



Plan de cours
VOLET I – Relation à soi
Automne 2020
Enseignante : Ginette Carrier,
Courriel : ginettecarrier@outlook.com
Bureau : 9825 boul. de l'Acadie #105, tel : (514) 564-9709
École d'autonomie affective

Samedi et dimanche de 9h à 17h
1 fin de semaine par mois de septembre à juin inclusivement
Local de cours : 9825 boul. de l'Acadie #105, Montréal
Disponibilité de l'enseignante: disponibilité sur rendez-vous, en cas d'urgence
Marrainage/parrainage : se référer à sa marraine ou son parrain pour toutes questions non urgentes
entre les ateliers.

Description du cours

Grâce au volet 1, l'étudiant est initié à la pratique de l'autonomie affective avec le processus en trois étapes. Il acquiert aussi toute la théorie nécessaire pour une utilisation autonome des outils de l'autonomie affective et pour une utilisation optimisée du discernement et de la logique. Les exercices pratiques (tels que jeux de rôles, technique du bébé, technique du miroir, visualisation, etc.) permettent aux étudiants de bien intégrer les notions tout en approfondissant leurs connaissances de soi et de leurs corps cognitifs, émotionnels et affectifs.

Objectif général

Amener l'adulte à une responsabilisation de son état affectif et à le doter d'outils qui lui offrent la possibilité de créer un bien-être constant. Le projet éducatif est axé sur l'établissement d'une communication de la personne avec elle-même, avec son corps affectif et ses schémas de pensée.

Objectifs spécifiques

Les ateliers sont divisés en deux volets : le volet subjectif et le volet objectif. Le premier volet se concentre sur la partie subjective, celle qui dépend de nos schémas de pensées et qui s'opère sur nous-même, tandis que le deuxième volet amène le participant à considérer le côté objectif, l'action ou l'interaction avec l'autre, avec l'environnement.

Atelier #1

Volet subjectif

Présentation de la démarche d'autonomie affective

- À la fin de cet atelier, l'étudiant est en mesure d'expliquer les trois étapes du processus d'autonomie affective, peut présenter les caractéristiques générales du tableau des habitudes mentales et citer quelques exemples d'habitudes mentales irrationnelles et rationnelles.
- L'étudiant peut expliquer la différence entre une victoire objective et une victoire subjective. Il peut les identifier dans des exemples et justifier son choix.
- L'étudiant est en mesure de reconnaître certaines habitudes irrationnelles qui l'habitent. Il peut expliquer la différence entre une croyance et un « pattern ».
- L'étudiant comprend ou commence à comprendre qu'il est le seul responsable de son bien-être et que le bonheur ne se trouve pas à l'extérieur mais qu'il se cultive à force de victoires.



- Il peut énoncer les particularités des différents irrationnels associés à l'atelier, dont la paresse et le découragement, et peut expliquer comment les déprogrammer depuis l'attitude rationnelle correspondante. Il est aussi en mesure de les reconnaître dans une situation donnée.

Contenu

Présentation des étudiants, de l'enseignante, du syllabus et des modes d'évaluation. Démarche en autonomie affective. Processus. Tableau des habitudes mentales.

Atelier #2

Volet subjectif

Sentiments, émotions, discernement, croyances nuisibles, faux gains, faux besoins

- L'étudiant est en mesure d'expliquer dans ses mots la distinction entre un sentiment et une émotion, à quoi correspondent ces deux concepts et peut donner des exemples.
- Il est au moins conscient qu'il vit des émotions. S'il n'en est pas sensible, il a le désir d'être plus à l'écoute de ses émotions et sentiments. Il apprend comment être à l'écoute de son corps émotionnel.
- L'étudiant peut définir ce que sont une croyance nuisible et un faux besoin. Il peut facilement donner des exemples. Il est en mesure d'identifier quelques croyances et faux besoins qu'il alimente ou a déjà alimentés, il comprend que ce sont des obstacles à son bonheur et qu'il doit apprendre à ne plus les alimenter.
- L'étudiant comprend que le discernement est essentiel au cheminement vers l'autonomie affective. Il commence à le pratiquer en se référant au tableau des habitudes mentales.
- Il comprend les particularités des différents irrationnels associés à l'atelier et peut expliquer comment les déprogrammer depuis les attitudes rationnelles correspondantes (Individualisme, Difficulté à prendre des décisions, Indépendance, Bourreau, Scepticisme, « Gentil », Autoritarisme, Rationalisme aigu, Isolement, Positivisme aigu).

