

# Programme de Formation

## Se libérer de la culpabilité

### **Objectifs de formation :**

Comprendre les grands mécanismes inconscients que sont la culpabilité et la honte qui parfois sont à la source de sensations de profonds inconforts, d'anxiété et de charge mentale.

Sur la base d'apports théoriques et de mises en situation en groupe, vous acquérez :

- Une plus grande compréhension du sentiment de culpabilité et celui de la honte + les axes qui permettent de les repérer
- Une plus grande compréhension de vous-même sur la relation que vous entretenez avec la culpabilité et la honte
- Une approche « reproductible en autonomie » permettant de transformer la culpabilité et la honte en force motrice
- Une meilleure connaissance de vos injonctions personnelles de type « je dois » « il faut »
- Une approche de dépoliarisation émotionnelle cognitive (complémentaire aux deux premières)

Vous ferez l'expérience à l'issue de la formation de plus de légèreté avec vous-même, plus d'équilibre émotionnel, une plus grande aisance sociale, ainsi qu'un plus fort niveau de résilience.

**Prérequis : avoir fait le cycle 1 « communiquer en conscience » et le cycle 2 « L'auto-empathie pour apprendre à s'aimer »**

### **Programme de formation :**

#### **Comprendre les origines et les schémas inconscients des sentiments source d'impuissance (culpabilité et honte)**

- 1.1 : Comprendre les schémas inconscients de la culpabilité et la honte
- 1.2 : Les structures de caractères sources de ses sentiments
- 1.3 : Les origines de la culpabilité et de la honte

#### **Transformer la culpabilité en énergie constructive**

- 2.1 : Apprendre à repérer les situations qui génèrent de la culpabilité
- 2.2 : Accueillir les parts en conflits
- 2.3 : Transformer la culpabilité en énergie constructive pour nous même et les autres

#### **Transcender la honte en énergie au service de la vie**

- 3.1 : Apprendre à repérer les situations qui génèrent de la honte
- 3.2 : Ecouter les parts en douleur
- 3.3 : Transformer la honte en énergie au service de la vie

Support pédagogique fourni.