



École  
d'autonomie  
affective



Plan de cours  
IAA - initiation à l'autonomie affective approche holistique  
Automne 2020  
Enseignante : Julie Des Rosiers  
Courriel : Desrosiers.julie@gmail.com  
Bureaux:  
École d'autonomie affective  
9825 boul. de l'Acadie #105, tel : (514) 564-9709  
Bio Ferme des Caps  
25 avenue de la montagne, St-Tite-des-Caps, tel : 901-0502

2<sup>ème</sup> samedi du mois pendant 10 mois consécutifs

Lieu du cours : Bio Ferme des Caps, 25 avenue de la Montagne, St-Tite-des-Caps

Disponibilité de l'enseignante: disponibilité sur rendez-vous, en cas d'urgence

Marrainage/parrainage : se référer à sa marraine ou son parrain pour toutes questions non urgentes entre les ateliers.

La Bio Ferme des Caps et l'École d'autonomie affective collaborent pour offrir une formation mensuelle axée sur les 5 facteurs environnementaux de la santé : l'autonomie affective, la nature, l'exercice, les médecines holistiques et une alimentation vivante et hypotoxique. Vous trouverez ci-dessous le détail des différents facteurs de l'atelier avec le nombre d'heures réservées par samedi. L'activité récoltant le plus grand nombre d'heure est l'activité principale.

Ce cours s'adresse à tout adulte qui veut améliorer son bien-être tant mental que physique et qui est prêt à prendre du temps pour mettre en pratique ce qui lui sera enseigné.

## Objectif général

Amener l'adulte à une responsabilisation des besoins de ses corps physique, émotionnel, cognitif et affectif et à le doter d'outils qui lui offrent la possibilité de créer un bien-être constant. L'accent étant mis sur l'autonomie affective, le projet éducatif est axé sur l'établissement d'une communication de la personne avec elle-même, avec son corps affectif et ses schémas de pensée.

## Autonomie affective (5h)

### Description du cours

Grâce à ce cours, l'étudiant est initié à la pratique de l'autonomie affective avec le processus en trois étapes. Il reçoit aussi toute la théorie nécessaire pour soutenir sa logique et habiliter son discernement dans son travail de victoires.

### Objectifs spécifiques

L'initiation à l'autonomie affective considère les réalités subjectives et objectives de la personne. Cependant, elle met l'accent sur la partie subjective afin que la personne devienne habile à obtenir des victoires dans le processus en trois étapes. Elle sera mieux dans sa tête et son corps. Conséquemment, elle sera plus apte à trouver des solutions faces aux situations objectives problématiques.



## Contenu théorique des cours

De la théorie est prévue être transmise à la première partie du cours. Cette dernière est présentée ci-dessous. Par la suite, c'est la pratique et le partage du processus en trois étapes qui est à l'horaire. Pendant cette période, l'enseignante fournira des précisions théoriques adaptées à la discussion en cours et aux besoins de l'étudiant qui présente ses victoires.

### Cours #1

#### *Présentation de la démarche d'autonomie affective*

- À la fin de cet atelier, l'étudiant est en mesure d'expliquer les trois étapes du processus d'autonomie affective, peut présenter les caractéristiques générales du tableau des habitudes mentales et citer quelques exemples d'habitudes mentales irrationnelles et rationnelles.
- L'étudiant peut expliquer la différence entre une victoire objective et une victoire subjective.
- L'étudiant comprend ou commence à comprendre qu'il est le seul responsable de son bien-être et que le bonheur ne se trouve pas à l'extérieur mais qu'il se cultive à force de victoires.
- L'étudiant a été informé des règles de sécurité et du code d'éthique de l'école. Il s'est engagé à respecter la confidentialité de ce qui se passe et se dit dans le cours.

### Contenu

Présentation des étudiants, de l'enseignante, du syllabus, des modes d'évaluation et des règles d'éthique et de sécurité. Démarche en autonomie affective. Processus et victoires. Tableau des habitudes mentales.

