

Au lieu d'aller chercher les signes de reconnaissance à l'extérieur, nous allons explorer notre intériorité à la recherche des signes de reconnaissance qui sont présents en nous. Grâce au retrait, aux différents rituels et actions que proposent le yoga, nous allons chercher à inverser le processus vers l'intérieur, devenir observateur de soi, apprendre à se relâcher et à se faire confiance. Pour favoriser cette intimité, nous explorons dans la pratique les cinq dimensions de notre être qui sont les dimensions physique et respiratoire, le mental, l'intuition et la Joie profonde pour « goûter aux saveurs » de notre Intériorité. Le yoga propose des outils simples (postures, respirations, méthodes de relaxation, de concentration et visualisation) pour prendre conscience de ces cinq dimensions, accessibles à chacun quel que soit sa forme physique. J'accompagne les participant.e.s dans cette recherche d'intériorité et d'intimité avec les outils du yoga et de la psychologie, ainsi qu'au travers de l'écoute et du dialogue.

Intimité : un élément enrichissant pour apprendre en autonomie **Franz Liechti-Genge, TSTA Education et Conseil**

Superviseur BSO, directeur et formateur à l'*Eric Berne Institut* Zürich, président de l'ASAT, formateur d'adultes avec brevet fédéral, formation continue en *themenzentrierte Interaktion*.

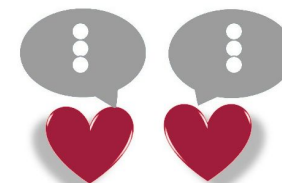


Atelier : Le processus d'apprentissage se passe au sein d'une rencontre. Se rencontrer pour apprendre est une aventure et pour vivre cette aventure, il faut que l'enseignant.e ET l'apprenant.e partagent ce qu'ils veulent l'un.e de l'autre. Pour savoir et dire ce que je veux apprendre, la notion d'autonomie est essentielle. Selon Eric Berne, l'une des capacités nécessaires pour vivre l'autonomie est l'intimité. Mais au contraire de l'intimité totale d'une relation personnelle, il est approprié d'établir, dans l'éducation et l'enseignement, une intimité formative, qui aide à développer un apprentissage autonome. J'aimerais discuter avec les participant.e.s comment créer des environnements pédagogiques qui permettent d'établir une intimité formative et qui aident à découvrir un apprentissage dans l'autonomie. En échangeant nos idées, nous arriverons peut-être à vivre ensemble une certaine intimité formative durant l'atelier.

Samedi 17 novembre 2018 – Renens – Journée ASAT-SR

L'intimité

vue par les quatre champs de l'Analyse Transactionnelle



Programme

- 08:30 Accueil
- 09:00 Introduction
- 09:15 Conférence **V. Perret**
- 10:00 Pause café
- 10:30 Conférence **C. Horschel**
- 11:15 Conférence **V. Cionca**
- 11:45 Présentation des ateliers
- 12:15 Repas buffet
- 13:45 Ateliers en parallèle
V. Perret | F. Liechti-Genge
- 14:45 Ateliers en parallèle
S. Grand | V. Cionca
- 15:30 Pause café
- 16:00 Échanges en plénum
- 16:45 Conclusion
- 17:00 Fin

Lieu

Salle de spectacles de Renens
Rue de Lausanne 37, 1020 Renens
10 min. de Renens gare (CFF, m1)
ou TL ligne 17 arrêt Hôtel-de-ville

Tarif incl. repas et pauses café

Membre ASAT-SR	CHF 120
Non membre	CHF 140
Étudiant.e, retraité.e, AI	CHF 100

Inscriptions

Jusqu'au 5 novembre à
info@asat-sr.ch

Virement sur le compte de
l'ASAT-SR, 1168 Villars-sous-Yens,
IBAN CH75 0900 0000 1745 3739 5

L'intimité vue comme un diamant Valérie Perret, PTSTA Conseil

Conseillère dans le domaine psychosocial, superviseur en AT sous contrat, formateur d'adultes avec brevet fédéral, superviseure en conseil intégratif sous tutorat. Elle pratique une consultation en conseil, en séances individuelles et en groupe, ainsi que la thérapie de couple. Elle anime différents groupes de formation et de supervision. Son intérêt principal et l'axe sur lequel elle oriente sa pratique est la théorie de l'attachement.



