

VIVRE MES RELATIONS AVEC LUCIDITE

Présentation de la session

Objectif de la session

Faire le clair dans vos relations interpersonnelles pour mieux les vivre.

Cette session se propose de vous faire observer et analyser votre vécu relationnel. Elle peut vous apporter :

- Une amélioration de vos relations avec les personnes pour lesquelles vous vivez de l'affection.
- Une clarification de votre vécu affectif dans vos différentes relations actuelles.
- Des éclairages sur vos difficultés à communiquer et à vivre des relations satisfaisantes.
- Une perception plus ajustée sur les divers types de relations et sur certains pièges propres à chacun d'eux.

Contenu de la session

- Première partie : Plusieurs catégories de relations interpersonnelles où notre affectivité est engagée :
 - Six types de relations interpersonnelles
 - Les pièges propres à certains types de relations
 - Les caractéristiques de chaque relation, la différence avec d'autres relations
- Deuxième partie : Mon histoire affective et son impact sur ma vie relationnelle
 - L'origine des difficultés relationnelles
 - La lecture de sa propre histoire affective

- La cause des dysfonctionnements
- Troisième partie : Les principales difficultés de relation - Comment les résoudre :
 - Le fonctionnement imaginaire
 - La captation
 - La domination
 - Le phénomène de l'appropriation
- Bilan de la session.

Moyens pédagogiques

- Les travaux personnels d'analyse (TPA) constituent l'essentiel de cette session comme pour les autres sessions PRH. Ils permettent, en partant de l'observation de votre vécu, une exploration et une analyse méthodiques des réalités abordées.
- Ces TPA sont suivis de partages en groupe, dans le respect de la liberté de chacun.
- Des apports de l'animateur ou de l'animatrice et la remise de quelques documents NO (Notes d'observations) viennent compléter et enrichir ce que vous avez découvert par vous-même.

Conditions de participation

Il est recommandé d'avoir au moins suivi la session « Qui suis-je ? ».

* *

*