perfectionnement.com
FORMATION EN LIGNE

TITRE DE LA FORMATION

ÉTABLIR DES FRONTIÈRES SAINES
POUR DES RELATIONS SATISFAISANTES.

PROBLÉMATIQUE

Les frontières constituent une clé importante dans l'établissement des relations satisfaisantes et sécurisantes. Sous la plupart des problèmes interpersonnels se retrouvent des frontières malsaines (Martin, 2021). Dans ce contexte, comme intervenant, nous invitons régulièrement nos clients à mettre leurs limites. Cependant, il y a peu de programmes d'études qui nous préparent à mieux les accompagner, puis les guider dans l'établissement de frontières saines.

BESOIN

Les frontières personnelles sont indispensables pour l'équilibre psychologique, un des buts de la consultation. Cette formation se veut donc un espace pour explorer les limites personnelles, pour se créer des repères afin de les reconnaître et aussi pour développer des outils pour un respect de soi. Cette formation vient donc répondre au besoin d'un guide pour travailler les frontières avec nos clients.

CLIENTÈLE

Tous les intervenants en relation d'aide.

DURÉE DE L'ACTIVITÉ

5 heures

perfectionnement.com
FORMATION EN LIGNE

FORMATRICE

Sèdami Gwladys Tossa, *thérapeute conjugale et familiale, travailleuse sociale et psychothérapeute.*

Sèdami Gwladys Tossa détient une maîtrise en thérapie conjugale et familiale de l'université McGill et un baccalauréat en travail social. Elle est inscrite au tableau de l'ordre des travailleurs sociaux et thérapeutes conjugaux du Québec (OTSTCFQ) et de l'ordre des psychologues du Québec (OPQ).

Elle a acquis une expérience de travail dans diverses institutions et avec une clientèle variée. Pour ne nommer que ceux-là, elle a exercé à la direction de la protection de la jeunesse, auprès des personnes âgées, en milieu carcéral, en santé mentale, en maison d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale. Pendant plusieurs années, elle a animé des groupes pour personnes souffrant d'anxiété selon la thérapie d'acceptation et d'engagement et la pleine conscience. Elle pratique en privé auprès des individus, couples et familles.

OBJECTIFS

1. Définir les frontières personnelles : importance et rôle
2. Identifier les 6 types de frontières personnelles

3. Évaluer l'état actuel des frontières
4. Reconnaître les frontières saines et malsaines
5. Explorer des méthodes et outils pour développer des frontières saines.
6. Développer des stratégies pour reconnaître et adresser les violations de frontières

PRÉALABLES

Aucun.

CONTENU

Les frontières personnelles (Cole, 2021; Katherine, 2010; Tawwab, 2021)

1. Les frontières : ce qu'elles sont et ce qu'elles ne sont pas (Martin, 2021)
2. Les mythes (Cloud et Townsend, 2017; 2018)
3. Rôle et importance (Martin, 2021)
4. Comment se développent les frontières (Cloud et Townsend, 2017)
5. Pourquoi est-ce si difficile de mettre ses limites
6. Impact des traumatismes sur les frontières
7. Les signes des frontières saines et malsaines

Les types de frontières et les styles (Solomon, 2017; Tawwab, 2021; Cole, 2021)

1. Les 6 catégories de frontières
2. Les différents styles
3. La qualité des frontières
4. Les mythes (Cloud et Townsend, 2018)

Évaluation de l'état actuel de vos frontières

Exercice de réflexion sur les frontières

Comment mettre ses limites (Tawwab, 2021; Cole, 2021)

1. Les différentes étapes (Martin, 2021)

2. Les 5 compétences pour une affirmation de soi (De Azevedo, 2016)
3. Les barrières à l'affirmation de soi (De Azevedo, 2016)
4. Les 5 façons de s'affirmer
5. Affirmation des limites : réactions courantes (Tawwab, 2021)

- Résister
- Tester des limites
- Ignorer les limites
- Rationaliser et remettre en question
- Les défenses
- Se désengager (ghosting)
- Distance et froid
- Acceptation

6. Les droits personnels (Martin, 2021)
7. Les signes de violations (Katherine, 2010)
8. Quoi faire dans un contexte de violations des frontières
9. « Les destructeurs de frontières » (Cole, 2021)

Affirmer ses frontières dans divers domaines (Martin, 2021; Cloud et Townsend, 2018)

1. Avec soi
2. Couple
3. Famille
4. Belle-famille
5. Les enfants
6. Relations amicales
7. Au travail
8. Les outils technologiques
9. Le thérapeute

CONCLUSION

MÉTHODE

L'exposé théorique, des exemples tirés de la pratique de la formatrice et des exercices constitueront les stratégies de prédilection durant la formation.

