

VIVRE MES RELATIONS AVEC LUCIDITÉ

Distinguer les différents types des relations pour mieux les gérer

Travail préparatoire

Vous vous êtes inscrit.e à la session *Vivre mes relations avec lucidité*.

Nous vous rappelons les objectifs de la session :

- être au clair avec sa vie affective et, concrètement, avec les relations où l'affectivité entre en jeu ;
- comprendre ce qui se passe, pour devenir intelligent.e de son vécu affectif dans les différentes relations actuelles et de ses principales difficultés relationnelles ;
- avoir une perception plus ajustée des divers types de relations et de certains pièges propres à chacun d'eux ;

afin de gérer sa vie relationnelle, d'une manière harmonieuse et constructive.

Nous vous invitons à répondre aux deux TPA suivants AVANT la session. Cela va vous permettre d'affiner les questions que vous vous posez sur votre vie relationnelle et les motivations qui vous font venir à la session.

Nous n'aurons pas de temps pour faire ces TPA en début de session.

1. Mes relations importantes d'aujourd'hui

Je laisse venir en moi **le nom des personnes importantes** avec lesquelles **j'entretiens une relation** dans ma vie d'aujourd'hui.

- Je fais la **liste** de celles qui me paraissent les plus importantes ou les plus significatives pour moi.
- Pour chacune d'elles, **j'accueille l'expression** qui dit le mieux, de manière globale, ce que je vis.

PROPOSITION DE DISPOSITION DU TPA

| Personnes | Globalement, ce que je vis avec chaque personne |
|-----------|---|
| | |

2. Mon aspiration à vivre avec lucidité mes relations

Face à ces personnes de ma liste, quelles sont mes motivations à vouloir :

- clarifier mon vécu dans cette relation ?
- mieux me comprendre ?
- mieux vivre et mieux gérer ces relations ?

Est-ce que j'ai des questions concernant mon vécu ou la relation face auxquelles j'aimerais recevoir des lumières durant la session ?

Nous vous souhaitons un bon travail.

A très bientôt !