



Plan de cours
VOLET II – Relation à soi II et relation à l'autre
Automne 2021
Professeure : 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

Au volet II, en plus d'approfondir la pratique du processus en trois étapes et d'accroître sa connaissance de soi, des notions théoriques et pratiques viendront outiller l'étudiant afin d'enrichir ses relations sociales. Les thèmes tels que les techniques de communication, la communication adulte, les étapes de développement, les degrés d'amour seront parmi ceux enseignés. Puisque l'étudiant est à l'aise théoriquement avec l'autonomie affective et que la pratique du processus est bien implantée, l'aspect physique et le passé de l'étudiant seront explorés davantage (cohérence cardiaque, jeux de rôles pour refaire son enfance, histoire de vie).

Objectif général

Amener l'adulte à une responsabilisation de son état affectif et à le doter d'outils qui lui offrent la possibilité de guérir au niveau de son corps affectif et d'améliorer ses relations interpersonnelles et développer sa communication adulte.

Objectifs spécifiques

Les ateliers abordent les mêmes thèmes que ceux du volet I, mais utilisés afin de permettre à l'étudiant d'accroître sa connaissance de soi et d'acquérir des notions théoriques et pratiques lui permettant d'enrichir ses relations sociales. À la théorie orientée sur la relation à l'autre, des exercices pratiques permettront à l'étudiant d'approfondir la pratique du processus en trois étapes, de mieux intégrer les notions théoriques et pratiquer sa communication adulte.

À chaque atelier, un volet pratique (partage, jeux de rôles, pratique de communication à deux) est assuré afin d'accélérer l'intégration des notions par l'étudiant en passant par ses cinq sens; afin de lui permettre de mesurer ses acquis au niveau de sa logique; de sa connaissance de la théorie et de sa pratique de la victoire objective, pour lui permettre de pratiquer sa communication adulte; pour poursuivre sa connaissance de soi et de son corps émotionnel et, finalement, pour développer ses habiletés interpersonnelles.



Atelier #1

Présentation de la démarche d'autonomie affective

- Acquisition de la théorie nécessaire pour : utiliser les outils de l'autonomie affective **dans ses relations interpersonnelles** et utiliser de façon optimale le discernement et la logique **dans tous les aspects de la vie**
- Voir comment les notions présentées à l'atelier 1 du volet I **peuvent s'appliquer à l'autre.**
- Approfondir la connaissance et la pratique de la **victoire objective.**
- Reconnaître certaines habitudes irrationnelles qui nous habitent et **qui habitent les autres.**

Contenu

THÉORIQUE

Approfondissement de notions permettant de mieux comprendre la démarche de l'autonomie affective : taux de rétention d'un apprenant, approche holistique, Code d'éthique des étudiants, dépendance affective, définition du bonheur, subconscient et reprogrammation, rappel du processus en trois étapes, réalités objective et subjective, comment nos attentes et qualités nous nuisent dans notre relation à l'autre, habitudes irrationnelles : découragement, paresse, procrastination, indiscipline, démotivation, résistances au changement, technique de communication : non-verbal.

PRATIQUE

Cohérence cardiaque, communication: le non-verbal, Refaire et récupérer son enfance – volet relation à l'autre, partage et correction de victoires objectives, partage et correction de l'histoire de vie, pratique du processus en groupe de deux.

Atelier #2

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

- Prendre conscience des émotions vécues chez soi **et chez l'autre.**
- Pouvoir expliquer comment les croyances nuisibles et les faux besoins **nuisent à soi-même et à la relation à l'autre.**
- L'étudiant pratique son discernement et sa logique. Il les met en application en classe et à la maison, **envers soi-même et dans sa relation à l'autre**
- Expliquer et définir les différents irrationnels associés à l'atelier, **qui nous habitent et habitent les autres**, expliquer comment les déprogrammer depuis l'attitude rationnelle correspondante.

Contenu

THÉORIQUE

Approfondissement de notions permettant de mieux comprendre la démarche de l'autonomie affective : Sentiments, émotions, refoulement des émotions, discernement, inconscient, subconscient, croyances nuisibles, besoins (affectifs, relationnels et autres), 3 catégories de besoins relationnels, valeurs, dépendance positive, autonomie, exigence, intelligence affective, logique, désir, volonté, discernement, rôle de l'imaginaire, rationalisme aigu, individualisme, difficulté à prendre des décisions, indépendance, bourreau, impulsif-colérique, scepticisme, « Gentil », autoritarisme, isolement, positivisme aigu, exigences et contrôle, technique de communication : résumé.

