

ARTISAN DES RELATIONS HUMAINES, PSYCHOTHÉRAPEUTE, SYSTÉMICIEN

Nos émotions et nos interactions sociales façonnent profondément nos vies. **En tant qu'artisan des relations humaines**, je vous accompagne dans l'art et la finesse de la compréhension des processus émotionnels et relationnels qui nous habitent. À l'image du peintre qui a besoin des couleurs primaires, ou du pianiste des notes, pour exprimer toute sa créativité et son originalité en les combinant, nous avons besoin de nous relier à la nature profonde et authentique de nos émotions – telles qu'elles sont dans leur forme la plus pure, sans filtres ni altérations. Apprendre à les exprimer sainement et à décoder ce qui se joue dans nos interactions nous permet de cultiver toujours plus d'harmonie et d'équilibre au quotidien.

Des tensions ou des conflits, qu'ils soient personnels ou interpersonnels, peuvent persister. **En tant que psychothérapeute**, je vous accompagne dans la compréhension de ce qui se joue dans le présent. Explorer vos besoins actuels constitue déjà une première clé. Parfois, il est nécessaire d'identifier certains blocages, qu'ils soient liés à votre propre vécu ou qu'ils aient été hérités de manière transgénérationnelle. Ensemble, nous pourrions les explorer, les comprendre, et vous accompagner vers une libération de ces schémas anciens.

Par ailleurs, **en tant qu'intervenant systémicien**, je nourris une vision globale. Lorsque j'accompagne une personne, je prends en compte toutes ses dimensions intérieures – physique, physiologique, mentale, émotionnelle, spirituelle... – ainsi que ses interactions avec son environnement. Lorsqu'il s'agit d'un système (famille, couple, groupe, relation...), je le considère comme un tout, chaque membre étant perçu comme une partie intégrante de l'ensemble. Cela implique, entre autres, de rassembler les points de vue, pour que le système trouve son unité dans les différences.

L'objectif de mon approche est de **favoriser votre autonomie, dans une démarche responsabilisante et déculpabilisante**. Un point essentiel à mes yeux : derrière chaque difficulté, diagnostic ou pathologie, il y a d'abord un être humain qui vit, qui ressent, et dont les besoins sont, tout simplement, humains.

C'est avec cette sensibilité qu'il me tient profondément à cœur de démystifier la santé mentale et de partager un regard systémique humanisant, nuancé, évolutif et questionnant sur **les réalités vécues autour du "TDA/H, HPs, (Hyper)Sensibilité, Dys..."** afin que nous puissions mieux nous comprendre nous-mêmes, et tisser des liens plus justes avec nos proches, nos enfants, dans leur mode – ou leur monde – de fonctionnement.

Un axe spécifique est dédié **aux professionnels de l'éducation et de la relation**, avec diverses activités (ateliers thématiques, initiation aux cercles de parole – à la justice restaurative, ciné-débat, supervision individuelle ou d'équipe...), ainsi que des interventions directement au sein de votre structure.

Information sur le processus de supervision individuelle ou en groupe

La supervision est un espace-temps qui offre la possibilité de réfléchir sur nos interventions et nos pratiques professionnelles. Elle met en lumière nos compétences inconscientes ainsi que celles à acquérir ou à développer. Elle invite à s'interroger sur nos comportements, nos paroles, nos perceptions et nos émotions, tout en favorisant la lucidité et la prise de recul face aux situations complexes rencontrées au quotidien. Elle facilite l'intégration de l'expérience, l'assimilation des apports théoriques, et permet l'expérimentation entre les séances.



ÉDQUER À LA PAIX – L'ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE ET RELATIONNELLE

Que ferions-nous si les instruments de musique venaient à disparaître, si les notes se mélangeaient sans fin ? Comment pourrions-nous peindre nos plus belles toiles sans les teintes primaires sur nos palettes ? Imaginez un monde sans gardiens des notes et des couleurs !

