

# MIEUX VIVRE MES RELATIONS

5 ATELIERS POUR FACILITER LA RELATION,  
LA CONNEXION, LE LIEN AVEC SOI-MÊME ET AVEC LES AUTRES

SAISON 2024 - 2025

2 ATELIERS DIFFÉRENTS PAR MOIS  
À LA CARTE  
SANS PRÉREQUIS

PRESTATIONS EN DÉPLACEMENT  
SUR DEMANDE

ANIMÉS PAR STÉPHANE ANDROUIN  
AU TERRIER DES MERVEILLES  
À BOURBRIAC (22390)

[WWW.MIEUXVIVREMESRELATIONS.COM](http://WWW.MIEUXVIVREMESRELATIONS.COM)



## **LA COMMUNICATION, QU'ELLE SOIT CONSCIENTE, BIENVEILLANTE, NON VIOLENTE OU RESPONSABLE EST UN OUTIL PUISSANT POUR :**

- **ÊTRE EN RELATION AVEC SOI-MÊME ET AVEC L'AUTRE DE MANIÈRE BIENVEILLANTE COOPÉRATIVE ET COCRÉATIVE**
- **MULTIPLIER SES ANGLES DE VUE AVEC CURIOSITÉ SUR LA VIE, PRENDRE LES AUTRES COMME ILS SONT, SANS INTENTION DE LES CHANGER**
- **OUVRIR SON CHAMP DE VISION AU DELÀ DU BIEN OU DU MAL ET NE PLUS JOUER À QUI A TORT, QUI A RAISON**
- **FAIRE DES CHOIX RESPONSABLES ET EN CONSCIENCE POUR REPRENDRE LA TÉLÉCOMMANDE DE SA VIE**

---

### **EN TOILE DE FOND**

**QU'EST-CE QUI EST JUSTE ET BON POUR MOI ? QU'EST-CE QUI EST JUSTE ET BON POUR TOI ? COMMENT POUVONS-NOUS FAIRE EN SORTE QUE TOI ET MOI PUISSIONS ÊTRE CE QUE NOUS SOMMES PLEINEMENT, SANS DEVOIR DOMINER ET CHANGER L'AUTRE POUR CELA ? COMMENT ÉVENTUELLEMENT POURRIONS-NOUS CONTRIBUER L'UN POUR L'AUTRE ?**

---

### **JE NE PROPOSE PAS UNE FORMATION !**

**AU-DELÀ DE LA THÉORIE, JE VOUS INVITE SURTOUT ET AVANT TOUT, À VENIR VIVRE DES EXPÉRIENCES PROVENANT DE DIFFÉRENTS DOMAINES DU DÉVELOPPEMENT DE LA PERSONNE (COMMUNICATION NON VIOLENTE, MÉDIATION, MÉTHODE IMAGO, TANTRA, THÉÂTRE, EXPRESSION CORPORELLE), NE SERAIT-CE QUE POUR GOÛTER, ESSAYER, DÉCOUVRIR, VOUS DÉCOUVRIR, POUR ÉPROUVER ET MESURER SI CELA VOUS PARLE. PEUT-ÊTRE REPARTIREZ-VOUS AVEC LA MOTIVATION DE VOUS FORMER, OU PEUT-ÊTRE AVEC SIMPLEMENT DES PISTES, DES CADEAUX, DES ESPOIRS POUR VOUS RAPPROCHER DE LA VIE QUE VOUS SOUHAITERIEZ AVOIR...**

---

### **MON INTENTION N'EST PAS DE VOUS CONVAINCRE !**

**L'IDÉE N'EST PAS DE VOUS RENDRE PLUS PERFORMANT·ES, PLUS PARFAIT·ES, PLUS ÉVEILLÉ·ES, TOUJOURS PLUS QUELQUE CHOSE, NI DE FAIRE L'APOLOGIE D'UNE MÉTHODE MIRACLE POUR VOUS FAIRE ADHÉRER À UN NOUVEAU DOGME.**

**MON RÊVE EST DE SEMER DES "GRAINES DE CONSCIENCE", EN ESPÉRANT QUE D'UNE MANIÈRE OU D'UNE AUTRE, CELA POUSSE POUR VOUS.**

