



La Parenthèse

Relation d'Aide Chrétienne

59 CAMBRAI

Programme
des Ateliers-Formation
cycle 2026-2027

Mieux vivre avec Soi pour mieux vivre avec l'Autre



Approche à la fois psychologique et spirituelle

*Alternance d'apports théoriques, d'exercices seuls ou en
petits groupes, partages... dans le respect de chacun.*

Mieux Vivre avec Soi, pour Mieux Vivre avec l'Autre

Programme sur 14 sessions

(un samedi par mois de 10h à 16h30)

Session 1 (le 14 mars 2026)

- Les signes de reconnaissance (positifs et négatifs)
- La structuration du temps (retrait, rituels, passe-temps, activités communes, proximité)
- 4 verbes : donner, recevoir, demander, refuser.

Session 2 (le 11 avril 2026)

- Les limites (dire non....dire oui...)
- Les relations dans le triangle dramatique (SVP)
- Les relations dans le triangle d'autonomie
- L'espace transitionnel

Session 3 (le 30 mai 2026)

- Un Moi (3 états !...)

Les 3 états du Moi : Parent, Adulte, Enfant

Sessions 4 et 5 (les 20 juin et 19 sept 2026)

- LES EMOTIONS

(authentiques, parasites, comment gérer...)

Sessions 6 et 7 (les 10 oct et 7 nov 2026)

- Intro à la communication non violente
(le lien entre émotions/besoins - la demande)

Mieux Vivre avec Soi, pour Mieux Vivre avec l'Autre

Sessions 8 – 9 – 10 (le 5 déc 2026 – dates 2027 à venir)

- Nos scénarios de vie (drivers, interdits, permissions, ce qui nous contraint...)
- L'identité (inné, acquis, les différentes formes d'intelligence...)
- Nos positions de vie privilégiées (existentielles, sociales)
- Que se passe-t-il dans notre cerveau

Apports des Neurosciences tout au long des différentes sessions

Session 11

- Processus de deuil
- Processus de pardon
- Processus de dépression
-avec pour fil rouge « la colère »

Session 12

- L'ECOUTE (attitudes facilitantes... obstacles...)

Session 13

- Les violences (physiques, psychologiques, sexuelles....) – Positions abusives, ou victime.
- Pervers ou délinquant ? Comment différencier

Session 14

- Les phases de la vie spirituelle.
- Quelques outils pratiques de prévention de conflits

Qui sommes nous ?

« La Parenthèse »

Association chrétienne de Relation d'Aide

06 64 73 25 24

laparenthese59@free.fr

laparenthese59.free.fr

Jean-Pierre KASEMIERCZAK

*Praticien en Relation d'Aide, accrédité ACC-France**

Formé en Analyse Transactionnelle

Formé à l'Accompagnement Spirituel (Iscas)

Conférencier en Neurosciences

Accompagnement individuel et couple

Formateur accrédité ACC

07 83 41 78 90 (sur rendez-vous)



Dolorès KASEMIERCZAK

*Praticienne en Relation d'Aide, accréditée ACC-France**

Formée en Analyse Transactionnelle

Formée en IFS (Système Familial Intérieur)

Formée en Journal Créatif

Accompagnement individuel et couple

Formatrice accrédité ACC

Formée à l'Accompagnement Spirituel (Iscas)

06 64 73 25 24 (sur rendez-vous)



Pour qui ? Pour toute personne qui souhaite encore affiner sa capacité d'écoute et de compréhension de « l'autre », mais aussi de « lui-même » (un engagement à suivre le cycle complet est souhaité)

Lieu : Maison des Associations - 16 rue du 8 mai 1945 - 59400 CAMBRAI

Tarif : 30€ par personne (par session) - 50€ pour un couple - 10€ étudiant

Inscriptions ou renseignements : 06 64 73 25 24 (Dolorès)

*ACC-France est une association nationale, rattachée à l'ACC-Europe.

L'ACC encourage, accrédite et développe la Relation d'Aide Chrétienne depuis 1998.

Pour plus de renseignements, vous pouvez consulter le site : www.acc-france.fr