



Programme Intégration des forces vitales humaines

INSTITUT DE FORMATION HUMAINE INTÉGRALE DE MONTRÉAL

LES FORCES VITALES HUMAINES

La formation à l'actualisation des forces vitales humaines, provenant de la formation humaine intégrale et basée sur la discipline de la psychoéducation, a été conceptualisée par Dr Jeannine Guindon, Ph.D., enrichie, approfondie et élargie au fil des ans par Marie-Marcelle Desmarais, M.S.S., directrice générale de l'IFHIM et son équipe professionnelle.

Les forces vitales humaines :

- ♦ se découvrent à partir des expériences de la vie quotidienne et
- ♦ le participant est appelé à vivre le cheminement qui permet de les actualiser.

Indices ou signes des forces vitales humaines :

- ♦ avoir et poursuivre un objectif;
- ♦ en lien avec ce qui est important dans la vie de chacun;
- ♦ un objectif qui traduit une ouverture à l'entourage et aux autres;
- ♦ en prenant les moyens ajustés;
- ♦ en gérant le temps disponible;
- ♦ en faisant les choix et les renoncements appropriés;
- ♦ grâce à la perception des éléments en cause, donnant lieu à un discernement et un jugement;
- ♦ en devenant de plus en plus habile grâce à l'apprentissage tout au long des expériences;
- ♦ en persévérant malgré les obstacles;
- ♦ pour mieux aimer.

PROGRAMME DE FORMATION À L'INTÉGRATION DES FORCES VITALES HUMAINES

Destinataire :

Ce programme s'adresse aux personnes engagées dans les milieux sociaux, éducatifs, médicaux, communautaires et multiculturels : éducateurs, enseignants, parents, agents de pastorale, infirmiers et animateurs de groupes.

Objectifs :

La personne en formation poursuit :

- ♦ une intégration de l'actualisation des forces vitales humaines;
- ♦ une sensibilisation dans son vécu quotidien aux différentes facettes de son identité pour favoriser un engagement qualifié envers soi, envers l'entourage et les autres;
- ♦ un apprentissage à intervenir de façon ponctuelle auprès des personnes de son milieu.



Institut de formation humaine intégrale de Montréal
55 boulevard Gouin Ouest
Montréal, (Québec) H3L 1H9
Canada

Téléphone : (514) 331-6861 ♦ Télécopieur : (514) 331-7303
Courriel : programmes@ifhim.ca
Site internet : www.ifhim.ca

INTÉGRATION DES FORCES VITALES HUMAINES I

Objectifs 1^{re} année

- ♦ Reconnaître, dans les expériences de la vie quotidienne, les indices des forces vitales humaines en soi et dans l'autre.
- ♦ Décider de les actualiser.
- ♦ Différencier les registres d'énergie dans les expériences vécues : par goût? par devoir? ou par décision?
- ♦ Identifier les signes de tension physique ou psychique liés à la fatigue ou aux émotions intérieures et apprendre à les gérer par des moyens adéquats en vue de grandir dans la liberté.
- ♦ Découvrir comment répartir notre temps et nos énergies afin de rester disponible dans les engagements que nous avons pris.
- ♦ Observer notre manière d'exécuter une tâche et découvrir comment, avec nos forces, nous ajuster à l'environnement et à l'entourage.
- ♦ Ouvrir à d'autres manières de faire pour vivre la mobilité et faire de nouveaux apprentissages.

INTÉGRATION DES FORCES VITALES HUMAINES II

Objectifs 2^e année

- ♦ Intégrer les découvertes et les apprentissages de la première année.
- ♦ Découvrir notre contribution unique et personnelle (aptitudes, habiletés, valeurs).
- ♦ Choisir d'apporter cette contribution unique dans le milieu et la société où nous sommes insérés.
- ♦ Identifier les manières d'être et de faire propres à l'homme et à la femme pour découvrir la richesse de la féminité et de la masculinité.
- ♦ Apprendre à conjuguer notre contribution unique avec celles des autres en vue de favoriser la réussite d'un projet commun.
- ♦ Apprendre à nous servir de nos apprentissages avec ceux que nous côtoyons.

INTÉGRATION DES FORCES VITALES HUMAINES III

Objectifs 3^e année

- ♦ Intégrer les découvertes et les apprentissages de la deuxième année.
- ♦ Apprendre à intervenir de façon ponctuelle auprès des autres:
 - qui est l'autre?
 - comment le rejoindre dans ses forces vitales humaines?
 - comment aider l'autre à croître dans son autonomie?
- ♦ Découvrir et intégrer notre façon unique d'agir comme intervenant.

SESSIONS 2025-2026 (de septembre à mai)

HORAIRES ET COÛTS

IFVH I	Mercredi, 17 septembre 2025 de 19 h à 21h30 (1 fois/semaine) - environ 32 rencontres. 20\$ étude de dossier + 600\$. Possibilité de défrayer les coûts de la session en différents versements.
IFVH II	Lundi 15 septembre 2025 de 19 h à 21h30 (1 fois/semaine) : 600\$ - environ 32 rencontres.
IFVH III	«Mise en pratique » Lundi, 15 septembre 2025 de 19h à 21h30 : 380\$ - environ 25 rencontres.
IFVH IV	Formation continue Un lundi par mois, du 20 octobre 2025 à mai 2026 de 19h à 21h30. Coût: 100\$

* Coûts sujets à changements.

Formulaire d'inscription et horaire disponibles sur demande.



SOFEDUC

Institut de formation humaine intégrale de Montréal est membre institutionnel autorisé par la Société de formation et d'éducation continue (SOFEDUC) à émettre des unités d'éducation continue (UEC).

Une UEC correspond à 10 heures de participation à une activité structurée de formation, organisée et dirigée par une organisation agréée, animée par des formateurs compétents et sanctionnée par une évaluation.

POUR RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :
THÉRÈSE LAMONTAGNE, COORDONNATRICE DU PROGRAMME