qu'il appartient aussi à la totalité du groupe. La question sera alors « Comment avancer en groupe de manière efficace et rapide de façon à ouvrir vers une évolution positive pour tous les membres du groupe ».

*Attention ce module nécessite d'avoir participé aux stages « conflits entre enfants, conflits avec les enfants » et « Accompagner par les cercles de parole ».*

## **APPROCHE SYSTEMIQUE DU GROUPE**

Le groupe est beaucoup plus que la somme de toutes les personnes du groupe. C'est un système : tout ce qui se vit dans le groupe va lui être révélé par l'intermédiaire d'une ou plusieurs personnes qui seront alors « la bouche » du groupe.

Un conflit entre des personnes du groupe appartient donc au groupe et devrait donc être géré par le groupe autant que par les personnes concernées.

## **BASE DE GESTION DU CONFLIT DE GROUPE**

Nous étudieront des outils pour gérer les conflits quelque soit l'âge des participants au groupe et quel que soit le type de groupe.

## **INITIER LE CERCLE DE PAROLE**

A partir d'une situation concrète de conflit de groupe,  
comprendre que la façon dont on initie le cercle est fondamentale  
pour la résolution

Place de la personne qui initie

Initier et animer : deux fonctions qui se rejoignent parfois...

Construction du message d'initiation du cercle

## **CIARIFIER LES OBJECTIFS**

Objectif de la personne qui initie et qui validera la légitimité de cette  
personne

Objectif proposé au groupe afin de pouvoir être dans la coopération

## **LA PYRAMIDE D'EVOLUTION DU GROUPE**

Prendre soin du groupe va consister à nourrir les besoins du groupe  
comme on nourrit les besoins de la personne

Expérimentation à partir de l'animation de cercles dans des situations  
conflituelles

Présentation de la « pyramide à curseur » évaluant la gestion par le groupe.

## **MISE EN SITUATION**

Pratique à travers des situations proposées par les participant-e-s  
(vécus en association, en famille, en milieu professionnel, en groupe  
d'amis, etc.

# Accompagner par le jeu rôle

## les situations difficiles

Le jeu de rôle est un outil qui permet d'aborder un questionnement ou décoincer un problème. C'est aussi un outil thérapeutique. Son utilisation comporte donc à la fois des avantages et des risques.

### **DEFINITION DU JEU DE RÔLE**

Du jeu de plateau au psychodrame : une variété de formes  
Présentation d'Augusto Boal, précurseur du théâtre par des « non-acteurs »  
Présentation de Jean Luc Moreno à l'origine de thérapies de groupe basées sur le rôle.  
Apprendre à cibler la forme en fonction de l'objectif et le public

### **LES TROIS CURSEURS ESSENTIELS POUR CHOISIR LA FORME**

CURSEUR 1 : le choix de la scène  
CURSEUR 2 : la place de la personne qui est à l'origine du jeu de rôle  
CURSEUR 3 : la place du groupe dans le travail

### **DIFFERENTES FORMES DE JEUX DE RÔLE**

Le jeu de rôle : travail d'accompagnement ou de thérapie ?  
Expérimentation des curseurs sur des cas concrets  
Expérimentation à partir des situations proposées par les participant-e-s des formes de jeux de rôle : jeu de simulation, théâtre de statue, théâtre forum, théâtre institutionnel, sociodrame etc.

### **POURQUOI UTILISER LE JEU DE RÔLE ?**

Comment utiliser un jeu de rôle pour travailler une situation ?  
Toute situation vécue n'est pas bonne à mettre en jeu de rôle : comment mesurer les enjeux et définir l'objectif pour choisir la méthode de travail.  
Quelle protection mettre en place dès le départ pour protéger la ou les personnes concernées par le jeu de rôle ?

### **ANIMATION DU JEU DE RÔLE ET VIGILANCES**

À partir d'exemples concrets, les différentes étapes d'animation seront abordées : mise en place du cadre, définition de l'objectif, choix des acteurs, analyse des enjeux, mise en scène, utilisation de l'espace et des objets symboliques.  
Animation de « l'après jeux de rôle » de façon à atteindre l'objectif

# Formation à l'animation des jeux de rôle

### *Suite du stage « Accompagner par le jeu de rôle »*

Ce module est un perfectionnement du premier module par la pratique par les participant-e-s. Epaulé-e par la formatrice et les autres participant-e-s, chaque stagiaire prépare un jeu de rôle pour aborder une situation parmi celles proposées par les personnes du groupe. L'animatrice aide au choix du jeu de rôle afin de permettre une expérimentation en relation avec les capacités et dans la confiance.  
Un groupe d'observateurs/ observatrices bienveillant-e-s met en évidence les compétences de la personne qui anime et les pistes pour améliorer sa pratique.

# Sécurité, confiance et estime, les indispensables de la croissance

Comment se construit l'estime ?

