



«J'aurais dû, je devrais, je dois, il ne faut pas...». La culpabilité surgit, agit quotidiennement et peut parfois nous bloquer dans notre réflexion ou notre action. Au cours de ces deux journées, nous explorerons les mécanismes de la culpabilité pour permettre un changement de regard sur celle-ci. A partir d'exemples concrets, nous verrons comment transformer l'énergie destructrice de la culpabilité en une énergie constructive, afin d'apprendre à partir de nos « erreurs » sans culpabiliser et à aimer nos choix !

## **PUBLIC VISÉ**

Toute personne désireuse de mieux comprendre la notion de culpabilité et d'apprendre à la transformer.

## **PRÉ-REQUIS**

Aucun.

## **OBJECTIF GÉNÉRAL**

A l'issue de la formation, les participants sauront comprendre et transformer la culpabilité en identifiant les besoins qui en découlent afin de passer à l'action.

## **OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES**

- Différencier le stimulus de la cause de la culpabilité
- Clarifier ce qui se joue dans la culpabilité
- Accueillir les parties en conflit: celle qui juge à posteriori, celle qui a fait le choix de l'action initiale
- Acquérir des processus de transformation de la culpabilité

## **CONTENU**

- La culpabilité: état des lieux et définitions (culpabilité, honte, faute, erreur, embarras, bien, mal...)
- La "bonne" et "mauvaise" culpabilité
- Les racines de la culpabilité
- Les outils de changement face à la culpabilité
- Expérimentation de ces outils
- Mise en place d'un processus de transformation par le PPP

## **PROGRAMME**

### **1<sup>er</sup> jour : état des lieux**

- Construction du cadre relationnel
- Notre représentation de la culpabilité et différentes définitions
- Comment je vis la culpabilité : exemple concret
- Différence entre la « bonne et mauvaise » culpabilité
- Etat des lieux: d'où viennent les racines de notre culpabilité ?

### **2<sup>e</sup> jour : transformation**

- L'incidence que notre éducation peut avoir sur la culpabilité et comment le changer
- Expérimentation des 6 étapes pour transformer notre regard sur la culpabilité
- Expérimentation d'un outil de changement sur les jugements que nous portons sur notre culpabilité
- Mise en place d'un plan individuel de transformation



## DOCUMENTATION

Un support pédagogique est remis pendant la formation à chaque participant.  
Des ouvrages sont tenus à disposition des stagiaires pendant les journées de formation.

## ÉVALUATION

Un questionnaire d'évaluation est distribué à la fin de la formation à chaque stagiaire dans le but de mesurer la satisfaction et l'évolution de chacun. Cet outil d'évaluation permettra de bénéficier d'un retour sur le contenu, les méthodes pédagogiques, les outils proposés, le matériel utilisé et le style d'animation.

## EFFECTIF DU GROUPE

Afin que la dynamique de groupe soit la plus optimale et que le transfert de compétence soit le plus aisé possible, la formation se limitera à 12 personnes.

## INTERVENANTE

Yolaine de Brichambaut, formatrice au Centre de ressources sur la non-violence de Midi-Pyrénées.

## LIEU

A Balma, l'adresse exacte vous sera donnée lors de votre inscription.

### MODALITES PRATIQUES

- Tarifs :  
Pour les particuliers : 120 € pour les 2 jours / 14h de formation.  
*L'aspect financier ne doit pas être un frein à votre participation, nous contacter pour rechercher ensemble une solution adaptée.*  
Ces tarifs sont valables jusqu'au 31/12/2023.  
Tarifs professionnels, nous contacter.
- Horaires : 9h30 - 17h30. Accueil à 9h15.
- Repas : prévoir un repas à partager sur place.