

Niveau II

Prendre conscience de ses « pièges » dans la communication et l'expression de la colère

Une invitation à l'intégration et au positionnement !

Structure : deux jours--Préalable : niveau I



**"Le bonheur ne se cherche pas : on le rencontre. Il n'est que de savoir le reconnaître et de pouvoir l'accueillir."
Bernard Grass**

Ce que nous expérimenterons :

- Vivre le plus possible en clarté afin de rendre explicite l'implicite et ne pas avoir d'intention ou de projet « caché » par rapport à l'autre;
 - Décoder en sentiments et en besoins les moments plus difficiles dans sa vie ou maintenir la relation à soi-même;
 - Examiner les pièges dans ses relations ou les conditionnements lors des situations où nous sommes interpellés dans nos zones de fragilité (bien saisir les doubles besoins, qui peuvent en apparence sembler, en contradiction comme le besoin d'affirmation et d'approbation);
- Examiner son rapport à la colère et saisir :
 - Ses pensées,
 - Ses jugements,
 - Sa culpabilité et autres états aliénants,
 - Enfin, se servir de l'expression de l'émotion de la colère et la transformer en sentiments, en besoins et en demandes pour améliorer sa vie.
- Examiner attentivement à quoi nous répondons lorsque nous disons OUI quand nous voulons dire NON et apprendre à recevoir et à exprimer un NON même si la demande vient de personnes avec un lien affectif ou hiérarchique;
- Donner et recevoir dans la gratitude et la reconnaissance pour se nourrir réciproquement et se relier.

De plus, nous ferons une brève activité de biofeedback pour nous aider à demeurer chez nous : la cohérence cardiaque telle que démontrée dans le volume *Guérir* de David S. Schreiber.

Le tout se fera à travers quelques présentations théoriques, des jeux et des mises en situation personnelle.

Un document de 60 pages accompagne la session.