La notion d'estime va être appréhendée à travers des exercices qui vont nous situer quant à la sécurité intérieure, la confiance et l'estime.

Deux schémas se construisent tout au long du module un peu comme une pièce à plusieurs actes et permettent une compréhension globale de la construction de notre estime depuis l'enfance.

## **DEFINITION**

Une question de valeur  
Confusion entre haute estime et estime équilibrée  
Les piliers de l'estime globale équilibrée

## **LE PREMIER ACTE : LA CONNAISSANCE DE SOI**

Les cinq récipients d'alimentation de l'estime globale  
Les filtres installés par la personnes elle-même  
L'influence des autres et de leurs jugements  
Construire une connaissance de soi saine

## **LE DEUXIEME ACTE : CONCEPT DE SOI**

Comment accompagner à trouver son identité, à s'accueillir, à s'accepter ?  
Les attitudes de Porter. Les risques de chacune

## **LE TROISIEME ACTE : LA CONSTRUCTION DE L'IDEAL**

Le rapport à l'idéal : être un perfectionniste ?  
Fractionner l'idéal  
Le rendre concret

## **L'ESTIME INTRAPERSONNELLE**

Clarification de la notion de sécurité intérieure et de confiance  
La construction de l'estime intra personnelle au cours de la croissance

## **L'ESTIME INTER PERSONNELLE**

La fenêtre de Johari : l'importance des feed back  
Le sociomètre et le soi-miroir

## **CONCLUSION**

Equilibre entre estime intrapersonnelle et inter personnelle

# Outils d'accompagnement à l'estime de soi

Ce module va permettre d'expérimenter différents outils d'accompagnement à l'estime de soi. Chaque étape des schémas de construction de l'estime sera revue à l'aide de ces outils conçus pour être facilement utilisables seuls ou pour accompagner une autre personne.

*Il est fortement conseillé d'avoir fait le module précédent « Sécurité, confiance, estime, les indispensables de l'éducation ».*

# Comprendre les blessures de l'enfance

Ce module propose une recherche personnelle sur notre vécu pour comprendre le lien entre ce que nous sommes et notre histoire transgénérationnelle. À partir de cette compréhension, nous serons en situation de mieux accompagner l'enfant dans sa croissance.

## **DÉTECTER LES OBSTACLES À LA RÉALISATION**

Selon plusieurs chercheurs en sciences humaines, si une personne a conscience d'elle-même, conscience des autres, elle a tous les outils pour parvenir à se réaliser. Pourtant, des obstacles « invisibles » empêchent parfois l'accomplissement

Comment alors accompagner pour conscientiser ces obstacles, les accueillir, les dépasser ?

## **LES BLESSURES DE CROISSANCE**

Ce que nous vivons dans nos premières années de vie va avoir des conséquences importantes sur la relation à nous même et aux autres. Ces blessures vont créer des obstacles à la réalisation de notre Être dans son entier.

Comment conscientiser ces obstacles ?

Présentation des travaux de John Pierrakos sur le noyau énergétique de l'être

Présentation de la reprise par Lise Bourbeau avec les 5 blessures qui empêchent d'être.

Différencier un travail d'accompagnement d'un travail thérapeutique en trouvant des pistes d'accompagnement des enfants dans la vie de tous les jours.

Comprendre comment notre histoire passée va interférer dans notre travail d'éducateur/éducatrice.

## **LES DIFFÉRENTES BLESSURES TRANSGÉNÉRATIONNELLES**

Chaque type de blessures sera présentée sous le schéma suivant :

- A) Comprendre la souffrance liée à la blessure à partir d'histoire de vie
- B) Comprendre la personnalité que l'on développe pour se protéger
- C) Percevoir le besoin qui est en souffrance suite à cette blessure
- D) Comprendre le piège de la peur qui empêche de nourrir ce besoin et donc empêche l'accomplissement

# Soigner les blessures transgénérationnelles

## module 1

*Ce module fait suite au précédent. Pour faire ce module il est conseillé d'avoir fait « Accompagner à la conscience de soi et de l'autre » et « Comprendre les blessures transgénérationnelles »*

Comment la conscience de nos blessures nous permet de prendre soin de nos besoins en souffrance ? Comment soigner les blessures ?

