

# "AMC - APPRENDRE A MIEUX COMMUNIQUER"

"Mieux communiquer avec l'autre pour créer une véritable communication dans vos relations"



\* Pour le **parcours en Kinésiologie**, il est demandé de participer au cours : AMC 1, AMC 2, AMC 3, AMC 4 et nous pouvons vous conseiller également de suivre le cours AMC 5 qui vous permet d'approfondir votre posture d'accompagnant avec les outils d'AMC.

\* Il vous est aussi possible de suivre ces formations "**à la carte**" sans les inclure dans un parcours professionnel de kinésiologie.

Intitulé du Module	Intitulé des Cours	J	H.	Coût	Dates de cours
<b>Cours de Base</b>	- AMC 1	3	21 h	300 €	29 nov. au 01 déc. 2017
	- AMC 2	3	21 h	300 €	10 au 12 janvier 2018
	- AMC 3	3	21 h	300 €	21 au 23 février 2018
	- AMC 4	3	21 h	300 €	18 au 20 avril 2018
<b>Cours Professionnel</b>	- AMC 5	3	21 h	300 €	14 au 16 octobre 2017
<b>Ateliers pratiques et révision</b>	- AVS AMC (Atelier Veille de Stage)	½	4 h	gratuit	20 février 2018, 17 avril 2018

## FORMATEURS



**Christophe MEIGNEN**  
(AMC 1 à 4)



**Marie-Pierre CASSIGNARD**  
(AMC 5)

Présentation : Cette pédagogie vous amènera au cœur de la relation, de la communication, de vous-même. Cet apprentissage est transversal et complémentaire à toutes autres approches concernant la relation d'accompagnement. La communication avec ses pairs, ses clients, ses responsables, ses enfants etc. constitue le centre de chaque échange. Vous trouverez ici une des seules pédagogies de la communication qui propose une méthode complète avec ses outils et ses concepts, pour apprendre, intégrer et vivre un meilleur savoir-faire, savoir être et savoir devenir. Cela vous amènera à vous respecter, à vous responsabiliser, et augmentera vos forces vives et créatrices, afin de devenir davantage auteur de votre vie.

Objectifs : Apprendre à transformer son passé pour construire son avenir. Apprendre des repères pour son quotidien, pour prendre sa place dans la relation à l'autre et en identifier les enjeux. Apprendre à mieux communiquer par des règles d'hygiènes relationnelles, afin de clarifier et/ou d'améliorer vos relations. Au-delà du travail fait en séance individuel, AMC fait le pont avec votre réalité quotidienne, là où la vie se joue !

Le travail réalisé lors des formations AMC vous permettra de mettre en lumière vos principaux blocages en allant à l'essentiel de qui vous êtes, afin de pouvoir ensuite achever votre passé, prendre soin de vos blessures d'enfances, ne plus porter les violences reçus, renoncer aux images de vous qui ne vous correspondent plus, construire l'avenir pour vous réaliser pleinement.

C'est un stage pratique et concret par rapport à votre quotidien, qui approfondit votre relation à l'autre, mais aussi à vous-même, afin d'apprendre à mieux communiquer avec votre entourage, apprendre à vous dire, à demander, à vous positionner, à ne plus vous laisser définir par l'autre, à ne plus prendre la violence de l'autre sur soi, à vous respecter. C'est aussi savoir repérer le système d'incommunication chez l'autre et chez soi, pour le transformer en une communication claire, directe et honnête, par l'apprentissage de quelques règles d'hygiènes relationnelles.

Vous allez découvrir des outils puissants concrets, spécifiques à la méthode de communication relationnelle de J.Salomé, comme le bâton de parole, l'écharpe relationnelle, la visualisation, la symbolisation, s'appuyant sur les principes tels que la responsabilisation, le respect de soi et de l'autre, le positionnement personnel. Vous repartirez ainsi avec des outils immédiatement applicables dans votre quotidien et dans vos séances individuelles pour accompagner l'autre et l'entendre dans ses difficultés de communication.