Contenu

Approfondissement de notions permettant de mieux comprendre la démarche de l'autonomie affective : Sentiments, émotions, discernement, inconscient, subconscient, croyances nuisibles, besoins, valeurs, différentes habitudes mentales irrationnelles, dépendance positive, exigence, intelligence affective, logique, désir, rationalisme aigu, individualisme, difficulté à prendre des décisions, indépendance, Bourreau, scepticisme

Atelier #3

Volet subjectif

Mécanismes de survie, de compensation et de défense

- L'étudiant peut définir ce qu'est un mécanisme de défense, un mécanisme de survie et un mécanisme de compensation. Il peut donner des exemples qu'il observe chez les autres ou chez lui et peut expliquer la différence entre ces trois concepts. Aussi, il peut reconnaître ces concepts à travers des mises en situation.
- L'étudiant peut expliquer ce que sont des faux gains et faux besoins.
- L'étudiant connaît assez bien le processus pour pouvoir interagir avec une autre personne et la guider dans l'accomplissement des trois étapes.
- Il peut illustrer dans ses mots et à l'aide d'exemples en quoi l'autonomie affective est essentielle dans l'éducation des enfants.
- Il comprend les particularités des différents irrationnels associés à l'atelier et peut expliquer comment les déprogrammer depuis l'attitude rationnelle correspondante.

Contenu

Approfondissement de notions permettant de mieux comprendre la démarche de l'autonomie affective : distinction entre bonheur et plaisir, mécanismes de survie, mécanismes de défense, mécanismes de compensation, fuite, faux gains, faux besoins, égoïsme ou monde de l'égo, résistances au changement, orgueil, fausse humilité, peur, hypocrisie, diplomatie, manipulation positive et négative et différents aspects de la maturité affective au niveau de l'éducation des enfants.



Atelier #4

Volet subjectif

Jugement de valeur, jugement de fait

- L'étudiant est en mesure d'expliquer la différence entre un jugement de fait et un jugement de valeur. Il sait les différencier depuis des mises en situation.
- Il comprend les particularités des différents irrationnels associés à l'atelier et peut expliquer comment les déprogrammer depuis l'attitude rationnelle correspondante.

Contenu

Approfondissement de notions permettant de mieux comprendre la démarche de l'autonomie affective : jugement de valeur, jugement de fait, victimisation, culpabilité, perfectionnisme, apitoiement, complaisance, intolérance et cie, négativisme, dramatisation, « paranoïa », pessimisme, optimisme, fatalisme, idéalisation.

Atelier #5

Volet subjectif

Estime de soi, confiance en soi et amour de soi

- L'étudiant est en mesure de définir les concepts d'estime de soi, de confiance en soi et d'amour de soi. Il est capable de nommer ce qui distingue chacun de ces concepts et peut donner des exemples.
- L'étudiant peut différencier les concepts de jalousie et d'envie.
- L'étudiant peut expliquer en ses mots ce qu'est la colère positive et la distinguer de la colère irrationnelle.
- L'étudiant peut expliquer le fonctionnement des techniques du bébé et du miroir. Il pratique la technique du bébé au moins pendant le mois.
- Il comprend les particularités des différents irrationnels associés à l'atelier et peut expliquer comment les déprogrammer depuis l'attitude rationnelle correspondante (comparaison, vantardise et sentiments de supériorité/infériorité, sentiment d'imposture, gêne)

Contenu

Approfondissement de notions permettant de mieux comprendre la démarche de l'autonomie affective : Estime de soi, confiance en soi, amour de soi, techniques de pratique de l'estime (bébé et miroir), vantardise et sentiments de supériorité/infériorité, sentiment d'imposture, sentiment de rejet, sentiment d'échec, sentiment de solitude, gêne, comparaison, jalousie, envie)

Atelier #6

Volet subjectif

Approfondissement du concept d'amour

- L'étudiant est en mesure de définir les concepts d'empathie, de sympathie, d'auto-empathie et de compassion. Il est capable de nommer ce qui distingue chacun de ces concepts et peut donner des exemples.
- L'étudiant commence à comprendre, dans plusieurs situations, que c'est à partir de l'intention qu'on peut juger de la maturité affective d'une personne et non selon ses actes.
- Il comprend les particularités des différents irrationnels associés à l'atelier et peut expliquer comment les déprogrammer depuis l'attitude rationnelle correspondante.

Contenu

Approfondissement de notions permettant de mieux comprendre la démarche d'autonomie affective : Empathie, sympathie, compassion et auto-empathie, amour conditionnel et inconditionnel, amour sentimental, prendre personnel, dépréciation, dévalorisation, dénigrement.

Atelier #7

Volet subjectif

Non-dits, somatisation, corps, héritage

- L'étudiant peut définir les concepts de non-dit, de somatisation, d'héritage, de chaînes familiales. Il peut expliquer en ses termes comment le corps affectif est étroitement lié au corps physique.



- Il comprend les particularités des différents irrationnels associés à l'atelier et peut expliquer comment les déprogrammer depuis l'attitude rationnelle correspondante.