### **LES BLOCAGES D'ENERGIE**

Le façonnage de la personne par son énergie intérieure  
Comprendre l'impact du transgénérationnel sur un plan énergétique  
Le rôle du cerveau  
Tableau expliquant les différents modes d'action pour prendre soin des blessures

### **LIEN ENTRE BLESSURES ET BESOINS**

En s'appuyant sur les travaux d'Abraham Maslov, comprendre la responsabilité des besoins dans nos différents comportements.  
Conscientiser nos besoins en souffrance à l'aide de différents exercices  
Nous regarder avec bienveillance, accueillir nos fonctionnements

### **JUGEMENT ET PERSONNALITÉ RENIÉE**

Nous pouvons nous empêcher d'être ce que nous sommes réellement juste parce que nous avons rencontré le jugement de l'autre... Nous avons alors mis des barrières à devenir qui nous sommes.  
Comment accompagner l'enfant à lever ces barrières, à accepter ce qu'il est profondément et à en mesurer la richesse.  
Oser aller à la recherche des personnalités reniées pour les accueillir et les faire éclore.  
Présentation des travaux de Hans et Sidra Stone grâce aux traductions de Véronique Brard.  
Utilisation dans la problématique de l'accompagnement à soigner les blessures.

### **LES ACTES SYMBOLIQUES POUR PRENDRE SOIN DE NOS BLESSURES**

Comment l'acte symbolique interfère pour soigner nos blessures Travail avec les arbres pour illustrer la méthode.  
Application dans l'accompagnement des enfants.

### **OUVERTURE POUR PRENDRE SOIN DES BESOINS QUI CRIENT FAMINE**

A partir de jeux relationnels ou expérimentations relationnelles utilisables avec tous les âges, prendre soin de chaque besoin

# Soigner les blessures transgénérationnelles

## module 2

*Pour faire ce module il est conseillé d'avoir fait le module « Comprendre les blessures de l'enfance ».*

Nous naissons avec un passé intergénérationnel qui va orienter notre façon d'être et de faire. Percevoir les souffrances que nous ou nos parents avons vécues, les accueillir et apprendre à ne pas les transmettre en apaisant nos peurs fait partie d'un premier travail proposé dans le stage « Soigner les blessures intergénérationnelles ». Cette session propose un autre accompagnement qui va porter sur la conscientisation de la relation parent/enfant et des émotions enfouies liées à cette relation.

### **CONSTRUCTION DE NOS REPRESENTATIONS**

Comment le cerveau perçoit la réalité  
Transformation de la perception pour protéger de la souffrance  
La construction mentale de nos croyances

### **THEATRE DE STATUES**

A partir de situations concrètes amenées par les participant-e-s  
retourner visiter les relations transgénérationnelles  
Accompagner notre enfant intérieur afin de prendre soin de  
ce qui a été vécu

### **TRAVAIL PSYCHOENERGETIQUE**

Visualisation de notre enfance et connexion douce avec le vécu  
Emergence des émotions et accueil de notre vécu d'enfant

### **MEDITATION DE L'ENFANT INTERIEUR**

Prendre soin de nos souffrance vécues liées à nos blessures  
Apaiser l'enfant intérieur et se relier à notre vérité organismique

Tous ces exercices sont accompagnés de mise en mots et de partage en groupe dans une relation respectueuse et soutenante. Le travail individuel ne consiste pas à faire tous les exercices proposés, la formatrice propose avec l'accord de la personne et selon le cheminement observé, la participation à l'un ou l'autre des exercices. La résonance et le partage induit ensuite le travail pour ceux et celles qui n'ont pas expérimenté.

# Adolescence : comprendre et accompagner les 8-15 ans

Aujourd'hui, l'adolescence selon certains sociologues commence à 8 ans et se termine à 27 ans ! Les parents rencontrent effectivement parfois dès l'âge de 8 ans chez leur enfant des comportements qu'on attribuait auparavant à l'adolescent : désir d'indépendance, confrontation constante avec les parents, émotions difficiles à gérer, difficulté à la frustration, conduites à risques etc. Ces jeunes n'ont pourtant parfois pas atteint la puberté au sens médical du terme. Cette session propose de re-réfléchir l'adolescence sous l'éclairage du monde d'aujourd'hui !

## **Module 1 : COMPRENDRE LES 8-15 ANS**

### **ETRE ADOLESCENCE, CA VEUT DIRE QUOI ?**

- Un peu d'histoire...
- La difficulté du passage 8-10 ans
- Dessignons l'adolescence !

### **SE DETACHER POUR S'ATTACHER !**

- La colère et les propos insultants
- L'appartenance à un coût !
- Je ne reconnais plus mon enfant !

### **LE CERVEAU ADOLESCENT**

- Un cerveau en surcharge
- Un état inachevé !
- Empathie
- Circuit de la récompense
- Fonctions cognitives déficientes

## **Module 2 : PRÉVENIR ET ACCOMPAGNER CETTE PHASE A RISQUE**

### **ACCOMPAGNER L'AUTONOMIE**

- Jusqu'où doit-on laisser faire ?
- L'usage de l'autorité : oui ou non et laquelle ?
- Un accompagnement en fonction du cerveau

### **LA SECURISATION PARASITEE**

- La question des écrans
- Les conduites addictives
- La sexualité
- Le harcèlement

### **ET CONCRETEMENT ON FAIT QUOI ALORS ?**

- Etude de cas concrets de situation