

AIMER ET ME LAISSER AIMER

Présentation de la session

Objectif de la session

Dans cette session nous vous proposons :

- de vous aider à faire la clarté sur ce qu'il y a derrière les aspirations et les besoins fondamentaux de toute vie affective,
- d'analyser d'une manière approfondie ce que c'est qu'aimer,
- de rechercher les conditions d'un développement et d'une croissance harmonieuse de votre vie affective.

En d'autres termes, nous souhaiterions aider chacun :

- à entrer dans une meilleure intelligence de sa vie affective,
- afin de la vivre mieux,
- et afin de mieux comprendre et aider les autres dans ce secteur essentiel de leur vie.

Thèmes abordés

- La première partie de cette session commence par l'étude des aspirations et des besoins, permettant de reconnaître et de comprendre ce que recouvrent les expressions : « aimer » et « être aimé ».

Le besoin d'être aimé est ensuite longuement exploré, en particulier lorsqu'il est vécu difficilement et douloureusement. L'étude des symptômes permet de repérer l'origine de ces difficultés.

- La seconde partie analyse plus particulièrement ce que c'est qu'aimer, et dégage les quatre points clés de l'amour :
 - se faire attentif à l'autre,
 - laisser vivre l'émerveillement pour ce qu'on découvre de lui,
 - lui exprimer cet amour d'émerveillement,
 - respecter sa liberté.
- La dernière partie fait regarder les conditions d'un cheminement affectif harmonieux et notamment :
 - les six rails de la croissance affective,
 - les trois attitudes fondamentales.

Moyens pédagogiques

- Les Travaux personnels d'analyse (en abrégé TPA) constituent l'ossature essentielle de cette session, comme pour toutes les sessions PRH. Ils vous permettront, en partant de l'observation de votre propre vécu, une exploration et une analyse méthodiques des réalités abordées.
- Vous serez invité au partage de vos observations dans le groupe. C'est une occasion de s'enrichir mutuellement les uns les autres. Chaque thème sera complété par des apports de l'animateur.
- Des Notes d'observations vous seront remises. Ces notes, dont le contenu évolue à mesure que s'enrichissent nos observations, ne visent pas à une confrontation avec d'autres recherches pas plus qu'à un enseignement magistral. Elles constitueront pour vous une clé de lecture du vécu observé, notamment dans les TPA.
- Vous aurez également, si vous en ressentez le besoin, la possibilité de rencontrer l'animateur en entretiens privés pour qu'il vous aide à explorer certaines questions particulières que vous ne souhaitez pas aborder devant le groupe.

Conditions de participation

Pour bien suivre cette session, il est souhaitable d'avoir fait préalablement au moins la première des sessions de base de la formation PRH : « Qui suis-je ? » (Les rouages essentiels de la personnalité). Cependant, pour en tirer tout le profit possible, il faut être suffisamment familiarisé avec son monde intérieur et avec l'analyse PRH.

Comment vous préparer à cette session

Pour vous préparer à cette session et rassembler les premiers matériaux avec lesquels nous continuerons à travailler, nous vous suggérons de vous faire attentif à votre vie affective, en particulier en recherchant :

- Ce qui vous fait problème aujourd'hui dans votre vie affective.
- Avez-vous des relations difficiles ? Comment cela se manifeste-t-il ?

- Qu'avez-vous l'intention d'analyser pendant la session concernant votre vie affective ? Essayez de cerner cela autant que vous le pouvez.
- Laissez monter les questions que vous vous posez sur la vie affective et notez-les.

* *
*

Dans toute session PRH, chacun est l'artisan principal de sa propre formation. Il s'agit avant tout d'une expérience à vivre, d'une auto-découverte et d'un travail sur soi-même, plus que d'un simple enseignement à recevoir.