**EN TANT QU'ÊTRES HUMAINS, J'AI LA CONVICTON QUE NOUS SAVONS AUSSI BIEN NOUS PARLER QUE NOUS ÉCOUTER... PEUT-ÊTRE AVONS-NOUS SIMPLEMENT OUBLIÉ. À L'OCCASION DE CES ATELIERS, PROFITONS DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET COLLECTIVE POUR ENSEMBLE, NOUS SOUVENIR.**

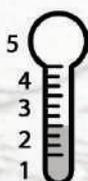
# LES ATELIERS

## ATELIER OBSERVATION

- 
- 5 - COMMENT DÉCRIRE CE QUE MES SENS PERÇOIVENT, MÊLÉ À CE QUE MES PENSÉES ME RACONTENT ?
  - 4 - POUR PARLER D'UNE SITUATION, D'UNE ATTITUDE OU D'UNE SENSATION; LORSQUE JE PARTAGE À L'AUTRE CE QUE J'AI VU OU ENTENDU : À QUEL MOMENT J'OBSERVE, JE JUGE, J'INTERPRÈTE ?
  - 3
  - 2
  - 1 - EN QUOI L'OBSERVATION FACTUELLE EST-ELLE AU SERVICE DU DIALOGUE ?

18 MAI 2024 | PRÉREQUIS : AUCUN  
17 AOÛT 2024 | DURÉE : 1 JOURNÉE (7 HEURES)  
16 NOVEMBRE 2024 | HORAIRE : 09H00 - 17H30

## ATELIER SENTIMENTS / BESOINS

- 
- 5 - COMMENT IDENTIFIER ET DÉCRIRE LES SENTIMENTS QUI ME TRAVERSENT ?
  - 4 - COMMENT FAIRE LA DIFFÉRENCE ENTRE LES SENSATIONS PHYSIQUES ET LES PENSÉES ?
  - 3 - L'AUTRE EST-IL RESPONSABLE DE CE QUE JE RESENS ? QU'EST-CE QUI PROVOQUE MES SENTIMENTS ?
  - 2 - QU'EST-CE QUE CELA ME FAIT PRÉCISÉMENT ? QU'EST-CE QUI SE PASSE CONCRÈTEMENT EN MOI ?
  - 1 - QU'EST-CE QUE CELA RACONTE DE MOI ? DE QUOI AI-JE BESOIN ?

25 MAI 2024 | PRÉREQUIS : AUCUN  
18 AOÛT 2024 | DURÉE : 1 JOURNÉE (7 HEURES)  
23 NOVEMBRE 2024 | HORAIRE : 09H00 - 17H30

## ATELIER EMPATHIE

- 
- 5 - COMMENT ÉCOUTER L'AUTRE LORSQU'IL ME PARTAGE SES JOIES, SES PEINES, SES DOUTES, SES ÉMOTIONS, SES PENSÉES, SES JUGEMENTS... ? COMMENT ENTENDRE, SANS INTERPRÉTER, CE QU'IL A À RACONTER ? ET COMMENT ENTENDRE CE QUI SE RACONTE EN MOI ?
  - 4
  - 3
  - 2
  - 1 - QU'EST-CE QUE LA PLEINE PRÉSENCE ?
  - COMMENT OFFRIR DE L'EMPATHIE ?
  - QU'EST-CE QUE L'AUTRE ATTEND RÉELLEMENT DE MOI ET SUIS-JE EN CAPACITÉ DE RÉPONDRE FAVORABLEMENT À SES DEMANDES OU SES EXIGENCES ?

