

F4 — Aimer sans se trahir

Déconstruire les schémas relationnels

Formation autonome — articulation recommandée avec F1 et F2

Public cible	Femmes se sentant piégées dans des schémas relationnels répétitifs, ou souhaitant aborder l'amour avec plus de conscience
Durée	1 journée (6h effectives) ou 2 demi-journées
Format	Distanciel (modules compatibles) · Présentiel en cours de construction
Groupe	6 à 12 participantes
Prérequis	Aucun — F1 est un atout, pas une condition

Objectifs

- Sortir de la culpabilité relationnelle : comprendre que dans de nombreuses cultures et contextes, la responsabilité de l'échec des relations est structurellement assignée aux femmes. F4 pose clairement que cet échec n'est pas une faute individuelle, mais le produit d'un système de normes relationnelles inégalement distribuées.
- Identifier les schémas relationnels appris — leur origine, leur fonctionnement, leur coût.
- Distinguer amour et dépendance, intimité et fusion, engagement et dissolution.
- Nommer ce qu'on cherche réellement dans une relation — et l'écart avec ce qu'on a été formée à chercher. – Construire un manifeste personnel : ce qu'on accepte, ce qu'on refuse, ce qu'on veut construire.

Contenu — 4 modules

- Module 1 — Les scripts relationnels : d'où viennent nos schémas ?
- Module 2 — Amour, dépendance, pouvoir : déconstruire les confusions
- Module 3 — Ce que je veux vraiment : nommer sans compromis
- Module 4 — Mon manifeste relationnel : engagement personnel

Ce que cette formation n'est pas

Cette formation ne propose pas de techniques pour « le garder », ni de kit de séduction, ni de manuel de communication de couple. Son objectif est unique : comprendre comment on a été formée à se perdre dans l'amour — et comment construire l'amour depuis son propre centre.