



# Programme de prévention « Une Affaire de Famille »



**Une Affaire de Famille** est un programme de prévention – non thérapeutique –, élaboré et développé par Line Caron (Québec). Il invite à revisiter en groupe, les fonctionnements de nos familles d'origine, transmis dans le présent, ceci afin de s'en libérer.

Ce programme propose d'explorer son histoire familiale pour mieux la comprendre et en obtenir les clés émotionnelles. L'objectif est de briser le cercle vicieux de la répétition des comportements aliénants pour soi et la génération suivante.

La souffrance et le sentiment d'incompétence devant les difficultés, ont tendance à diminuer lorsque nous en comprenons la provenance et les répercussions.

En acquérant une compréhension plus juste de notre réalité, nous sommes plus aptes à nous distancier de nos émotions. Cela nous permet de faire face, de façon plus adéquate, aux situations difficiles. La capacité de prendre une distance émotive est un des facteurs de protection dans la prévention de la transmission.

Un travail graduel lors des ateliers permet aux participants de faire vivre des émotions reliées à leur histoire familiale. Ce processus tend à activer leur fonction réflexive pour donner un sens réel aux expériences passées vécues en victime.

Le programme comporte une série de huit rencontres visant à habiliter les participants à reconnaître le problème de la transmission générationnelle, en comprendre les conséquences dans leur vie et mettre en œuvre des actions spécifiques pour le contrer.

**La Maison du Couple et de la Famille** vous propose de participer au programme :

## « Une Affaire de Famille »

Objectifs :

- Donner des clés de compréhension du fonctionnement familial et de ses difficultés .
- Découvrir ses compétences à porter un regard sur son propre fonctionnement et celui de sa famille.
- Repérer les répétitions intergénérationnelles inhérentes à sa famille.
- Mettre en œuvre des actions spécifiques pour amorcer une dynamique de changement.

Animatrice : Annick Renaud Berna, formatrice, thérapeute familiale systémicienne accréditée pour animer ce programme.

**Les participants s'engagent à être présents à chaque atelier.**