La nature de nos blocages et de nos stress passés prennent essentiellement racine dans nos difficultés de communication à l'autre et prennent différentes formes : se sentir non entendu, incompris, ne pas pouvoir exprimer ses besoins et ses émotions, ne pas arriver à demander, être muet, fuir l'échange, générer du ressentiment, de la bouderie, de l'indifférence, de l'amertume, une injustice que j'ai gardée, des colères, différentes formes de violences etc.

D'un autre côté c'est parce que la relation existe que nous sommes vivants, ne serait-ce que dans la relation à soi-même. La communication est donc au cœur de tout, et apprendre à mieux communiquer et à mettre en mots, ne serait-elle pas une continuelle occasion de grandir et de se réaliser au quotidien ? L'ensemble de ces modules vous proposent la base de cette pédagogie dont chacun peut être suivis indépendamment.

## - COURS DE BASE AMC -

### AMC 1 - COMMUNIQUER POUR MIEUX VIVRE (3 jours)

Contenu : L'apprentissage de points clés pour repérer tout le système d'incommunication chez l'autre et chez moi (injonction, dévalorisation, culpabilisation, chantage, généralisation,...). L'utilisation de phrases relationnelles pour se dire et inviter l'autre à se dire, afin de construire une communication plus relationnelle, vivante et créative. Des repères clairs afin d'identifier ce qui se joue lorsque nous communiquons, afin de ne pas tomber dans les pièges de l'incommunication, mais de grandir par les échanges que nous proposerons à l'autre. Cela veut dire se respecter, respecter l'autre, se positionner, affirmer qui je suis, donner un sens à mes émotions. Autant de concepts qui permettront d'écouter encore mieux vos clients en séance individuelle afin de les accompagner vers plus d'autonomie. A l'issue de ces trois jours vous aurez appris des outils de base dont la mise en pratique vous laissera de nombreux mois d'application, car désapprendre des réflexes langagiers est plus difficile qu'apprendre une nouvelle langue, et c'est aussi ce que l'on fait dans ce stage ; car nous n'avons pas vraiment appris à communiquer sur les bancs de l'école. Et vivre la congruence c'est déjà être auteur de ce que l'on partage en séance et autour de soi ; donc de commencer à appliquer soi-même cette façon de communiquer ; cela débute par une période d'observation de ce que les autres disent et de comment vous vous exprimez, puis l'application progressive de ces concepts dans votre manière de parler. Et que de gratification de faire du langage un outil relationnel et de plaisir où chacun se sent davantage respecté, permettant d'aboutir positivement chaque échange ou les deux parties en sortent gagnant-gagnant. Cette formation est un outil à part entière qui peut être utilisé ponctuellement ou tout au long de votre séance individuelle, grâce entre autre aux outils de visualisation et de symbolisation, qui en font une technique à part entière.

## **AMC 2 - APPRENDRE A ÉCOUTER LES AUTRES (3 jours)**

Contenu : Qu'est-ce qu'une écoute ouverte, une écoute active, une écoute participative ? Comment apprendre à m'écouter, comment écouter l'autre. L'apprentissage de différents concepts et de différents outils, vous apporte des repères pour amener l'autre à mieux s'écouter, pour l'amener à faire ses propres liens et terminer ses situations inachevées. Mais mettre des mots n'est pas toujours suffisant, d'autant plus si elle concerne une relation proche, ou lorsqu'il s'agit d'écouter le comportement de ses enfants, ou encore d'écouter les maux de son corps ; nous aurons pour cela recourt à la visualisation externe. Dans ce module, nous utilisons cet outil de visualisation en utilisant des objets symboliques, langage de l'inconscient. Symboliser ma peur ou mon désir m'apporte quoi ? De lui donner une place à l'extérieur de moi, de ne pas me confondre avec, de rentrer en relation avec, de lui donner du sens, de finalement apprendre à m'écouter. Je peux ainsi ensuite, par exemple, faire la reliance avec une situation achevée, avec une blessure, et mettre des mots sur mon retentissement etc. Au cours de ce stage, nous utiliserons lors des différentes situations de travail personnel, la visualisation externe avec des objets ce qui vous permettra d'utiliser ensuite cette méthode dans le cadre de consultations individuelles ; ou encore pour soi ou avec son entourage. La pratique de l'écoute suivant cette méthode nous permet d'aller plus rapidement à l'essentiel, en permettant à soi et à l'autre de s'écouter. Le "problème" avec ce travail ? C'est qu'on prend le risque de s'entendre !