Tout comme en musique et en peinture, il est vital de préserver la pureté de nos émotions et de comprendre leur racine et leur mécanisme, afin qu'elles ne deviennent ni dissonantes, ni chaotiques, ni même qu'elles ne s'engourdissent ou ne s'éteignent. Ces fondements sont souvent ignorés ou insuffisamment transmis au cours de notre éducation émotionnelle et relationnelle. Les messages que nous recevons à leur sujet, au sein de la société, peuvent parfois nous paraître dispersés ou contradictoires par rapport à nos propres ressentis.

Par ailleurs, comprendre les enjeux, les rôles et les dynamiques de la communication, qui entravent l'authenticité, la rencontre et la compréhension mutuelle, peut offrir une nouvelle perspective face aux tensions et aux conflits, en les transformant en opportunités de croissance.

Donner de la priorité à l'éducation émotionnelle et relationnelle, c'est aussi éduquer à la paix d'aujourd'hui et de demain !

ACTIVITÉS À LA CARTE

Chaque activité est coconstruite afin de répondre aux besoins de votre groupe ou de votre établissement, qu'il s'agisse par exemple d'ateliers thématiques, de soirées d'information ou de sensibilisation, de cercles de paroles ou de justice restaurative, de ciné-rencontre ou encore de supervisions d'équipes. Les propositions, entièrement personnalisées, assurent une adaptation optimale aux réalités et enjeux spécifiques de chaque structure, avec comme objectifs principaux de favoriser l'autonomie des équipes en place et permettre une compréhension mutuelle entre l'ensemble des intervenants (parents, enseignants, équipe éducative, etc.).

THÈME « ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE »

- Quels mots utilisez-vous ? Point d'attention sur la sémantique et le conditionnement !
- Au cœur de la réaction émotionnelle : approche vivante et dynamique.
- Expression sensorielle, physiologique, cognitive et comportementale d'une émotion.
- De l'énergie à la satisfaction de nos besoins : significations et besoins pour chaque ressenti.
- L'échelle de conscience émotionnelle : de l'engourdissement à l'interactivité émotionnelle.
- Les différentes expressions fonctionnelle et dysfonctionnelles des émotions.
- L'équanimité, l'art de cultiver un équilibre intérieur face à nos émotions.
- Les empreintes émotionnelles, corporelles et mentales : l'influence des expériences passées.
- À l'écoute de la colère, notre élan de vie : exploration de cette émotion mal aimée.
- Le deuil et la boucle d'attachement – séparation ou rupture ?
- Caprice, test de limite ou souffrance ?
- La frustration, l'injustice et l'impuissance.
- La honte saine et toxique – La culpabilité saine et toxique.
- La douceur de nos émotions.



THÈME « ÉDUCATION RELATIONNELLE »

- Nos interactions : un processus vivant et en constante évolution.
- C'est quoi ne pas être d'accord ?
- Le compromis des besoins.
- Les conditions indispensables au processus de réparation.
- Besoins, croyances, illusions, préjugés dans nos interactions sociales.
- Les signes de reconnaissance et leur économie.
- Structuration du temps et espace de rencontre : favoriser la rencontre authentique.
- Expérimentation des limites et frontières.
- De la fusion à l'autonomie, du besoin de dépendance à l'interdépendance.
- Mécanismes de honte et de culpabilité.
- L'engagement et la responsabilité : deux clés pour l'harmonie dans nos échanges.
- Toutes nos réactions sont-elles émotionnelles ?
- Les demandes claires / saines : conditions.
- Nos maladresses d'amour.
- Un mot sur la générosité.

THÈME « LA VIE EN GROUPE »

- Souffrances, harcèlement, rejet, ... comment sortir des mécanismes d'impuissance ?
- Étiquettes : de l'illusion libératrice à l'enfermement identitaire.
- Conditionnement, stigmatisation et cases : quel chemin pour se libérer du regard de l'autre ?
- Sanction ou responsabilisation : repenser nos réponses éducatives.
- Les conflits, une opportunité pour grandir ensemble.
- Les patates chaudes : tout ce qu'on ne dit pas... finit par parler à notre place.
- Les patates chaudes silencieuses : tu penses que c'est géré... et ça explose ailleurs.
- Favoriser la régulation à l'école : bureau des injustices, espace des « je ne suis pas d'accord », enfants médiateurs.
- Les obstacles et les limites de la météo du jour ou du conseil de classe.
- La justice restaurative.
- Le groupe : un début et une fin. L'importance de la clôture.
- Collaboration des équipes et posture éducative : cultiver la paix !
- Équipes éducatives, enseignants, parents, famille : vers une co-éducation vivante.
- Un mot sur les écrans et les réseaux sociaux.
- Le groupe, lieu de transformation vivante.