### Cours #2

#### *Distinction entre émotion et sentiment*

- L'étudiant est en mesure d'expliquer dans ses mots la distinction entre un sentiment et une émotion, à quoi correspondent ces deux concepts et peut donner des exemples.
- Il est au moins conscient qu'il vit des émotions. S'il n'en est pas sensible, il a le désir d'être plus à l'écoute de ses émotions et sentiments. Il apprend comment être à l'écoute de son corps émotionnel.
- L'étudiant peut définir ce que sont une croyance nuisible. Il est en mesure d'identifier quelques croyances qu'il alimente ou a déjà alimentés, il comprend que ce sont des obstacles à son bonheur et qu'il doit apprendre à ne plus les alimenter.
- L'étudiant comprend que le discernement est essentiel au cheminement vers l'autonomie affective. Il commence à le pratiquer en se référant au tableau des habitudes mentales.

### Contenu

Approfondissement de notions permettant de mieux comprendre la démarche de l'autonomie affective : Sentiments, émotions, discernement, inconscient, subconscient, croyances nuisibles.

### Cours #3

#### *Mécanismes de défense, de survie et de compensation*

- L'étudiant peut définir ce qu'est un mécanisme de défense, un mécanisme de survie et un mécanisme de compensation.
- L'étudiant connaît assez bien le processus pour pouvoir interagir avec une autre personne et la guider dans l'accomplissement des trois étapes.

### Contenu

Approfondissement de notions permettant de mieux comprendre la démarche de l'autonomie affective : distinction entre bonheur et plaisir, mécanismes de survie, mécanismes de défense, mécanismes de compensation.



#### Cours #4

##### *Besoins et faux besoins*

- L'étudiant est en mesure d'expliquer ce qu'est un faux besoin.
- L'étudiant peut expliquer la différence entre le respect de ses limites et la fuite.

##### Contenu

Approfondissement de notions permettant de mieux comprendre la démarche de l'autonomie affective : faux besoin, respect de ses limites, fuite

#### Cours #5

##### *Jugements*

- L'étudiant est en mesure d'expliquer la différence entre un jugement de fait et un jugement de valeur.

##### Contenu

Approfondissement de notions permettant de mieux comprendre la démarche de l'autonomie affective : jugement de valeur, jugement de fait.

#### Cours #6

##### *Estime de soi, confiance en soi et amour de soi*

- L'étudiant est en mesure de définir les concepts d'estime de soi, de confiance en soi et d'amour de soi. Il est capable de nommer ce qui distingue chacun de ces concepts et peut donner des exemples.
- L'étudiant peut différencier les concepts de jalousie et d'envie.
- L'étudiant peut expliquer en ses mots ce qu'est la colère positive et la distinguer de la colère irrationnelle.

##### Contenu

Approfondissement de notions permettant de mieux comprendre la démarche de l'autonomie affective : Estime de soi, confiance en soi, amour de soi, sentiments de supériorité/infériorité, sentiment d'imposture, sentiment de rejet, sentiment d'échec, sentiment de solitude, gêne, comparaison, jalousie, envie.

#### Cours #7

##### *Amour, empathie et compassion*

- L'étudiant est en mesure de définir les concepts d'empathie, de sympathie, d'auto-empathie et de compassion. Il est capable de nommer ce qui distingue chacun de ces concepts.
- L'étudiant commence à comprendre, dans plusieurs situations, que c'est à partir de l'intention qu'on peut juger de la maturité affective d'une personne et non selon ses actes.

##### Contenu

Approfondissement de notions permettant de mieux comprendre la démarche d'autonomie affective : Empathie, sympathie, compassion et auto-empathie, amour conditionnel et inconditionnel, amour sentimental.

#### Cours #8

##### *Exploration du moment présent, de l'ici et maintenant*

- L'étudiant peut définir les concepts de moment présent, de « ici et maintenant » et de compartimentation. Il explique en ses mots comment il peut être cœur-corps-esprit.

##### Contenu

Approfondissement de notions permettant de mieux comprendre la démarche de l'autonomie affective : Compartimentation, ici et maintenant, créer le moment présent, cœur-corps-esprit, imaginaire positif, visualisation.