PRATIQUE

Cohérence cardiaque, communication: le résumé, jeu de rôle sur le thème d'une croyance qui détruit notre relation à l'autre, refaire et récupérer son enfance – volet relation à l'autre, partage et correction de victoires objectives, partage et correction de l'histoire de vie, pratique du processus en groupe de deux.



Atelier #3

Mécanismes de survie, de compensation et de défense

- L'étudiant discerne ce que sont les mécanismes de défense, mécanismes de survie et les mécanismes 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.
- L'étudiant peut expliquer ce que sont les faux gains et les faux besoins et comment ils nuisent à soi-même **et à la relation à l'autre**.
- L'étudiant pratique son discernement et sa logique. Il les met en application en classe et à la maison, envers soi-même **et dans sa relation à l'autre**
- Expliquer et définir les différents irrationnels associés à l'atelier, qui nous habitent **et habitent les autres**, expliquer comment les déprogrammer depuis l'attitude rationnelle correspondante.

Contenu

THÉORIQUE

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, imaginaire, égoïsme ou monde de l'égo, résistances au changement, orgueil, fausse humilité, humilité positive, peur, hypocrisie, diplomatie, manipulation positive et négative, autoritarisme, les différents aspects de la maturité affective au niveau de l'éducation des enfants et technique de communication : la clarification.

PRATIQUE

Cohérence cardiaque, respiration consciente : le hara, communication: la clarification, jeu de rôle sur le thème d'une croyance qui détruit notre relation à l'autre, refaire et récupérer son enfance – volet relation à l'autre, pratique à deux sur les faux gains/besoins, partage et correction de victoires objectives, partage et correction de l'histoire de vie, pratique du processus en groupe de deux.

Atelier #4

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 peut expliquer comment un jugement de valeur négatif nuit à sa relation à lui-même **et à sa relation aux autres**.
- Expliquer et définir les différents irrationnels associés à l'atelier, qui nous habitent et **habitent les autres**, expliquer comment les déprogrammer depuis l'attitude rationnelle correspondante.

Contenu

THÉORIQUE

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, exploration de croyances nuisant à la relation à l'autre, gratitude, maturité affective, QI et technique de communication : l'écoute active.

PRATIQUE

Cohérence cardiaque, respiration consciente : le hara, communication: l'écoute active, jeu de rôle sur le thème d'une croyance qui détruit notre relation à l'autre, refaire et récupérer son enfance – volet relation à l'autre, partage et correction de victoires objectives, partage et correction de l'histoire de vie, pratique du processus en groupe de deux, exercice individuel sur une relation familiale,



Atelier #5

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 reconnaît les mêmes besoins chez l'autre.**
- L'étudiant peut différencier les concepts de jalousie, d'envie, de colère positive et de colère irrationnelle.
- L'étudiant sait théoriquement comment pratiquer les techniques d'estime de soi et **peut les expliquer à l'autre.**
- Expliquer et définir les différents irrationnels associés à l'atelier, qui nous habitent et habitent les autres, expliquer comment les déprogrammer depuis l'attitude rationnelle correspondante.

Contenu

THÉORIE

Approfondissement de notions permettant de mieux comprendre la démarche de l'autonomie affective : Estime de soi et celle accordée à l'autre, confiance en soi et celle accordée à l'autre, amour de soi et celui accordé à l'autre, vantardise et sentiments de supériorité/infériorité, sentiment d'imposture, sentiment de rejet, sentiment d'échec, sentiment de solitude, gêne, comparaison, jalousie, envie, respect de soi et de l'autre, affirmation de soi, colère positive, ennui, technique de communication : la reformulation.

PRATIQUE

Cohérence cardiaque, respiration consciente : le thorax, communication: la reformulation, technique du bébé, technique du miroir, jeu de rôle sur le thème d'une croyance qui détruit notre relation à l'autre, refaire et récupérer son enfance – volet relation à l'autre, partage et correction de victoires objectives, partage et correction de l'histoire de vie, pratique du processus en groupe de deux, exercice individuel sur une relation familiale, analyse de cas.

