



## INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le lundi 04 mai 2026



DURÉE : 01:30

Prix : **90.00 €**

PROFILS : Sexothérapeute

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis n'est demandé pour suivre cette formation.

MATERIEL :

- Un ordinateur ou smartphone ou tablette
- Un micro
- Une bonne connexion internet

CODE ACTIVITÉ : 10AD1452

## DESCRIPTION

À l'heure des rencontres numériques, de l'évolution des modèles familiaux et d'une parole plus libre autour de la sexualité, les repères amoureux se transforment. Pourtant, les questionnements demeurent :

- Pourquoi suis-je attiré(e) par certains profils ?
- Pourquoi le désir fluctue-t-il ?
- Comment communiquer sans se blesser ?
- Peut-on aimer durablement aujourd'hui ?

Ce cycle propose un éclairage accessible, rigoureux et bienveillant sur les mécanismes psychologiques, émotionnels et relationnels qui structurent nos vies affectives.

Il s'adresse aux adultes — célibataires ou en couple — souhaitant mieux comprendre leurs fonctionnements relationnels, développer des relations plus conscientes et construire des liens plus équilibrés.

L'approche alterne apports théoriques vulgarisés, échanges interactifs et exercices de réflexion personnelle.

Séance 1 — Pourquoi j'aime comme j'aime ?

Origines des modèles affectifs, styles d'attachement, schémas répétitifs et attraction.  
Exercice de cartographie relationnelle.

Séance 2 — Désir, passion, attachement : trois moteurs différents

Comprendre les mécanismes du désir, ses fluctuations, et normaliser les transformations dans le couple.

Séance 3 — Communication intime : parler d'amour sans s'abîmer

Identifier les dynamiques conflictuelles récurrentes et apprendre à exprimer un besoin sans accusation.

Séance 4 — Estime de soi et relations : se sentir "trop" ou "pas assez"

Blessures affectives, auto-sabotage, image corporelle et impact sur la sexualité.  
Proposition d'un exercice introspectif inspiré de l'art-thérapie.

Séance 5 — Ruptures et reconstructions

Comprendre le processus de deuil amoureux et les étapes de reconstruction identitaire.

Séance 6 — Construire une relation durable aujourd'hui

Valeurs communes, sécurité affective, autonomie et projet amoureux conscient.  
Élaboration d'un "contrat amoureux personnel".



## OBJECTIFS

- Comprendre les bases psychologiques de l'attachement et des schémas amoureux
- Distinguer amour, désir et attachement
- Identifier les mécanismes de communication conflictuelle
- Explorer le rôle de l'estime de soi dans la relation
- Appréhender les processus de rupture et de reconstruction
- Réfléchir aux piliers d'une relation durable

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	04-05-2026	20:30	01:30	Visio-atelier, Visio -
Lundi	18-05-2026	20:30	01:30	Visio-atelier, Visio -
Lundi	01-06-2026	20:30	01:30	Visio-atelier, Visio -
Lundi	15-06-2026	20:30	01:30	Visio-atelier, Visio -
Lundi	22-06-2026	20:30	01:30	Visio-atelier, Visio -
Lundi	29-06-2026	20:30	01:30	Visio-atelier, Visio -