



# 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 Guoin Ouest  
Montréal, (Québec) H3L 1H9  
Canada

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

## INTÉGRATION DES FORCES VITALES HUMAINES I

### Objectifs 1<sup>re</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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 2020-2021 (de septembre à mai)

#### HORAIRES ET COÛTS

<b>IFVH I</b>	Mercredi, 23 septembre 2020 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.
<b>IFVH II</b>	Mardi, 22 septembre 2020 de 19 h à 21h30 (1 fois/semaine) : 600\$ - environ 32 rencontres.
<b>IFVH III</b>	«Mise en pratique » Lundi, 21 septembre 2020 de 19h à 21h30 : 360\$ - environ 25 rencontres.
<b>IFVH IV</b>	Formation continue Un lundi par mois, d'octobre 2020 à mai 2021 de 19h à 21h30. Coût: 100\$

\* Coûts sujets à changements.

Formulaire d'inscription et horaire disponibles sur demande.



#### SOFEDUC

L'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