

# Un Atelier Au cœur de soi



« Le plus grand bien que vous pouvez offrir à l'autre n'est pas de lui partager votre richesse, mais bien de lui révéler la sienne » (B. Disraéli)



dans l'esprit du livre « Au cœur de soi »  
de Marc THOMAS et Patricia LEBON

Un « atelier », comme un Groupe de Parole, respectueux et confidentiel, où chacun trouvera des « outils » pour mieux se connaître, pour mieux vivre ses valeurs, et pour construire des relations sereines et bienveillantes

Un programme à élaborer ensemble en fonction des attentes de chacun qui pourrait ressembler à ceci :

en 10 séances de 2h  
ou en 2 ou 3 journées

Parlez-en à vos amis !

| MODULE 1  | MODULE 2   |
|---|--|
| <p><b>1. MES RESSOURCES</b> « Je suis... »</p> <ul style="list-style-type: none"><li>o à la recherche de mes ressources</li><li>o mes talents et mes compétences</li><li>o mes projets, mes désirs et mes aspirations</li></ul> <p><b>2. MES PEURS</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>o nommer et apprivoiser mes peurs</li><li>o chercher la pépite derrière mes peurs...</li></ul> <p><b>3. MES ÉMOTIONS</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>o nommer et accueillir mes émotions</li><li>o décoder leur message et les canaliser</li></ul> <p><b>4. MES BESOINS</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>o les reconnaître, m'en sentir responsable</li><li>o chercher à les satisfaire</li></ul> <p><b>5. TOUT EST EN TOI... DEVIENS CE QUE TU ES...</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>o ce que j'ai découvert de moi</li><li>o qui suis-je ? Choisir d'être moi</li></ul> | <p><b>6. FACE AUX RÉACTIONS DES AUTRES</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>o un regard qui m'a fait du bien : se nourrir</li><li>o un regard qui m'a fait du mal : traiter et se protéger</li></ul> <p><b>7. MES RÉACTIONS FACE AUX AUTRES</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>o un regard bienveillant : s'en nourrir</li><li>o un regard de rancune ou de jugement : transformer</li></ul> <p><b>8. DES RELATIONS DE CONFIANCE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>o développer la confiance en soi</li><li>o s'exercer à la confiance en l'autre</li></ul> <p><b>9. BIEN-ÊTRE RELATIONNEL</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>o se sentir bien avec soi</li><li>o se sentir bien avec l'autre</li></ul> <p><b>10. ÉVALUATION DE NOTRE PARCOURS</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>o ce que j'ai appris</li><li>o ce dont j'ai encore besoin – Et encore...</li></ul> |

## FORMATIONS-ATELIERS à choisir

- Ces propositions sont à la fois indépendantes les unes des autres et complémentaires
- Chaque atelier peut durer minimum 3h ou être développé sur 2 jours ou plusieurs soirées de 2h.
- Pour des petits groupes ne dépassant pas 12 personnes pour garantir l'interactivité.

### 1. COMMENT FAIRE POUR... être soi-même ?

- identifier mes ressources personnelles, mes compétences, mes capacités
- nommer mes freins et mes échecs et m'en servir pour changer et progresser
- accueillir et canaliser mes émotions et satisfaire mes besoins vitaux



### 2. COMMENT FAIRE POUR... quitter la dépendance et la soumission ?

- identifier les causes de ma dépendance et de mon attitude soumise
- identifier les personnes et les contextes où je me sens libre
- chercher mes ressources et développer la confiance en moi pour guider mes choix de liberté

### 3. COMMENT FAIRE POUR... oser parler, apprendre à dire ?

- passer de « la peur de blesser » à « une communication affirmée et bienveillante »
- parler de moi (mes ressentis, besoins et demandes) et non de l'autre (reproches, jugements...)
- sortir de la peur de « qu'est-ce que l'autre va penser si je dis ça ? »

### 4. COMMENT FAIRE POUR... être bienveillant quand on n'est pas d'accord ?

- passer de « convaincre à tout prix » à « accueillir et valoriser les divers points de vue »
- Prendre en compte la diversité des points de vue
- Sortir du « J'ai raison, tu as tort », passer à « ce que je vois » ET « qu'est-ce que tu vois ? »

### 5. COMMENT FAIRE POUR... renoncer aux reproches et aux jugements sans se taire ?

- sortir des jugements ou de la peur d'être jugé et oser dire sans agressivité
- Transformer les paroles-poisons en paroles-relations
- Passer du « tu qui tue » au « Je qui affirme »

### 6. COMMENT FAIRE POUR... écouter et accueillir l'autre tout en restant soi-même ?

- passer des « interprétations centrées sur nous » à « l'empathie centrée sur l'autre »
- Ecouter - accueillir avec empathie « le cœur de l'autre » : ce qu'il ressent, ce dont il a besoin
- Accompagner l'autre dans sa recherche de solutions plutôt que donner nos solutions

### 7. COMMENT FAIRE POUR... désamorcer l'agressivité et s'en protéger ?

- passer « de l'attaque ou fuite » à « la protection et au traitement » des conduites agressives
- rééduquer ma spontanéité quand je réponds à une parole agressive
- refuser le jugement et chercher à comprendre ce qui l'a déclenché

ETC. Pour les organiser dans votre secteur géographique ou professionnel : [mthomas@competences-relationnelles.com](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)



RENSEIGNEZ-VOUS auprès de Marc THOMAS  
Tél. : 06 93 419 662 –  
[aucoeurdesoi777@gmail.com](mailto:aucoeurdesoi777@gmail.com)