### Cours #9

#### Pardon et deuil

- L'étudiant peut expliquer ce que représente une rechute en autonomie affective.
- Il connaît le concept de pardon et sait distinguer les conceptions immatures de ce dernier.
- L'étudiant peut définir les concepts de: Deuil, lâcher-prise, mort, perte.

#### Contenu

Approfondissement de notions permettant de mieux comprendre la démarche de l'autonomie affective : définition du pardon et interprétation irrationnelle de ce dernier, deuil, possessivité, rechutes, rancune, possessivité, mort, perte, lâcher prise.

### Cours #10

#### Communication

- L'étudiant peut définir ce que sont la projection et l'interprétation;
- L'étudiant comprend les dynamiques relationnelles;
- L'étudiant comprend l'importance de contenir;
- L'étudiant connaît la différence entre les différents besoins relationnels.

#### Contenu

Approfondissement de notions permettant de mieux comprendre la démarche de l'autonomie affective : Communication, pièges brimant la communication, dynamiques relationnelles, contenir, besoins relationnels (lâcher-prise, important négociable, essentiel non négociable).

#### Moyens et méthodes pédagogiques

Différentes méthodes pédagogiques sont utilisées pendant l'année (Exposés théoriques, partages en groupe et petits groupes, présentation des victoires, devoirs à faire entre les ateliers). À chaque cours, un exposé magistral sera dispensé par le professeur. Les échanges et questions seront favorisés lors des périodes prévues à cet effet. Des notes de cours préparées et des références de lecture au livre « L'amour : véritable chemin du bonheur » seront remis aux étudiants à chaque cours. Après chaque cours, ces documents, ainsi que les diapositives ayant été présentées en classe seront transmis aux étudiants. La méthode de transmission sera confirmée lors du premier cours en septembre.

Entre les cours, la lecture des passages du livre donné en devoir ainsi que la pratique du processus et la consignation des victoires sont obligatoires. L'étudiant est responsable de ses lectures et devra présenter, le cours suivant, jusqu'à deux victoires consignées pendant la semaine.

Le seul achat obligatoire pour le cours est le livre « L'amour : véritable chemin du bonheur » disponible en format papier ou numérique.

#### Évaluation

Le cours d'initiation à l'autonomie affective n'a pas de méthode d'évaluation comme tel. Il s'agit d'un cours qui favorise l'accompagnement de la personne vers le dépassement d'elle-même et de sa meilleure compréhension de ses dimensions cognitive, affective et émotionnelle. La seule évaluation faite par l'enseignant(e), advenant que la personne désire suivre le volet I, est son appréciation de l'engagement de la personne dans le processus d'autonomie affective et la transmission de cette information à l'école pour lui permettre de passer l'entrevue d'admission.

#### Bibliographie

Carrier, Ginette (2018). *L'amour : véritable chemin du bonheur*. Les éditions Anonymes, Québec



École  
d'autonomie  
affective



## Plein air (2h)

### Description du cours

Dans l'après-midi, après le dîner, deux heures sont réservées à diverses activités extérieures de façon à permettre à l'étudiant de bien digérer, de profiter des bienfaits de la nature et de découvrir davantage la faune et la flore. Les activités prévues sont, sans s'y limiter : méditation, bain de forêt (sylvothérapie), Cardio-forêt, yoga, découverte des plantes indigènes, ornithologie, raquette, cueillette de fruits, etc.

### Objectifs spécifiques

Sensibiliser l'étudiant à l'importance pour sa santé de privilégier les moments dans la nature et l'adoption d'une hygiène de vie favorisant l'activité physique. Lui permettre de découvrir diverses activités de plein air et améliorer sa connaissance de son corps, de la faune et de la flore.

## Cuisine hypotoxique (1h)

### Description du cours

À chaque samedi, sur l'heure du dîner, l'étudiant pourra participer à la confection des repas (toujours hypotoxiques et locaux, souvent crus et vivants) et les déguster par la suite. Les recettes de ce qu'il aura goûté lui seront partagées. La présentation des bienfaits et des rudiments de la cuisine hypotoxique seront au menu.

### Objectifs spécifiques

Amener l'étudiant à découvrir les bienfaits et les recettes de la cuisine hypotoxique pour sa culture personnelle et pour la détoxification de son corps.