



Conseil et formation en Relations Humaines

*caroline.houlbert@gmail.com*

*0041 (0)79 955 46 61*

## **PROGRAMME**

### **Formations / Stages**

### **2025 - 2026**

Tout au long de l'année un programme riche et varié vous propose d'explorer les différentes relations significatives de votre vie et vous apporte les connaissances et le savoir-faire nécessaires pour vous proposer à vous-même et aux autres une communication de qualité.

#### **STAGES 2 JOURS – Bussigny (proche Lausanne)**

Sur 2 jours il vous est proposé d'approfondir l'utilisation des outils de communication et des règles d'hygiène relationnelle pour vous permettre de vous écouter, d'entendre sur quelles situations anciennes résonnent vos difficultés actuelles et peut-être d'apaiser la relation à votre histoire grâce à des démarches symboliques.

Formatrice : **Caroline Houlbert**

Horaires : **9h – 17h00**

Tarif particuliers : **300 CHF**

Lieu : **Centre de Santé Vitanime – rue de Saint Germain 4 – 1030 Bussigny**



Conseil et formation en Relations Humaines

*caroline.houlbert@gmail.com*

*0041 (0)79 955 46 61*

## ❖ La relation adultes – enfants / adolescents – 22 et 23 janvier 2026

La relation que nous tissons au quotidien avec les enfants et les adolescents joue un rôle déterminant, tant pour leur équilibre que pour le nôtre. Que nous soyons enseignants, éducateurs, professionnels de l'enfance ou parents, notre manière de communiquer et de nourrir la relation aux enfants que nous éduquons ou accompagnons influence directement leur développement, leur confiance et l'ambiance du groupe ou de la structure d'accueil.

Pour inviter chacun.e à grandir dans un environnement vivant, ouvert et porteur, il est essentiel d'apprendre à communiquer dans le respect de soi et de l'autre : une communication vivante, qui prend soin de la relation et la vivifie. La relation, tout comme un organisme, se nourrit de cette communication partagée et de la qualité de notre écoute.

Lorsque la communication se grippe ou se fige, c'est l'ensemble des protagonistes qui en souffre. Il est alors précieux d'oser interroger nos habitudes de communication et d'adopter de véritables règles d'hygiène relationnelle. Prendre soin de la relation, c'est soutenir la "vivance" de chacun.e, renforcer le bien-être et offrir un espace stimulant et sécurisant aux enfants et aux adolescents dont nous avons la responsabilité.



Conseil et formation en Relations Humaines

*caroline.houlbert@gmail.com*

*0041 (0)79 955 46 61*

## ❖ Vivre après un deuil, une rupture ou une séparation – 30 avril et 1er mai 2026

*« Je considère que le déroulement d'une vie humaine est semblable à une succession de naissances faites de rencontres et de séparations. C'est ainsi que nous passons l'essentiel de notre existence à nous mettre au monde... et cela jusqu'à la fin de notre vie terrestre. » Jacques Salomé*

Tout l'enjeu est alors d'apprendre à vivre les séparations, les pertes ou les ruptures en restant vivant, entier. Car oui, savoir se séparer s'apprend. Tout commence par une première séparation : sortir du ventre, quitter le nid, le cocon, l'univers bienveillant qui nous a accueilli pendant 9 mois dans le meilleur des cas. Toute existence humaine est un enchainement de naissances parce que naître et connaître suppose de se détacher d'un tout auquel nous étions jusqu'alors identifié pour accéder à l'unicité et donc aussi, à plus de solitude. Exister signifie sortir de, se séparer et donc se différencier. Oser se différencier pour grandir et exister c'est oser sortir de la survie pour entrer dans la vie.



Conseil et formation en Relations Humaines

*caroline.houlbert@gmail.com*

*0041 (0)79 955 46 61*

## STAGES RESIDENTIELS – Centre des Déserts (proche Chambéry)

Les stages résidentiels de 2 jours offrent une immersion unique, propice à l'intégration en profondeur, aux prises de conscience et à la transformation personnelle. Les différentes méthodes pédagogiques utilisées (exercices psychocorporels et créatifs, temps de parole et de partage, visualisation externe, apports théoriques, élaboration individuelle...) accompagnent chaque participant·e dans l'exploration de ce qui influence encore aujourd'hui ses ressentis et comportements et permettent ainsi d'amorcer un changement profond et significatif.