Conférence : Imaginez que vous achetiez un ordinateur extrêmement performant, le tout dernier *MacIntosh* par exemple, et que vous n'utilisiez que *Word* relativement bien et un petit peu *Excel*. Quand vous utilisez Powerpoint, c'est tellement laborieux que vous perdez plus d'énergie que vous n'avez d'efficacité. D'autres programmes, vous ne les utilisez pas. Et d'autres encore, vous ne savez même pas qu'ils existent ! L'être humain, c'est un peu pareil ! Il a d'énormes ressources et souvent, sous l'influence de son scénario, il ne les utilise que partiellement ou inefficacement. Certaines, pas du tout. Dans cette conférence, je vais vous présenter un modèle développé par Richard Erskine, le modèle du *Soi-en-Relation*. Ce modèle est un guide qui permet d'améliorer la conscience de soi et de visualiser son chemin personnel pour accéder à une plus grande capacité à l'intimité.

Atelier : Expérientiel, l'atelier permettra à chacun de vivre ce modèle de l'intérieur.

L'intimité en psychothérapie Caroline Horschel, en formation AT

Psychothérapeute avec 25 ans de carrière dans le monde industriel, elle s'est formée en coaching (ICF), en Analyse Transactionnelle dans le champ psychothérapie et en psychologie clinique (CHU St-Luc à Bruxelles). Après un mandat en tant que présidente de l'ASSOBAT, elle s'engage au sein du comité de la Fédération des Psychothérapeutes Humanistes.



Conférence : L'intimité en psychothérapie — Ah oui, on connaît ! — Vraiment ? Elle figure dans la structuration du temps de Berne, certes. Et pourtant... un peu comme l'air qui nous entoure et que nous ne voyons pas mais que nous respirons nous avons tendance à prendre l'intimité

comme quelque chose qui est là sans nous soucier de sa nature ni de son effet sur nous et les autres. D'après Gysa Jaoui « l'intimité se définit moins par ce qui se passe entre les partenaires, que par l'attitude fondamentale de ceux qui y sont engagés ». De quoi s'agit-il ? Quelle est sa place dans le processus thérapeutique ? Est-elle indispensable, dangereuse, à éviter ? Est-elle un outil thérapeutique, une arme redoutable à double tranchant ou le fondement du processus thérapeutique ? Comment l'utiliser à bon escient ? Faut-il l'utiliser ou simplement la vivre ? Que vient-elle faire dans les transferts et contre-transferts entre le client et le thérapeute ? Ces questions ainsi que les exemples concrets de vignettes cliniques pourront nous aider à réfléchir sur la manière dont nous voulons employer l'intimité dans le processus thérapeutique avec nos clients.

Oser la proximité relationnelle en vivant la coopération Valérie Cionca, PTSTA Organisation

Consultante en développement organisationnel et personnel, superviseure ARS et formatrice d'adultes avec brevet fédéral, présidente ASAT-SR.



Conférence : Par les temps qui courent où tout va très vite, où les exigences professionnelles sont de plus en plus élevées, il est important de faire une pause et de se relier à nos valeurs. La conférence portera sur la puissance du dialogue hiérarchique dans les organisations en utilisant le modèle du changement émergent développé par Madeleine Augeri tout en faisant des liens avec les concepts de base de l'AT comme les positions de vie, l'OKness, la force de la coopération selon Gilles Pellerin et Claude Steiner ainsi que des éléments sur la proximité relationnelle de Daniel Chernet.

Atelier : Partage d'expérience autour de ces outils et des imagos.

Les outils du Yoga au service de notre intimité Sian Grand

Psychologue spécialiste FSP en psychologie de la circulation et enseignante de yoga diplômée Yoga Suisse, membre du comité de Yoga Suisse. Elle travaille à la fois comme psychologue expert et donne des cours individuels de yoga et yogathérapie, ainsi que des cours collectifs depuis 2002.



Atelier : Une invitation à vivre l'intimité avec soi au travers de la pratique du yoga. →