

Grenoble,

Le 25 mai 2021,

Objet : Invitation aux ateliers de Couples et Familles de l'Isère.

Madame, Monsieur,

Au sortir de cette époque trouble, on ressent de plus en plus le besoin de prendre soin des autres et du lien qui nous unit avec nos proches. Pour ce faire, ces ateliers proposent de nous aider concrètement sur les thèmes suivants (voir résumé dans la suite de la lettre) :

- Les pièges de l'enfermement : voyage autour des croyances et des valeurs.
- Le burn-out et ses dénouements dans la vie de famille ou de couple.
- La communication est un miracle, favorisons le !
- Comment les reproches et la plainte servent de passerelles pour se retrouver ?
- L'amour, secret des relations durables.

---

Frais de participation : 20€ par personne et par atelier.

Nombre de participants par atelier : 6 minimum / 12 maximum.

Durée : 2h pour chaque atelier.

Possibilité de placer 2 ateliers à la suite sur une même date

---

Choisissez vos dates et vos thèmes en vous inscrivant sur le site d'inscription FramForms :

<https://framaforms.org/couples-et-familles-isere-ateliers-2021-1620891298>

Bien cordialement,

L'équipe de conseillers conjugaux et  
familiaux de l'Association Couples et  
Famille de l'Isère

## Les pièges de l'enfermement : voyage autour des croyances et des valeurs.

« Comment sortir de cet enfer qui me ment si fermement ?! ». Il est vrai que souvent, on tient beaucoup à certains mensonges ! Mais, quels mensonges ? Comment réussissent-ils à nous enfermer à ce point là ? Et au fond, quelles sont les vérités cachées qui donnent autant de vitalité à ces mensonges ? L' introspection, si possible avec l'aide d'un CCF, tente d'éclaircir ces mystères. Comme un détective en quête de vérité, on recherche les intentions positives pour les remettre à la place des mensonges ! Là où elles auraient du être depuis le début.

Dans l'exemple de la quête d'idéal, le mensonge peut se résumer ainsi : « L'idéal c'est le paradis, sinon c'est l'enfer ! ». Et comme les super-héros n'existent pas, on finit par être déçu par ceux qui nous sont chers, et forcément ça finit en enfer ! Cette quête de l'absolu est non seulement inatteignable mais de plus, persister pour l'atteindre, entraîne gentiment dans la spirale infernale au bout de laquelle on trouve : découragement, dépression, emprise, épuisement, toxicité etc.

Du coup, quelle est l'intention positive qui a été travestie en mensonge ? Pour certains ce sera la recherche d'une sécurité affective basée sur un amour sans limite et sans failles, pour d'autres ce sera la reconstruction d'une estime de soi fragilisée par des événements difficiles, etc. Retrouver, la vérité aidante pour avancer sereinement dans la vie, c'est ce que propose cet atelier via une technique simple et efficace autour des croyances et des valeurs. Avant de savoir quoi chercher, il est utile de savoir où chercher.

## Le burn-out et ses dénouements dans la vie de famille ou de couple.

Comme si le mécanisme d'horlogerie s'enrayait, certaines personnes se trouvent en panne dans leur travail et auraient besoin d'un coup de main pour s'en sortir. Stress, violences, burn-out, harcèlements, etc. : autant de dérèglement dans les mécanismes réguliers d'enrichissement au travail. En mai 2015, le Syndrome d'Épuisement Professionnel (SEP ou Burn-Out) est défini unanimement. Il s'agit d'un « épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel ». Des travaux scientifiques ont permis de concevoir le Burn-Out comme un processus de dégradation du rapport subjectif au travail.

La plupart d'entre nous ont peut-être suivi des sessions de sensibilisations ou de formations, ou ont lu des ouvrages ou des articles sur ces sujets. Chacun de nous, à son niveau, est en capacité d'aider un proche ou un collègue, à faire face et à « transformer ». Mais « dans la vraie vie », comment fait-on pour être aidants ? .En effet, quand nous sommes en situation réelle, devant des cas concrets, nous nous sentons parfois bien démunis malgré tout ce savoir accumulé.

