



*Vous êtes curieux de ce qu'est la peur, vous en avez assez de voir vos peurs vous mener par le bout du nez, vous aimeriez vous lancer dans les projets qui vous tiennent à cœur mais vous n'osez pas, vos phobies vous empêchent de vivre, vous avez peur de la peur et refusez d'avoir peur...*

*Si vous vous reconnaissez dans une de ces phrases alors cette formation est faite pour vous.*

*L'objectif de cette formation est d'explorer nos peurs et de les rencontrer en sécurité et en confiance pour redonner plus d'espace à nos élans de vie spontanés et joyeux. Nous connaître et accomplir le processus d'individuation en observant nos peurs, en les accueillant, en leur faisant une place et en les traversant ensemble.*

*Venez en exploratrices-eurs curieux-ses et vous ressortirez amoureux-ses de la vie...*

## **PUBLIC VISÉ**

Toute personne curieuse de savoir ce qui se cache derrière les peurs et qui aspire à vivre de manière plus spontanée et plus rayonnante.

## **PRÉ-REQUIS**

Aucun.

## **OBJECTIF GÉNÉRAL**

A l'issue de la formation, les stagiaires sauront identifier leurs peurs et les accueillir pour les transmuter, faire la différence entre observation, opinion et sentiment. Ils sauront exprimer leur ressenti en lien avec un besoin satisfait ou non satisfait et pourront exprimer une demande précise et ouverte au dialogue. Ils sauront ainsi repérer intérieurement les causes de leurs désagrément et retrouver un peu plus de pouvoir sur leur vie en choisissant consciemment la manière de faire face aux situations qu'ils rencontrent. Ils sauront initier une communication claire et efficace avec eux-même et par conséquent avec les autres.

## **OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES**

- Repérer les différentes peurs qui nous assaillent et leurs manifestations corporelles
- Mettre du lien entre peurs et émotions
- Apprivoiser nos peurs et retrouver notre pouvoir d'action
- Retrouver le pouvoir d'agir et de réaliser nos rêves en suivant nos élans et en transformant nos peurs

## **CONTENU ET PROGRAMME**

### **1<sup>ère</sup> session**

#### **1<sup>ère</sup> journée**

##### **Accueil, Inclusion et recueil des motivations**

- Installer un climat de confiance et de sécurité
- Recueillir les motivations et attendus de chacun en lien avec cette formation

##### **Nos représentations de la peur et ses manifestations**

- Mettre de la conscience sur nos peurs et les lister
- Visite sensorielle de nos différentes peurs
- Qu'est ce que la peur ? Comment repérer nos peurs ?
- Explorer mon lien avec mes peurs, ce que ça dit de moi
- Les différentes manières de réagir à une peur : expérience 1

#### **2<sup>e</sup> journée**

- Point sur les apprentissages de la veille et les prises de conscience  
**La peur dans la relation**



- La rencontre avec une personne et les peurs associées : qui suis-je dans la rencontre ? (identifier les peurs associées à une rencontre et les traverser)
- Le lien entre nos émotions et nos peurs
- Le lien entre la peur et la violence
- Les différentes manières de réagir à une peur : expérience 2  
**Un état sans peur : Exploration sensorielle**
- Explorer la sensation physique d'un état de pleine sécurité et l'ancrer en soi

## 2<sup>e</sup> session

### 3<sup>e</sup> journée

- Recueil des expériences vécues durant l'intersession en lien avec la thématique et des prises de conscience

### **Transformer ses peurs pour retrouver le pouvoir de choisir et d'agir librement**

- Exploration d'une peur phobique avec l'outil TIPI
- Mes rêves et les peurs qui les brident (écoute empathique)
- Les différentes manières de réagir à une peur : expérience 3
- Comment prendre soin de moi lorsqu'une peur m'attrape ?
- Temps de réflexion individuel et en petit groupe pour tirer enseignement des expériences de ces 3 jours

### 4<sup>e</sup> journée

### **Apprivoiser ses peurs et se projeter vers l'avenir confiant**

- Temps de partage des représentations et des prises de consciences
- Gratitude envers mes peurs pour ce qu'elles m'ont permis de développer
- Rituel sur nos peurs : vivre plus en accord avec qui je suis
- Bilan personnel : se projeter dans la vie avec de nouvelles intentions et de nouvelles pratiques
- Temps de clôture et de célébration du chemin parcouru durant les 4 semaines écoulées

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Nos formations à destination des adultes sont basées sur une méthode interactive qui favorise l'interaction entre les stagiaires et entre les stagiaires et la formatrice. Les temps de formation alternent des apports conceptuels, des réflexions individuelles sur la base des acquis de l'existant et du connu, des exercices pratiques et corporels, des échanges et confrontations en sous-groupe, le questionnements des stagiaires pour s'approprier les concepts, les feedback de la part de la formatrice lors des expérimentations, des mises en situation à partir d'exemples réels.

## DURÉE

Quatre journées découpées en deux sessions non consécutives (soit 28h de formation) sont nécessaires afin de donner suffisamment d'éléments théoriques et pratiques aux participants afin qu'ils puissent aisément transférer les compétences développées pendant la formation au cœur même de leur travail et/ ou de leur vie quotidienne. L'objectif sera également d'échanger, de partager les expériences des situations rencontrées sur le terrain et de réfléchir collectivement sur des pistes d'amélioration concernant les attitudes que les stagiaires peuvent mettre en œuvre au sein de leurs relations personnelles ou professionnelles.



## 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

Sandrine Leroux, formatrice au Centre de ressources sur la non-violence de Midi-Pyrénées.

## LIEU

Dans la région toulousaine, l'adresse exacte vous sera donnée lors de votre inscription.

### MODALITES PRATIQUES

- Tarifs :  
Pour les particuliers : 240 € pour les 4 jours / 28h 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.