



## **Avec l'Approche Centrée sur la Personne, rencontrer, vivre et accompagner la colère**

*Séminaire résidentiel facilité par  
Christine Loyon et Frédérique Rousseau*

**29 et 30 novembre et 1<sup>er</sup> décembre 2019**

*« Si ce que je perçois comme la froideur d'une personne me frustre ou que sa tournure intellectuelle m'irrite, ou encore si la brutalité de cette personne à l'égard d'une autre me met en colère, j'aimerais l'affronter avec la frustration, l'irritation ou la colère qui existent en moi. Ceci est, pour moi, très important.*

*(...)*

*Je suis souvent lent à percevoir et à exprimer ma propre colère. Dès lors, ce n'est qu'après coup que je puis la percevoir et l'exprimer. Dans un récent groupe de rencontre, j'ai été à différents moments furieux contre deux individus. Pour l'un d'entre eux, je n'en ai eu conscience que vers le milieu de la nuit et j'ai dû attendre jusqu'au lendemain matin pour l'exprimer. Pour l'autre, je m'en suis rendu compte et j'ai pu l'exprimer au cours de la séance même. Dans les deux cas, cela conduisit à une communication réelle (...). J'apprécie donc à sa juste mesure le travail accompli par d'autres quand ils essaient de relâcher leurs défenses assez pour laisser les sentiments immédiats du moment s'infiltrer dans leur conscience. »*

Carl R. Rogers (1970)  
*Les Groupes de rencontre*, Ed. Dunod, 1993

Ce séminaire sera en effet l'occasion d'expérimenter selon le rythme de chacun :

- la rencontre et l'expression de sa propre colère
- la confrontation à la colère de l'autre
- les peurs de sa propre colère et face à la colère de l'autre
- la colère contre soi-même
- le contact avec d'autres sentiments ou émotions éventuellement sous-jacents à la colère.

Ce séminaire permettra aux praticiens de la relation d'aide ou de la psychothérapie qui font face à la colère de l'autre dans leur pratique :

- d'explorer et approfondir la conscience de leur capacité d'accueil et d'empathie

- de repérer et travailler la conscience de leurs limites
- de gérer et moduler leur intensité de présence pour accueillir, soutenir et accompagner une personne en colère.

Le groupe sera peut-être également l'occasion de vivre et traverser ensemble les mouvements de colère qui pourraient y surgir.

**Moyens pédagogiques :**

Travail énergétique, exercices corporels, rêve éveillé, jeux de rôles, expériences créatives, grand groupe et feedback.

**Prérequis :**

Être en thérapie individuelle.

Rencontre éventuelle avec une des formatrices avant l'inscription.

**Groupe et facilitation :**

Le séminaire sera cofacilité par Christine Loyon et Frédérique Rousseau pour un groupe de 10 à 20 personnes avec des assistants selon le nombre de participants.

**Date, lieu horaires :**

Séminaire résidentiel de 3 jours à Beaugency (Loiret).

Groupe de travail du vendredi 29 novembre 2019 à 10 h au dimanche 1<sup>er</sup> décembre 2019 à 15 h15.

**Horaires et durée :**

Horaires du travail en groupe : le vendredi de 10h à 22h ; le samedi de 9h à 22 h et le dimanche de 9h à 15h15.

Durée : 23 heures.

**Coût pédagogique : 450 €**

**Hébergement sur place : 130 €** (nuitée supplémentaire 20 € si arrivée la veille).

**Inscription :**

Retourner le contrat complété et signé, accompagné d'un chèque de 150 € à l'ordre d'ACP formations à :  
ACP Formations (Secrétariat) 22 rue Marcel Allegot 92190 Meudon

**Formatrices : Christine Loyon et Frédérique Rousseau**

Les formatrices sont au service de l'apprentissage de chacun et s'engagent, par leur implication personnelle dans le processus de groupe, à apporter aux participants leurs compétences et leur soutien. Elles ont une activité professionnelle dans l'ACP comme psychopraticiennes, formatrices, superviseuses et sont engagées dans un processus de régulation et de supervision.

**Renseignements et inscriptions :**

**ACP Formations** 01 46 89 01 67 [acpformations@free.fr](mailto:acpformations@free.fr)

**Christine Loyon** 06 20 44 03 88 [cloyon@gmail.com](mailto:cloyon@gmail.com)

**Frédérique Rousseau** 06 84 50 91 61 [frederique.rousseau@gmail.com](mailto:frederique.rousseau@gmail.com)

ACP Formations dans l'esprit de Carl Rogers – Organisme de formation privé

Secrétariat : 22 rue Marcel Allegot – 92190 Meudon

Association loi 1901 SIRET : 44 9 138 767 00016 APE : 8559 B

<http://acpformations.free.fr/>

Membre de l'Association Française de Psychothérapie

dans l'Approche Centrée sur la Personne (AFP-ACP)

Membre de la Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse (FF2P)