

# Libération des relations dysfonctionnelles

*Les relations humaines sont au cœur de notre équilibre psycho-émotionnel. Elles peuvent être sources de sécurité, de soutien, d'amour et d'évolution... mais aussi devenir des espaces de tension et de souffrance, lorsque certains mécanismes inconscients se rejouent à notre insu. Loyauté familiale, dévouement excessif, schémas répétitifs ou attentes irréalistes peuvent enfermer dans des situations figées, générant frustration, mal-être et perte d'autonomie.*

Très souvent, ces difficultés prennent la forme de boucles relationnelles où chacun oscille entre les rôles de victime, de bourreau et/ou de sauveur. Ces scénarios, appris précocement dans l'histoire familiale, peuvent s'exprimer dans la vie affective, amicale ou professionnelle, parfois même sous des formes insidieuses telles que la manipulation ou des relations toxiques. À terme, ces dynamiques altèrent l'estime de soi, brouillent les limites personnelles et entravent la capacité à se positionner de manière juste et adulte.

Cette formation dédiée à l'accompagnement des personnes prises au piège de leurs fonctionnements involontaires propose une compréhension claire et accessible des jeux psychologiques mis à l'œuvre, tout en ouvrant des voies de sortie concrètes. À travers des outils pragmatiques, ludiques et efficaces (intérieurisation, remise en question, distanciation, communication bienveillante, projection positive), vous apprendrez à transformer les difficultés récurrentes en leviers de lucidité, de responsabilité et de liberté.

## Objectifs

- SAVOIR IDENTIFIER les caractéristiques d'une relation déséquilibrée et délétère.
- PRENDRE CONSCIENCE de l'impact d'attentes idéalisées et ajuster la posture avec maturité.
- RENFORCER l'amour de soi, la capacité à se respecter et l'autonomie dans les relations.
- APPRENDRE comment gérer au mieux les conflits, tout en veillant à l'intégrité de chacun.
- FAVORISER l'émergence de relations plus conscientes, plus équilibrées et épanouissantes.

### PRÉ-REQUIS

Baccalauréat ou équivalent.

### FORMATEUR

Jimmy Sapin

### PUBLIC

Voir p16

### TARIFS

Préférentiel :

530 euros

Référentiel :

665 euros

### DATES - 4 SESSIONS

7-9 septembre 2026

22-24 janvier 2027

19-21 mai 2027

16-18 septembre 2027



NOUVEAUTÉ

## Programme

**Capsules multimédias au cours de la formation (p13)**

### JOUR 1

- Triangle des rôles dramatiques
- Définitions, principes et comportements
- Loyauté familiale et conflits de valeurs
- Nocivité relationnelle et emprise
- Techniques de conscientisation
- Critères de satisfaction du bien-être
- Détermination des besoins et des objectifs

### JOUR 2

- Blessure de sacrifice et syndrome du sauveur
- Influences des figures parentales
- Questionnaires complets d'accompagnement
- Schémas des boucles répétitives
- Passage de la culpabilité à la responsabilité
- Voies de sortie du jeu
- Protocoles de protection et d'amour de soi

### JOUR 3

- Pratique de la communication non violente (CNV)
- Outils d'affirmation et de positionnement
- Métaphores et clés symboliques
- Transformation du rôle de sauveur vers celui d'aidant
- Structure des séances et suivi
- Protocole de renoncement aux parents idéaux
- Évaluation de fin de formation

**Classe virtuelle en fin de parcours (p14)**

Une **ATTESTATION DE FORMATION** vous sera délivrée sur présentation d'un livret comportant 2 études de cas.