Contenu

Approfondissement de notions permettant de mieux comprendre la démarche de l'autonomie affective : non-dits, somatisation, corps, héritage, chaînes familiales, sentiment d'obligation, surprotection.

Atelier #8

Volet subjectif

Exploration du moment présent, de l'ici et maintenant

- L'étudiant peut définir les concepts de moment présent, de « ici et maintenant » et de compartimentation. Il explique en ses mots comment il peut être cœur-corps-esprit. De plus, il peut expliquer les différentes techniques permettant d'intégrer d'avantage ces concepts dans nos vies.
- Il comprend les particularités des différents irrationnels associés à l'atelier et peut expliquer comment les déprogrammer depuis l'attitude rationnelle correspondante (Sentiment d'urgence, anticipation, scénarisation, fabulation, s'insécuriser, s'inquiéter, ennui).

Contenu

Approfondissement de notions permettant de mieux comprendre la démarche de l'autonomie affective : Compartimentation, ici et maintenant, créer le moment présent, cœur-corps-esprit, imaginaire positif, visualisation, conscience, inconscience, stress, anticipation, s'inquiéter, scénariser, fabriquer, ennui.

Atelier #9

Volet subjectif

Pardon, deuil, religions et spiritualité

- L'étudiant peut expliquer ce que représente une rechute en autonomie affective.
- Il connaît le concept de pardon et sait distinguer les conceptions immatures de ce dernier.
- L'étudiant peut définir les concepts de: Deuil, lâcher-prise, mort, perte, spiritualité, religions.
- Il comprend les particularités des différents irrationnels associés à l'atelier et peut expliquer comment les déprogrammer depuis l'attitude rationnelle correspondante (rancune, regret, sentiment d'injustice, possessivité).

Contenu

Approfondissement de notions permettant de mieux comprendre la démarche de l'autonomie affective : définition du pardon et interprétation irrationnelle de ce dernier, deuil, spiritualité, possessivité, rechutes, rancune, possessivité, mort, perte, lâcher prise, regret, sentiment d'injustice, religion.

Atelier #10

Volet objectif

Approfondissement des aspects de la communication

- L'étudiant peut définir la notion de communication adulte et présenter des pièges la brimant.
- L'étudiant peut définir ce que sont la projection et l'interprétation. Il sait aussi illustrer comment l'humour peut nuire à la maturité affective s'il est utilisé de façon irrationnelle.
- L'étudiant comprend les dynamiques relationnelles, peut en donner des exemples et peut personnellement s'y situer.

Contenu

Approfondissement de notions permettant de mieux comprendre la démarche de l'autonomie affective : Communication, pièges brimant la communication, couple, humour, sarcasme, fuite dans l'humour, dynamiques relationnelles.

Moyens et méthodes pédagogiques

Différentes méthodes pédagogiques sont utilisées pendant l'année (Exposés théoriques, mises en situation, jeux de rôles exercices en classe, partages en groupe et petits groupes, parrainage, présentation des victoires, devoirs à faire entre les ateliers, techniques holistiques). À chaque cours, un exposé magistral sera



École
d'autonomie
affective

dispensé par le professeur. Les échanges et questions seront favorisés lors des périodes prévues à cet effet. Des notes de cours préparées et des références de lecture au livre « L'amour : véritable chemin du bonheur » seront remis aux étudiants à chaque atelier. Après chaque atelier, ces documents, ainsi que les diapositives ayant été présentées en classe seront transmis aux étudiants par courriel.

Entre les ateliers, la lecture des passages du livre donné en devoir ainsi que la pratique du processus et la consignation des victoires sont obligatoires. L'étudiant est responsable de ses lectures et devra présenter, le mois suivant, deux victoires consignées pendant le mois. Ponctuellement, des exercices devront être complétés à la maison.

Le seul achat obligatoire pour le cours est le livre « L'amour : véritable chemin du bonheur » disponible en format papier ou e-book.

Évaluation

La note de passage est de 75% : la personne qui suit le cours est consciente que l'évaluation est effectuée par des professionnels sur une appréciation subjective et que la décision ne sera pour pas être contestée.

- Cahier des victoires noté à 50%
À chaque atelier, l'étudiant devra remettre deux processus ayant mené à une victoire ou une non-victoire. Le but recherché derrière ce devoir est de valider la compréhension du processus et l'amélioration de l'étudiant à le pratiquer tout au long de l'année. L'étudiant devra présenter ces processus en classe.
- Examen écrit noté à 50%
Cet examen théorique aura lieu à l'atelier 10 et permettra d'évaluer l'assimilation des connaissances aux objectifs spécifiques du volet I.

Bibliographie

Carrier, Ginette (2018). *L'amour : véritable chemin du bonheur*. Les éditions Anonymes, Québec