

# Aimer et me laisser aimer

## *Pour un développement de sa vie affective*

### **CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE**

---

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

### **LE CONTENU DU STAGE**

---

- *1<sup>re</sup> partie – Aimer et être aimé.e*
  - Aimer et être aimé.e
  - Quelques phénomènes-symptômes du « besoin exagéré » d'être aimé.e
- *2<sup>e</sup> partie – Qu'est-ce qu'aimer ?*
  - Qu'est-ce qu'aimer ?
- *3<sup>e</sup> partie – Les conditions d'un cheminement*
  - Six rails de la croissance 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, la.le formateur.rice intervient et utilise différents moyens pédagogiques (schémas, apports, notes de synthèses, ...). Le travail en groupe permet de s'enrichir de la diversité des expériences. On est invité à des prises de décisions réfléchies en lien avec sa réalité concrète.

### **CONDITIONS DE PARTICIPATION**

---

Il est nécessaire d'avoir suivi au moins le stage *Qui suis-je ?* Ce stage n'est pas conseillé aux personnes fortement perturbées ou en psychothérapie sauf avis favorable de leur psychothérapeute.