



# A CAMBRAI

## Ateliers/Conférences

### En 2024 - 2025

## *Mieux vivre avec Soi pour mieux vivre avec l'Autre*

Mieux comprendre ce qui me mène et m'emmène  
dans des comportements, attitudes, actions  
qui parfois me font souffrir,  
et/ou font souffrir mon environnement

**La Parenthèse**

Relation d'Aide Chrétienne  
59 CAMBRAI

Tel : 06 64 73 25 24

[laparenthese59@free.fr](mailto:laparenthese59@free.fr)



# Ateliers / Conférences

L'homme est un être relationnel.

Toute la Bible nous parle de relation : relation entre Dieu et les hommes, relation des hommes entre eux, relation entre Jésus...son Père...et le Saint-Esprit.

La Bible est aussi une histoire de Réconciliation, de relation perdue....et retrouvée !

Au cours de ces Ateliers, nous explorerons au moyen de différents outils, ce qui est en « je » lorsque nous communiquons.

**L'Identité** : le scénario de vie, avec ses injonctions, ses permissions, ses interdits... les types d'attachement, les positions existentielles.

**Les Signes de Reconnaissance** : en recevoir, en donner, comment nous nous organisons pour en recevoir, les étapes dans la relation (la structuration du temps).

**La Communication** : les différents états du moi, le triangle dramatique, comment en sortir, comment éviter d'y rentrer, le triangle d'autonomie, les 4 verbes en jeu dans la communication (demander, donner, recevoir, refuser).

**Les Émotions** : la gestion des émotions, le lien entre émotions et besoins, le processus de deuil, le processus de pardon, la dépression, la culpabilité, la colère, intro à la communication dite non violente.

**Les Limites** : ...avec entre autre « dire non », « entendre le non de l'autre »... ou entendre le « oui » de l'autre...ou dire « oui »

**L'Abus** : les systèmes abusifs, les positions abusives... ou victimes.

**L'Ecoute** : intro à la notion d'écoute, attitudes facilitantes, les obstacles.

*Approche à la fois Psychologique et Spirituelle*

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

# Mieux vivre avec soi pour mieux vivre avec l'Autre

## **7 Ateliers-Conférences en 2024 et 6 Ateliers-Conférences en 2025 :**

- Samedi 24 février 2024
- Samedi 23 mars 2024
- Samedi 20 avril 2024
- Samedi 1er juin 2024
- 3 dates à venir pour le second semestre 2024  
et 6 dates à venir en 2025

### **Horaires :**

de 10h à 16h30

(une pause de 12h à 13h est prévue pour le repas tiré des sacs)

### **Le lieu :**

Maison des Associations  
16, rue du 8 mai  
59400 CAMBRAI

### **Le coût :**

30€ par samedi payable sur place à chaque séance  
(40€ pour un couple - Tarif étudiant / 10€)

### **Inscriptions et renseignements :**

Par téléphone au 06 64 73 25 24

Par mail : laparenthese59@free.fr



**Relation d'Aide Chrétienne  
et Conseil Conjugal**  
Association loi 1901  
59 CAMBRAI

Tel : 06 64 73 25 24

<http://laparenthese59.free.fr>  
Association loi 1905

## Qui sommes nous ?

### **Jean-Pierre KASEMIERCZAK**

Praticien en Relation d'Aide, accrédité ACC-France\*  
Accompagnement individuel et Conseil Conjugal.  
Formateur accrédité ACC  
**07 83 41 78 90** (sur rendez-vous)

### **Dolorès KASEMIERCZAK**

Praticienne en Relation d'Aide, accréditée ACC-France\*  
Accompagnement individuel et Conseil conjugal.  
Formatrice accrédité ACC  
Formée à l'Accompagnement Spirituel  
et Formatrice en Accompagnement Spirituel.  
**06 64 73 25 24** (sur rendez-vous)



\* **ACC-France** est une association nationale, rattachée à l'ACC-Europe.  
**Membre du CNEF** depuis son origine, cette association encourage,  
accrédite et développe la Relation d'Aide Chrétienne depuis 1998.  
Pour plus de renseignements,  
vous pouvez consulter le site : [www.acc-france.fr](http://www.acc-france.fr)