Contenu et méthodologie

Le contenu partagé est une approche vivante et dynamique de nos processus émotionnels et relationnels, nourrie par divers outils visant à améliorer la connaissance de soi et les capacités à communiquer avec les autres (Analyse Transactionnelle, Gestalt, Systémique, Communication Non Violente, Sociologie, Cycles de la Vie et de la Nature...). Cette approche est enrichie de mon expérience professionnelle en tant qu'artisan des relations humaines, psychothérapeute et systémicien.

Différentes méthodes : Concept théorique – Partage d'expérience – Exercice, échange par groupe – Mise en situation – Questions/Réponses. Il y aura de la place pour établir des ponts avec vos propres expériences — personnelles ou professionnelles — afin que ce que vous explorez fasse sens, pour vous, dans votre quotidien. Lors des activités, j'assurerai le rôle de gardien du processus relationnel.



OBJECTIFS – AU CŒUR DE NOS ÉMOTIONS ET DE NOS RELATIONS

Les émotions sont essentielles pour nous sentir vivants. Les explorer, en comprendre l'origine et leur message, apprendre à les exprimer sainement : c'est un chemin vers soi, vers ce qui fait sens et nous anime en profondeur.

Certaines personnes ont besoin de comprendre le processus avant de ressentir. Pour elles, cette approche mentale, sécurisante, constitue une première étape. Elle permet de poser des repères et d'appréhender ces dynamiques avant de les vivre pleinement. D'autres, à l'inverse, ressentent d'abord, avant de pouvoir dire. Elles sont plus connectées, comme porte d'entrée, au langage du cœur. Et pour elles, mettre des mots sur ce qui se vit à l'intérieur — parfois depuis longtemps en silence — peut être profondément libérateur.

Dans les deux cas, ce chemin mène à un alignement entre le corps, les émotions et la pensée. Il permet une reconnexion à son énergie de vie. Et à partir de là, naît une manière d'être au monde plus juste, plus enracinée, plus libre, aussi, dans nos relations.

Explorer et comprendre notre positionnement face aux autres, c'est favoriser l'engagement et la responsabilité dans la relation. C'est y mettre de la clarté. C'est sortir des mécanismes de culpabilité — un pas vers la liberté d'être soi, sans s'effacer, sans accuser.

Lorsque l'on plonge au cœur des mécanismes émotionnels et relationnels, et qu'on perçoit leur subtilité... quelque chose s'aligne. Leur intégration devient plus simple, plus fluide. On se sent plus serein, et cela permet de cultiver plus d'harmonie dans nos relations.

Objectifs à titre personnel et / ou professionnel (parents, éducateurs, enseignants, animateurs, coachs, thérapeutes, curieux de l'humain, ...) :

- Approfondir la compréhension des fonctions et des messages de nos émotions, ainsi que leur rôle dans les interactions sociales, afin de développer une conscience plus fine de nos ressentis, pensées et comportements.
- Explorer les mécanismes relationnels et identifier nos propres modes de fonctionnement pour favoriser une connexion à soi et aux autres plus authentique.
- S'outiller grâce à des approches intégratives (AT, Gestalt, Systémique, CNV...) pour mieux naviguer dans la complexité du vivant.
- Renforcer la capacité d'écoute empathique des membres d'un groupe (enfants, adolescents, adultes, familles, etc.) et développer des compétences pour faciliter l'expression émotionnelle et favoriser l'autonomie lors de conflits ou de tensions.
- Apprivoiser et transmettre cette vision des dynamiques émotionnelles et relationnelles pour plus d'harmonie et de sérénité au quotidien – pour cultiver toujours plus de paix.
- Créer des environnements éducatifs où chaque individu peut s'exprimer sans jugement et se sentir valorisé.