## **AMC 3 : AMELIORER NOS RELATIONS AVEC LES ENFANTS (2 jours) + METTRE DES MOTS SUR LES MAUX DE SON CORPS (1 jour)**

Contenu d'Améliorer nos relations avec les enfants : Que d'enjeu dans cette relation parentale et éducative ! Apprendre à mieux communiquer avec les enfants, les adolescents, ses élèves, mieux se positionner face à eux et entretenir des relations vivantes, sans violence, porteuse de croissance et d'autonomie, leur permettront de mieux se développer et d'améliorer la qualité de vie familiale, ainsi qu'au sein des institutions. Nous apprendrons à identifier les différentes fonctions parentales, à prendre conscience des messages anti-relationnels dans la communication avec les enfants, à être à leur écoute, à entendre les comportements atypiques et les langages du corps, à se positionner clairement devant eux, à différencier les désirs des besoins, à repérer les différents besoins relationnels de la relation parent/enfant, à proposer des relations de confrontations pour sortir du système soumission/opposition, à proposer une relation d'autorité, à pratiquer les règles d'hygiène relationnelle. Cette formation est ouverte à tous : parents, enseignants, éducateurs.

Contenu de Mettre des mots sur les maux de son corps : Afin d'être à l'écoute du langage de notre corps, nous identifierons les grandes origines des somatisations et des actes somatiques : les conflits intra-personnels, les pertes et séparations, les missions de fidélité et de loyauté, les symptômes familiaux, les violences reçues. Nous chercherons à entendre le sens de nos maladies, symptômes, accidents, à établir des reliesances entre ceux-ci et notre histoire, à oser des actes symboliques qui permettront de mieux nous relier à nos forces vives, à dire avec des mots plutôt qu'avec des maux, à rétablir des relations en santé avec nous-mêmes et avec notre corps.

## **AMC 4 : COMMUNIQUER POUR REUSSIR SA VIE DE COUPLE. DEUIL, RUPTURE ET SEPARATION (2 jours) + ENTRETENIR DE MEILLEURES RELATIONS PROFESSIONNELLES (1 jour)**

Contenu de Communiquer pour réussir sa vie de couple : Aimer, mot qui fait rêver, mot douloureux parfois, accroché à des expériences difficiles. L'amour a de multiples dimensions. Il évolue avec nous, sur notre chemin de vie. Nous aborderons différentes notions puis points de repères : l'amour possession, l'amour fusion, l'amour dépendance, l'amour relation, l'amour gratuit, l'amour respect ; le désir vers l'autre, le désir sur l'autre ; les attentes non satisfaites, les apports dans la relation, les zones d'intolérances ; une relation de besoins ? ; le non-respect de moi comme de l'autre. Au cours de ce stage nous aborderons les éléments nécessaires à la construction relationnelle du couple et principalement les enjeux de cette relation, le regard sur nos relations passées et leur influence dans notre vie actuelle, le processus de deuil, l'image du couple, le schéma familial, les jeux de pouvoir. Le couple est le lieu privilégié de la relation à soi et aux autres. Reconnaître les valeurs du masculin et du féminin, trouver l'équilibre entre présence et distance, construire un projet relationnel mis en place dès la rencontre et décider de créer un nouveau mode relationnel plus adéquat. Finalement apprendre à vivre ensemble dans la durée.

