

Et si Être un homme, c'était ...



- Admettre ses limites
- Parler avec son cœur
- S'affirmer pour se respecter tout en respectant l'autre
- Agir en conscience et en présence
- Savoir poser son cadre
- Connaître sa part de responsabilité dans ce qui nous arrive
- Ne plus jouer au héros

C'est quoi un homme,
Papa ?

Modalités pratiques :

Déroulement en nos locaux :

28 rue Jean Jaurès à GIERES

Le groupe se réunit 1 soir par mois pour une durée de 2h30

Un groupe démarre dès qu'un nombre suffisant de personnes (6) est inscrit.

Prévoir de quoi prendre des notes.

Une tenue souple et décontractée en vue d'exercices pratiques pourra être demandée pour la séance suivante.

« C'est un métier que l'on ferait à plein temps que celui de devenir homme.

Mais c'est également un métier à plein temps que celui de le rester. »

Alexandre JOLLIEN, Philosophe

N'hésitez pas à nous contacter ...

**Pour vous inscrire à la prochaine session
ou
Pour tout complément d'informations**

**Christian FAURE
Psychologue & Consultant**

ADELI n° 739302701
OF n° 82730129573

Adresse postale
36 Allée des Bauges
73000 CHAMBERY

28 rue Jean Jaurès
38610 GIERES

Téléphone : +33(0)6 82 27 78 37
Télécopie : 04 79 85 97 93
Messagerie : cf2@orange.fr



Christian FAURE
Psychologue & Consultant

**Aider à mieux vivre personnellement
et professionnellement**

MIEUX SE VIVRE EN HOMME



**TROUVER SON IDENTITÉ
D'HOMME À L'AIDE D'UN
GROUPE D'HOMMES**



MIEUX SE VIVRE EN HOMME

Vous êtes un homme et vous trouvez que ce n'est pas toujours facile.



Comment être un homme ?

Vous aimeriez :

- être pleinement confiant dans votre identité d'homme,
- assumer vraiment votre masculinité,
- utiliser tout votre dynamisme masculin dans vos rôles au quotidien.

Vous disposez d'un **potentiel d'adaptation et de développement** mais il est étouffé par les dynamismes, les projections et les croyances qui vous maintiennent en insatisfaction.

Les conséquences :

La **fuite** qui aboutit à la dévalorisation de soi et à la baisse de confiance en soi.

Le **défi** et sa trop grande exigence de soi et des autres, source de culpabilisation et de conflits interpersonnels.

Le groupe d'hommes vous permet de mettre en œuvre votre potentiel par la **perception et la compréhension** de vos mécanismes internes et par **l'apprentissage** de nouveaux comportements d'adaptation.

Espace de partage privilégié entre hommes accompagné par un professionnel, c'est un **lieu de soutien régulier** pour retrouver l'axe de votre vie.

Nous développerons vos **capacités personnelles** pour faire face à vos difficultés quotidiennes d'homme par une approche plus intime de votre vécu et de vos émotions .

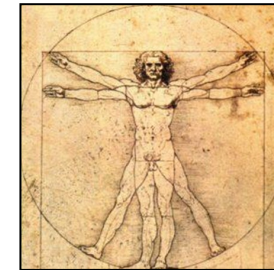
Nous aborderons ce qui vous touche et concerne aussi les autres hommes :

- Le sens de ma vie, mes priorités,
- Stress et place professionnelle,
- Difficultés relationnelles,
- Amour et sexualité,
- Le rôle de père,
- La solitude, l'isolement, la maladie,
- Crise de milieu de vie, ...

EXERCER SON METIER D'HOMME

Les modalités pratiques

Au sein d'un **groupe limité** à 8 participants, permettant une rencontre véritable, vous approfondirez de nouvelles solutions pour tracer votre chemin personnel.



Notre méthode Être un homme autrement ?! s'appuie sur ce qui se vit et s'exprime au cours de ces

rencontres. Elles comprennent un thème choisi, des exercices et un entraînement pratique entre les séances.

Cette démarche démarre par un **entretien préalable** avec l'animateur.

Christian FAURE

Psychologue, consultant et coach

20 ans d'expérience d'animation des groupes

Certifié à la méthode Chamming's®

Il s'appuie sur les approches de Carl ROGERS et de C-G JUNG et sur sa pratique des arts martiaux et du Yoga.