



## Aimez-vous les uns les autres, oui ... ... mais comment ???

**Yves Jaques**  
**15-17 mars 2024**

Des échanges stériles qui frustrent... Une réaction, un comportement qui étonne... Un silence qui pèse...

Que d'incompréhensions et de souffrances inutiles dans nos familles comme dans nos églises.

**Développons de saines relations par :**

### **Comprendre nos réactions et nos émotions**

Combien de fois nos réactions nous surprennent ! Elles sont disproportionnées par rapport à l'événement, elles semblent nous dominer et donnent l'impression qu'elles ne peuvent être changées !... Derrière toute réaction, il y a une pensée. L'outil de "*L'ABCD d'une émotion*" nous apprend à mieux gérer des situations futures.

### **Témoignage d'un participant**

*Le cours en soi n'a pas fait le travail de fond (qui a pris plus de temps), mais il est arrivé au bon moment pour m'éclairer et me faire mieux comprendre toute la puissance de transformation qui se cache derrière nos émotions.*

### **Communiquer c'est savoir écouter**

Une bonne écoute représente 80% de notre communication. La qualité de ma réponse sera à la hauteur de mon écoute...

Des exposés et des ateliers seront proposés pour :

- développer une bonne capacité d'écoute
- connaître les barrières invisibles de la communication
- s'exercer à l'art de la question
- discerner à qui appartient le problème

### **Témoignage d'un participant**

*J'ai appris à mieux écouter le message de mon interlocuteur, exprimé parfois par un langage non verbal ou par d'autres canaux auxquels je n'étais pas toujours attentif. Je peux maintenant mieux tenir compte de son avis, même s'il est parfois bien différent du mien.*

## Oser dire

Certaines personnes sont à l'aise pour exprimer ce qu'ils pensent ou ressentent. D'autres sont limitées parce qu'elles ont l'impression de ne pas savoir que dire, comment s'exprimer ou parce qu'elles ont appris à ne rien dire...

Il est donc essentiel de

- développer une saine authenticité
- s'exercer à l'art de la confrontation
- verbaliser son ressenti dans un dialogue

## Témoignage d'un participant

*Ce cours m'a appris à dire les choses au lieu de les garder en moi et de me refermer comme une huître blessée. Il m'a également permis de confronter efficacement une personne en position d'autorité qui prenait face à moi, en référence, son propre comportement socialement inadapté. La situation a radicalement changé et nos relations ont pu s'améliorer.*

## Le formateur

Yves Jaques est formateur et coach depuis plus d'une trentaine d'année. Son parcours varié lui donne une force et une expérience de vie qui s'exprime dans son coaching et ses cours.

## A qui s'adresse le séminaire ?

A toute personne qui désire grandir dans sa capacité d'aimer en développant des relations saines.

Ce séminaire comprend des enseignements, des exercices individuels et en groupe.

## Prix PAR PERSONNE

155€ comprenant la formation, les 3 repas et l'hébergement : chambre 2 personnes, draps et serviettes compris / 185€ en chambre seule (nombre limité).

115€ sans hébergement sur place & petit déjeuner

## Horaires des formations

Vendredi : 19h30-22h. Accueil possible à partir de 16h00 ( *Il est possible de s'inscrire pour le repas de vendredi soir sur place ci dessous (15€) ou d'apporter son propre pique-nique* )

Samedi : 9h-12h | 14h30-18h30 | 20h30-22h

Dimanche : 9h-12h | 14h-16h

## Options à indiquer lors de l'inscription

Repas du vendredi soir (15€)

Transport de la gare TGV/aéroport (15€ par trajet)

Régimes alimentaires particuliers – nous contacter



**L'Eau Vive  
Provence**

Cliquez sur ce lien permet d'accéder directement à la possibilité de s'inscrire en ligne [ICI](#)