15 JUIN 2024 | PRÉREQUIS : AUCUN  
14 SEPTEMBRE 2024 | DURÉE : 1 JOURNÉE (7 HEURES)  
30 NOVEMBRE 2024 | HORAIRE : 09H00 - 17H30

# ATELIER CHANGEMENT DE PARADIGME

- 5  
4  
3  
2  
1
- EST-CE QUE JE SOUHAITE DOMINER OU NÉGOCIER, ME REBELLER OU COLLABORER ? JE PRÉFÈRE QU'ON ME RESPECTE OU QU'ON ME CRAIGNE ? EST-CE INÉVITABLEMENT « SOIT MOI OU SOIT LES AUTRES » ? AI-JE RAISON OU AS-TU TORT ?
  - POURRAIS-JE ENFIN OBTENIR CE QUE JE SOUHAITE SI J'UTILISE LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ?
  - QUELLE DIFFÉRENCE Y A-T-IL ENTRE UN MONDE HABITUEL ET NATUREL ?
  - QU'EST-CE QUI ME RELIE À L'HUMANITÉ ?
  - QUE CROYONS-NOUS SAVOIR ? QU'AVONS-NOUS APPRIS À TRAVERS NOTRE ÉDUCATION, NOTRE SCOLARITÉ, NOS ORIGINES FAMILIALES ET SOCIALES ? AUTANT DE SUJETS QUI NOUS INVITENT À NOUS REMETTRE EN QUESTION, À OUVRIR LE DÉBAT.

29 JUIN 2024 | PRÉREQUIS : AUCUN  
28 SEPTEMBRE 2024 | DURÉE : 1 JOURNÉE (7 HEURES)  
7 DÉCEMBRE 2024 | HORAIRE : 09H00 - 17H30

# ATELIER DIALOGUES / ÉCHANGES

- 5  
4  
3  
2  
1
- DANS LE MOMENT PRÉSENT, ICI ET MAINTENANT, ENTRER DANS LE DIALOGUE COMME ON A RAREMENT L'OCCASION DE LE FAIRE. PAS À PAS, PRENDRE LE TEMPS DE VÉRIFIER SES INTENTIONS ET SA DISPONIBILITÉ AVANT DE PARLER, D'ÉCOUTER ET D'AGIR.
  - À PARTIR D'OBSERVATION FACTUELLES, IDENTIFIER SES SENTIMENTS, SES BESOINS ET DE LES EXPRIMER DE MANIÈRE AUTHENTIQUE.
  - ÉCOUTER DE MANIÈRE EMPATHIQUE LA RÉALITÉ DE L'AUTRE SANS LA CONTESTER, NI JUGER.
  - S'ENTRAÎNER TANT À RECEVOIR QU'À EXPRIMER, UN MESSAGE IMPACTANT : UN DÉSACCORD, UN REFUS, UNE CÉLÉBRATION, UNE GRATITUDE.
  - DIFFÉRENCIER UNE DEMANDE D'UNE EXIGENCE.

6 ET 7 JUILLET 2024 | PRÉREQUIS : ATELIERS 1,2  
19 ET 20 OCTOBRE 2024 | ET IDÉALEMENT ATELIER 3  
21 ET 22 DÉCEMBRE 2024 | DURÉE : 2 JOURS (14 HEURES)  
HORAIRE : 09H00 - 17H30

## TARIFS

CONCERNANT LES TARIFS, JE M'INSCRIS DANS LA DÉMARCHE DU "PRIX EN CONSCIENCE" ET JE VOUS PROPOSE QUE NOUS AYONS UN ÉCHANGE, POUR DÉFINIR ENSEMBLE UN PRIX ÉQUITABLE POUR VOUS ET MOI.

UN DOCUMENT EXPLICATIF EST DISPONIBLE AU TÉLÉCHARGEMENT SUR MON SITE WEB, À LA PAGE PRÉSENTANT LES ATELIERS.

POUR VOUS DONNER UN ORDRE D'IDÉE, SUR LA BASE D'UN GROUPE D'ENVIRON 10 PERSONNES :

- POUR UN ATELIER D'1 JOURNÉE = ENTRE 50 € ET 82€
- POUR UN ATELIER DE 2 JOURS = 83 € ET 139 €
- PRESTATION AVEC DÉPLACEMENTS = + 0,38 € / KM : AU DÉPART DE BOURBRIAC - CÔTES D'ARMOR - BRETAGNE

> ATELIER CONFIRMÉ À PARTIR D'UN GROUPE DE 6 PERSONNES

## INSCRIPTIONS / RENSEIGNEMENTS / INFOS PRATIQUES

STÉPHANE : 06.15.73.86.46. / TERRIERMERVELLES@GMAIL.COM / WWW.MIEUXVIVREMESRELATIONS.COM

