



Conseil et formation en Relations Humaines

caroline.houlbert@gmail.com

0041 (0)79 955 46 61

PROGRAMME

Formations / Stages

2024

❖ **La relation de Couple – 11 et 12 janvier 2024**

Au-delà de la rencontre amoureuse, qui est toujours limitée dans le temps, encore faut-il apprendre à vivre la relation dans une continuité (*temps et espace*) dans la durée, si les deux partenaires envisagent de créer un couple. L'attirance et les sentiments ne sont pas suffisants pour maintenir une relation en bonne santé. C'est en effet la qualité de la relation qu'ils vont se proposer qui leur permettra de rester dans une belle relation de couple et d'entretenir l'amour au quotidien. Il est donc nécessaire d'apprendre et de mettre en place quelques règles d'hygiène relationnelle qui permettront à la relation de rester en bonne santé :

- Rester à sa place, ne pas se mettre à l'autre bout de la relation
- Parler de soi plutôt que de parler sur l'autre
- Mettre en commun ses désirs en veillant à ne pas en faire un DESIR SUR
- Oser demander
- Refuser pour soi et non contre l'autre
- Sortir des attentes implicites « S'il avait des sentiments pour moi il m'aurait offert un bouquet de fleurs pour la Saint Valentin » pour aller vers l'explicite.
- ...



Conseil et formation en Relations Humaines

caroline.houlbert@gmail.com

0041 (0)79 955 46 61

❖ La relation parents/enfants - 1 et 2 février 2024

Le climat relationnel dans la famille est important. Il a des répercussions directes sur nous (notre énergie, notre santé, notre bien-être,...) et sur le développement des enfants.

Pour que le climat familial reste vivant, il est important d'apprendre à communiquer relationnellement c'est-à-dire communiquer en prenant soin de la relation.

Nous pouvons considérer la famille comme un organisme vivant. L'énergie et la vitalité de sa sève seront dépendantes de la fluidité de la communication qui circule entre les personnes qui la composent. Sa bonne santé sera liée à la qualité de cette communication.

Quand la communication est maltraitée, c'est toute la famille qui devient souffrante. Il est donc nécessaire d'apprendre et de mettre en place quelques règles d'hygiène relationnelle qui permettront aux relations de rester saines et vivantes et à chacun de vivre en santé.

❖ La relation enseignants/enseignés - 14 et 15 mars 2024

« De tout temps cela a été toujours délicat, difficile et passionnant d'enseigner ! Il y a toujours une part de créativité, d'imprévisible et de conflictuel, dans toute démarche de transmission, d'apprentissage ou de formation. Une alchimie mystérieuse nourrie non pas uniquement du savoir à transmettre, de la matière support, mais de la qualité de la relation, du



Conseil et formation en Relations Humaines

caroline.houlbert@gmail.com

0041 (0)79 955 46 61

respect mutuel entre les possibles ou les limites de l'un et les ressources ou les limites de l'autre. Il y a tout un jeu complexe, labyrinthique entre donner et recevoir, demander et amplifier, prendre et refuser. Aujourd'hui, il semble plus difficile aux enseignants, d'être des adultes cohérents, centrés, suffisamment assurés dans leurs connaissances, confirmés dans leurs pratiques, stables dans leurs attitudes face à la mutation des valeurs et au renouvellement des savoirs. Difficile surtout d'être un adulte en interrogation, car l'objet d'une remise en cause quasi permanente, face à des enfants en mutation rapide, en mal d'être aussi. Difficile de transmettre un savoir nouveau vigoureux à des enfants qui semblent déjà remplis de connaissances informelles (*même si elles sont chaotiques, mélangées*) qui entrent en compétition avec le savoir formel des enseignants. » J. Salomé

Afin de sortir de ces affrontements relationnels, problèmes de communication et malentendus qui viennent polluer le quotidien des enseignant.es comme des élèves, il devient urgent et nécessaire d'apprendre et de pratiquer une nouvelle grammaire relationnelle simple et saine qui permettra à tous les enfants comme représentantes du monde de l'école, de ressortir plus vivant.es de chacune de leurs relations.

❖ Vivre après un deuil ou une séparation - 23 et 24 mai 2024

« Je considère que le déroulement d'une vie humaine est semblable à une succession de naissances faites de rencontres et de séparations. C'est ainsi que nous passons l'essentiel de notre existence à nous mettre au monde... et cela jusqu'à la fin de notre vie terrestre. » Jacques Salomé



Conseil et formation en Relations Humaines

caroline.houlbert@gmail.com

0041 (0)79 955 46 61

Tout l'enjeu est alors d'apprendre à vivre les séparations, les pertes ou les ruptures en restant vivant, entier. Car oui, savoir se séparer s'apprend. Tout commence par une première séparation : sortir du ventre, quitter le nid, le cocon, l'univers bienveillant qui nous a accueilli pendant 9 mois dans le meilleur des cas. Toute existence humaine est un enchaînement de naissances parce que naître et connaître suppose de se détacher d'un tout auquel nous étions jusqu'alors identifié pour accéder à l'unicité et donc aussi, à plus de solitude. Exister signifie sortir de, se séparer et donc se différencier. Oser se différencier pour grandir et exister c'est oser sortir de la survie pour entrer dans la vie.