ATTESTATION

Une attestation de participation (5 heures) sera remise aux participants à la fin de la formation.

perfectionnement.com
FORMATION EN LIGNE

RÉFÉRENCES

Black, J. (1998). *Better Boundaries: Owning and Treasuring Your Life*. New Harbinger Publications.

Breitman, P. (2001). *How to Say No Without Feeling Guilty*. Harmony. Brown, B.

(2015). *Rising Strong*. New York: Spiegel & Grau.

British Association for Counselling and Psychotherapy. (2020). *What do counsellors and psychotherapists mean by boundaries – Client information sheet*. Retrieved on 28 April 2023 from https://www.bacp.co.uk/media/8273/bacp-boundaries-client-information- sheet-april-2020.pdf

Cloud, H., & Townsend, J. S. (2018). *Boundaries workbook*. Zondervan. Cloud, H., &

Townsend, J. S. (2017). *Boundaries*. Zondervan.

Cole, T. (2021). *Boundary boss: the essential guide to talking true, being seen, and (finally) living free*. Sounds True.

Davies, M. (2007). *Boundaries in counselling and psychotherapy*. Athena Press

De Azevedo, J. (2016). *The assertiveness guide for women: how to communicate your needs, set healthy boundaries, and transform your relationships*. New Harbinger Publications.

Katherine, A. (2010). *Boundaries: Where you end and I begin*. Hazelden Publishing.

Martin, S. (2021). *The Better Boundaries Workbook: A Cbt-Based Program to Help You Set Limits, Express Your Needs, and Create Healthy Relationships.* New Harbinger Publications.

Neff, Kristin, and Christopher Germer. 2018. *The Mindful Self-Compassion Workbook*. New York: Guilford Press.

Nelson, T. (2022). *Open monogamy: a guide to co-creating your ideal relationship agreement*. Sounds True.

Olowu, A. A., & Fasasi, M. I. (2013). *Boundary transgressions : an issue in psychotherapeutic encounter : ethical issues in clinical psychology*. *Ife Psychologia : An International Journal*, *21*(3), 139–151.

Paris, J. (1985). *Boundary and intimacy*. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis, 13*(4), 505-510. Doi:101521jaap11985134505

Piazzesi, C., Blais, M. & Belleau, H. (2019). Frontières de l'intimité conjugale et familiale : de la théorie aux approches empiriques. *Enfances, Familles, Générations*, (34). https://doi.org/10.7202/1070305ar

Rosenberger, E. W. (2011). Where i end and you begin: the role of boundaries in college student relationships. *About Campus*, *16*(4), 11–19. https://doi.org/10.1002/abc.20069

Rosenberg, M. B. (2003). *Nonviolent Communication: A Language of Life. Encinitas*. CA: PuddleDancer Press.

Scorgie, L. (2016). *The modern couple's money guide: 7 smart steps to building wealth together*. Dundurn.

Solomon, A. H., & Fishbane, M. D. (2017). *Loving bravely: 20 lessons of self-discovery to help you get the love you want*. New Harbinger Publications.

Adam Matthew Digital (Firm). (2021). "The new monogamy : until death do us part- except every other friday.", new york magazine.

Tawwab, N. G. (2023). *Drama Free: A Guide to Managing Unhealthy Family Relationships*. TarcherPerigee.

Tawwab, N. G. (2023). *Pose tes limites trouve la paix : cahier d'exercices.* Tredaniel Tawwab, N. G.

(2021). *Set boundaries, find peace: A guide to reclaiming yourself*. TarcherPerigee.

Urban, M. (2022). *The book of boundaries: set the limits that will set you free*. Penguin Canada.