Contenu de Renaître à la vie après un deuil : Notre vie est faite de séparations : séparations volontaires ou subies, séparations provisoires ou définitives. Nous portons en nous des blessures qui nous empêchent de vivre au mieux les relations actuelles. Dans notre société, il est difficile de s'arrêter pour faire le point, pour vivre les deuils et les séparations. Le monde d'aujourd'hui nous invite à oublier. Combien de situations bloquées au présent sont issues de cette minimisation de faits appartenant au passé, ponctuée par des phrases telles que : "c'est la vie", "il y a pire", "c'est dans l'ordre des choses", "à quoi bon remuer le passé", etc. Pour se lier, il est nécessaire de se délier. Nous apprendrons au cours de cette session à faire l'état des lieux des deuils non faits, à comprendre la différence entre rupture et séparation, à appréhender le processus de deuil, à sortir du silence et achever l'inachevé, à assainir les relations alourdis par les violences verbales, psychologiques ou physiques, à exprimer son ressenti, ses sentiments, ses émotions. Nous détaillerons les différentes étapes nécessaires que demande un deuil après une séparation, une rupture, une perte, un décès, afin de renaître à soi, de renaître à la vie.

Contenu d'entretenir de meilleures relations professionnelles : S'épanouir dans son travail, en améliorant ses relations professionnelles et la qualité de sa vie au travail, par l'apprentissage d'une nouvelle méthode de communication qui permet de vivre l'entreprise ou l'institution comme un lieu de confrontation harmonieuse, de responsabilisation, de créativité possible et même d'évolution personnelle, tels sont les objectifs de ce stage. Nous apprendrons à repérer les obstacles de la communication, les attitudes et les messages anti-relationnels, à différencier autorité et pouvoir, à faire des demandes claires, à se positionner clairement dans toute relation, à sortir de la victimisation pour aller vers la responsabilisation, à clarifier les relations fonctionnelles, hiérarchiques, interpersonnelles, à créer sa carte relationnelle professionnelle. Plus de 50% des forces vives d'une entreprise sont directement lié à la communication.

## - COURS PROFESSIONNEL AMC -

### AMC 5 : LA POSTURE DE L'ACCOMPAGNANT DANS LA RELATION D'AIDE (3 jours)

"Il est facile d'apprendre ce que l'on ne sait pas (...). Le difficile est d'apprendre au-delà de ce que l'on sait, car si je suis trop plein de mon propre savoir, je vais avoir du mal à accueillir celui de l'autre." J.Salomé.

Pré-requis : Avoir suivi au moins 2 AVS AMC + Arriver au stage avec une ou plusieurs situation(s) concrète(s) d'écoute avec un(e) client(e) dans laquelle je me suis senti(e) en difficulté en tant qu'écouter(e).

Contenu : Ce module est destiné à toute personne souhaitant améliorer sa posture d'aidant dans une relation d'aide, qu'elle soit personnelle ou professionnelle. Car le rôle d'aidant nous fait bien souvent prendre un risque : celui de tomber dans notre propre toute-puissance de « sachant ».

Apprendre des techniques de communication et d'écoute nécessite préalablement une interrogation profonde sur sa propre posture relationnelle d'aidant : qui suis-je en entretien ? Suis-je plus axé sur ma perspicacité à dévoiler autrui ou vraiment centré sur la personne qui me parle afin de lui permettre de s'entendre ?

Dans ce module de deux jours, nous verrons comment il est possible :

- de développer son « savoir-être » dans une relation d'aide,
- de repérer les différentes dynamiques relationnelles qui sous-tendent toute tentative d'entrer en communication entre un aidé et un aidant,
- d'observer les pièges, distorsions ou malentendus (*souvent issus de notre propre histoire, nos propres interprétations, croyances, conditionnements, aprioris, préoccupations, certitudes...*) qui peuvent interférer.

A partir de difficultés d'écoute vécues en entretien et apportées par les stagiaires, nous verrons de manière concrète comment il est possible d'apprendre à se décentrer suffisamment de soi-même, de son histoire et de son « savoir-faire » pour se rendre disponible à une autre façon de voir, sentir, être, faire, penser.

## - ATELIERS PRATIQUES ET RÉVISION en AMC -

### AVS AMC (ATELIER VEILLE DE STAGE)

Contenu : Afin de vous donner la possibilité de prolonger votre apprentissage et votre pratique, en plus des 12 jours de formation, des AVS sont proposés la veille de chaque stage.