❖ Oser travailler heureux - 13 et 14 juin 2024

“Travailler (en moyenne) huit heures par jour, c'est vendre quotidiennement huit heures de sa vie. La question qui se pose n'est pas tant celle de savoir combien nous la vendons mais comment nous la vendons. La réponse est que nous la vendons mal mais, surtout, à un prix qui retentit lourdement sur nos vies personnelles, conjugales ou familiales...” J. Salomé.

A partir de ce constat, il semble important de prendre soin de la qualité de notre vie au travail et d'identifier les modalités relationnelles qui nous permettent de rester vivant, créatif et en santé tout en restant « opérationnel.le ».

En s'appuyant sur des balises et des repères simples et accessibles à chacun.e il est en effet possible de mieux vivre son travail et de développer des relations professionnelles saines en renonçant à entretenir morosité, relations énergétivores, sabotages relationnels et auto-destruction.



Conseil et formation en Relations Humaines

caroline.houlbert@gmail.com

0041 (0)79 955 46 61

En somme, en apprenant et en proposant à vos collaborateur.rices les bases d'une nouvelle écologie relationnelle il devient plus simple de se faire respecter et de se respecter soi-même, condition sine qua non pour donner à son activité professionnelle un sens qui dépasse le simple fait "d'être obligé d'aller au boulot tous les jours pour gagner sa croûte" et rendre possible le rêve de travailler heureux.se.

❖ A l'écoute des langages du corps - 4 et 5 juillet 2024

Durant ces deux jours de formation, je vous propose de faire l'hypothèse que toutes les maladies et somatisations, quel que soit leur élément déclencheur, sont aussi des langages métaphoriques ou symboliques avec lesquels une personne tente de dire ou de ne pas dire l'indicible.

« Tomber malade, être malade, entrer en maladie ne peut être le fait du hasard, ni celui d'un effet du destin, encore moins le résultat d'un concours de circonstances fâcheux... ni tout à fait la simple résultante d'une pathologie répertoriée, comme il serait plus facile de le croire. Toute maladie, au-delà des éléments déclencheurs liés à une cause présumée ou repérable (irruption d'un virus, travail souterrain d'un bacille, déséquilibre issu d'un dysfonctionnement, de l'usure ou de la saturation d'un organe), a, j'en ai la conviction profonde, toujours un sens. Une signification liée à notre histoire passée, présente ou anticipée. » J. Salomé, « *Minuscules aperçus sur la difficulté de soigner* », Albin Michel



Conseil et formation en Relations Humaines

caroline.houlbert@gmail.com

0041 (0)79 955 46 61

❖ La symbolisation – 5 et 6 septembre 2024

Symboliser, c'est entrer dans une attitude de réceptivité, de patience, d'humilité, de silence, d'abandon pour entendre tout ce qui se passe en moi, C'est entrer dans la conscience de ce que je ressens, de ce que je vis. C'est accepter la vibration de l'instant et la relier à la pulsation de l'univers. La symbolisation d'un besoin, d'un désir, d'un sentiment, d'une violence est comme un pont qui me relie à moi-même, à mes idées, à mes sentiments, à mes sensations. La symbolisation nous permet de communiquer avec notre inconscient. Par l'intermédiaire des symboles, nous lui envoyons des messages et nous établissons ainsi une relation de réciprocité.

La symbolisation est aussi un bon moyen de recentration. C'est un moyen de désidentification au ressenti immédiat. « Je ne suis pas que mon besoin d'amour. Je suis bien autre chose que ça. »

C'est un moyen qui me permet de prendre soin de ce qui m'habite et donc de sortir de la dépendance ou de la victimisation, en assumant, en prenant conscience par une meilleure différenciation.

C'est avant tout une expérience personnelle d'intériorisation où je sollicite mon cerveau droit, où je m'ouvre à la créativité, à une transformation de la relation à moi-même.

Le plus difficile dans la vie, c'est d'oser la vivre pleinement.



Conseil et formation en Relations Humaines
caroline.houlbert@gmail.com
0041 (0)79 955 46 61

Méthodologie

La méthode utilisée est active et vivante. Chaque journée de formation comportera un travail sur les situations concrètes vécues apportées par les participant.es. L'utilisation de la visualisation externe permet aux personnes de s'impliquer activement, dans un climat détendu tout en ancrant les apports didactiques..

Le travail de formation se déroule dans un cadre ludique, sécurisant, un climat de liberté d'expression, de confidentialité et de non jugement, tout en utilisant les outils et les règles de communication.

Un support de cours est distribué aux participant.es.

Informations pratiques

Formatrice : **Caroline Houlbert**

Horaires : **9h – 17h30**

Tarif particulier : **150 CHF /jour soit 300 CHF le module**

Lieu : **Centre de Santé Vitanime – rue de Saint Germain 4 – 1030
Bussigny**

Contact et inscription : **caroline.houlbert@gmail.com – Tél : 079 955
46 61**