Formateurs : **Caroline Houlbert et Gilles Salanou**

Horaires : **Du vendredi 17h au dimanche 16h30**

Tarif particuliers : **300 CHF – pension complète en sus.**

Lieu : **Centre des Déserts – 1343 route de la Combe – 73230 Les Déserts**

### ❖ **L'écriture, un chemin vers soi et les autres –13 au 15 février 2026**

*« Je me demande si je ne suis pas en train de jouer avec les mots... Et si les mots étaient faits pour ça ? » Boris Vian*

Ecrire et partager un texte, mobiliser l'imaginaire, relater une expérience de vie, laisser émerger un poème, une histoire, créer un personnage ou



Conseil et formation en Relations Humaines

*caroline.houlbert@gmail.com*

*0041 (0)79 955 46 61*

simplement griffonner des mots à tout-va sont autant de manières de se rapprocher de soi et des autres.

Ce stage ludique et convivial s'adresse à toute personne qui souhaite vivre l'expérience de l'écriture, mais aussi à toutes celles pour qui le chemin qui mène de la pensée à la plume reste difficile ! En effet, le chemin vers l'écriture peut parfois être fait de doutes, de dévalorisations, de jugements... Ce stage peut être l'occasion de prendre le temps d'écouter ces difficultés et d'en entendre le sens pour dépasser vos réticences et lever les freins qui vous retiennent. Il deviendra alors possible d'oser coucher des mots sur le papier et d'aller à la rencontre de vos ressources créatives.

Selon le temps consacré à l'écriture et vos objectifs personnels, vous pourrez vous initier à l'interprétation : apprendre à dire son texte, à lui donner vie devant un public. Quelques conseils simples vous permettront de dépasser vos appréhensions et de prendre du plaisir à vous réapproprier vos mots.

## ❖ Le courage d'être soi - 29 au 31 mai 2026

*« Le plus difficile dans la vie, c'est d'oser la vivre pleinement. »*

Le courage d'être soi repose sur 4 ancrages : développer la capacité à s'aimer, à se respecter, à se responsabiliser et à rester fidèle à soi-même, c'est à dire à ses valeurs, à ses engagements, à ses choix de vie.

Ce stage s'adresse à toute personne qui souhaite vivre l'expérience de faire un pas en avant dans ces 4 ancrages, mais aussi à toutes celles pour qui le



Conseil et formation en Relations Humaines

*caroline.houlbert@gmail.com*

*0041 (0)79 955 46 61*

chemin qui mène au courage d'être soi peut parfois être fait de doutes, de questionnements et d'hésitations. Ce stage peut être l'occasion de prendre le temps de s'écouter soi-même, d'entrer en amitié avec soi-même et ainsi d'oser devenir un-e meilleur.e. compagnon ou compagne avec soi et avec les autres dans les relations significatives de notre histoire présente et passée.

## ❖ A l'écoute des langages du corps – 6 au 8 novembre 2026

Durant ces deux jours de formation, je vous propose de faire l'hypothèse que toutes les maladies et somatisations, quel que soit leur élément déclencheur, sont aussi des langages métaphoriques ou symboliques avec lesquels une personne tente de dire ou de ne pas dire l'indicible.

« Tomber malade, être malade, entrer en maladie ne peut être le fait du hasard, ni celui d'un effet du destin, encore moins le résultat d'un concours de circonstances fâcheux... ni tout à fait la simple résultante d'une pathologie répertoriée, comme il serait plus facile de le croire. Toute maladie, au-delà des éléments déclencheurs liés à une cause présumée ou repérable (irruption d'un virus, travail souterrain d'un bacille, déséquilibre issu d'un dysfonctionnement, de l'usure ou de la saturation d'un organe), a, j'en ai la conviction profonde, toujours un sens. Une signification liée à notre histoire passée, présente ou anticipée. » J. Salomé, « *Minuscules aperçus sur la difficulté de soigner* », Albin Michel



Conseil et formation en Relations Humaines

*caroline.houlbert@gmail.com*

*0041 (0)79 955 46 61*

## Méthodologie

Les méthodes utilisées sont actives et vivantes. Chaque journée de formation comportera un travail sur les situations concrètes vécues apportées par les participant.es. L'utilisation de la visualisation externe permet aux personnes de s'impliquer activement, dans un climat détendu tout en ancrant les apports didactiques.

Le travail de formation se déroule dans un cadre ludique, sécurisant, un climat de liberté d'expression, de confidentialité et de non jugement, tout en utilisant les outils et les règles de communication.

Un support de cours est distribué aux participant.es.

Les participant.es ont également accès à des supports numériques.

## Contact et inscription

*caroline.houlbert@gmail.com*

Tél : 079 955 46 61