Atelier #6

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 peut donner des exemples et expliquer pour appuyer le fait que c'est à partir de l'intention qu'on peut juger de la maturité affective et non à partir des actes.
- Expliquer et définir les différents irrationnels associés à l'atelier, **qui nous habitent et habitent les autres**, 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, , technique de communication : l'écho.

PRATIQUE

Cohérence cardiaque, respiration consciente : hara et thorax, communication: l'écho, pratique de communication adulte : écrire une lettre, jeu de rôle sur le thème d'une croyance qui détruit notre relation à l'autre, refaire et récupérer son enfance – volet relation à l'autre, partage et correction de victoires objectives, partage et correction de l'histoire de vie, pratique du processus en groupe de deux, analyse de cas.



Atelier #7

Non-dits, somatisation, corps, héritage

- L'étudiant peut définir les concepts de non-dit, somatisation, héritage et chaînes familiales. Il est capable de nommer ce qui distingue chacun de ces concepts et peut donner des exemples.
- **L'étudiant peut identifier les besoins affectifs que sous-tendent les émotions, chez les autres autant que chez lui.**
- Il peut expliquer en ses termes comment le corps affectif est étroitement lié au corps physique.

Contenu

THÉORIQUE

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

PRATIQUE

Cohérence cardiaque, identifier les besoins négligés, jeu de rôle sur le thème d'une croyance qui détruit notre relation à l'autre, refaire et récupérer son enfance – volet relation à l'autre, partage et correction de victoires objectives, partage et correction de l'histoire de vie, pratique du processus en groupe de deux, exercice individuel sur expérience personnelle, analyse de cas,

Atelier #8

Exploration du moment présent, de l'ici et maintenant

- L'étudiant peut définir les concepts de: moment présent, « Ici et maintenant », compartimentation,
- Il peut démontrer des techniques permettant d'intégrer davantage ces concepts dans nos vies.
- Expliquer et définir les différents irrationnels associés à l'atelier, **qui nous habitent et habitent les autres**, expliquer comment les déprogrammer depuis l'attitude rationnelle correspondante.

Contenu

THÉORIE

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, fabuler, ennui.

PRATIQUE

Cohérence cardiaque, identifier les forces développées, jeu de rôle sur le thème d'une croyance qui détruit notre relation à l'autre, refaire et récupérer son enfance – volet relation à l'autre, partage et correction de victoires objectives, partage et correction de l'histoire de vie, pratique du processus en groupe de deux, exercice individuel sur expérience personnelle, analyse de cas, exercices de communication adulte à partir d'une mise en situation.

Atelier #9

Pardon, deuil, religions et spiritualité

- L'étudiant peut définir les concepts de: deuil, lâcher-prise, mort, perte, pardon, rechute, spiritualité, religions
- Expliquer et définir les différents irrationnels associés à l'atelier, **qui nous habitent et habitent les autres**, expliquer comment les déprogrammer depuis l'attitude rationnelle correspondante.

Contenu

Approfondissement de notions permettant de mieux comprendre la démarche de l'autonomie affective : précisions sur le lâcher-prise, définition du pardon et interprétation irrationnelle de ce dernier, deuil,



spiritualité, possessivité, rechutes, rancune, possessivité, mort, perte, lâcher prise, regret, sentiment d'injustice, religion.

PRATIQUE

Cohérence cardiaque, jeu de rôle sur le thème d'une croyance qui détruit notre relation à l'autre, refaire et récupérer son enfance – volet relation à l'autre, partage et correction de victoires objectives, partage et correction de l'histoire de vie, pratique du processus en groupe de deux, analyse de cas, exercices de communication adulte à partir d'une mise en situation, quiz de révision.

Atelier #10

Examen

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/marrainage, présentation des victoires, devoirs à faire entre les ateliers, techniques holistiques). À chaque cours, un exposé magistral sera dispensé par l'enseignante. 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 : une victoire objective et une victoire subjective issue de son histoire de vie. Ponctuellement, des exercices pourraient devoir 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 pourra 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 II.

Bibliographie

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