À partir de nos expériences, cet atelier propose de découvrir ou redécouvrir les leviers utilisables et comment exercer nos ressources pour mieux être ensemble, au travail et surtout à la maison.

## La communication est un miracle, favorisons le !

Dans nos vies quotidiennes, la qualité de la communication n'est pas toujours une priorité. La plupart du temps nous arrivons à nous faire comprendre et à coopérer ensemble. Quelquefois cela demande quand même beaucoup de patience et d'effort. Il arrive même des fois, où c'est un vrai casse tête que d'échanger simplement des points de vue différents. Et même, parfois, il est difficile d'exprimer ses émotions ou simplement d'être écouté un court moment. Alors à quoi bon se pencher sur les mécanismes de la communication ? D'autant plus qu'il y a moult ouvrages de poids sur la question !

En regardant de plus près, on se rend compte que notre communication habituelle dépend de beaucoup de paramètres. Le contexte, la culture, le vocabulaire, la disponibilité, les processus de pensées, les croyances, les valeurs, les habitudes, les histoires personnelles, les émotions, la mémoire, les perceptions, les actions concomitantes, et bien plus encore. Houlà mais ça fait beaucoup, surtout si on multiplie par le nombre de personnes qui interagissent ensemble !

Et quand on écoute de plus loin, tous ces paramètres mélangés finissent comme un brouhaha indiscernable d'une foule désordonnée. La communication est tellement complexe et aléatoire, que s'entendre tient presque de la beauté du miracle, tel un chœur chantant ! Sachant que c'est possible de s'entendre, comment favoriser ce miracle ? C'est ce que propose cet atelier pratique et concret sur la base de nos expériences de la vie quotidienne.

### Comment les reproches et la plainte servent de passerelles pour se retrouver ?

Combien de fois avons nous eu l'opportunité de vivre ce merveilleux moment de reproche offert par un membre de la famille, ou même que nous avons volontiers donné en cadeau à notre entourage ? Et oui, vous avez bien lu, « une opportunité » et « un cadeau » ! Et non ce ne pas si fou que ça ! Il s'agit effectivement d'une ouverture pour aller mieux et pour vivre mieux ensemble ! N'est ce pas incroyable de percevoir les choses comme cela ? Et on peut dire la même chose des plaintes, surtout celles qui ont tendance à se répéter comme un mantra.

Alors bien sûr, on ne peut pas transformer chaque reproche ou chaque plainte en étapes de développement. Bien sûr, certains reproches restent inacceptables et incoutables, certaines plaintes sont trop toxiques. Mais avouez que ce serait cool, si on avait la possibilité, les ressources, les moyens, les méthodes pour en agripper quelques uns au passage et le retourner en dénouements positif. Non ? Et bien c'est l'objet de cet atelier, vivant et étonnant, qui mettra en exercice ces propositions sur la base du quotidien présenté par les participants.

### L'amour, secret des relations durables.

En théorie, l'amour a le potentiel de durer un grand nombre d'années. On lui prête même la faculté de s'enrichir et de se propager. Bien au delà de la sphère conjugale et familiale, il vient à la rencontre de nos amis. Nous pouvons même le retrouver dans l'attachement pour certains de nos collègues. Et en allant un peu plus loin, on peut aussi le trouver dans ce goût du travail bien fait qui donne du sens à notre vie professionnelle ?

Cet amour, si simple au départ et ressenti par pratiquement tout le monde, devient rapidement plus compliqué à dire, à montrer et à expliquer ! Un peu comme avec la lumière, nous savons le voir et en faire bon usage quand il est là. Et dans le cas contraire, plongés dans le noir, nous sommes bien en peine de retrouver notre chemin. Cet atelier revisite l'affectivité que l'on met dans nos relations et cet attachement que l'on a pour l'autre. Ensemble, comme des artistes et des artisans de l'amour que nous sommes, nous pourrions ressourcer ou restaurer notre art d'aimer.