

# L'agressivité en Gestalt

Une pulsion de vie au service de la relation

Souvent perçue négativement, l'agressivité est pourtant une pulsion de vie essentielle au développement sain de notre personnalité. Fritz Perls, fondateur de la Gestalt Thérapie, en a fait un axe central de développement, en s'appuyant sur l'étymologie latine : *ad-gredi* – aller vers. L'agressivité est considérée comme une énergie qui permet d'aller vers l'autre, d'entrer en contact, de poser des limites, de se différencier.

Dans cette formation pratico-théorique, avec les outils de la Gestalt, vous aurez l'occasion de clarifier et enrichir votre rapport à l'agressivité et de l'éprouver comme un moteur précieux au service de vos relations personnelles et/ou de votre posture professionnelle.

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## ÉVALUATION

Selon le formateur, au choix :  
Correction d'exercices théoriques ou pratiques ; Evaluation d'une mise en situation ; Jeux de rôle ; QCM ; etc....

## PUBLIC

- **Tout public**
- **Tout professionnel de la relation d'aide, sociale, éducative et sanitaire**, souhaitant enrichir et développer ses compétences professionnelles et relationnelles.
- **Tout candidat au Cycle 2**, formation longue à l'accompagnement par la Gestalt-thérapie.

## NATURE DE L'ACTION

Action d'adaptation et de développement des compétences.  
Action d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances.

## OBJECTIFS

- ✓ Développer son awareness, ses aptitudes de proprioception en lien avec ses émotions
- ✓ Expérimenter et se sensibiliser à certains concepts de base en Gestalt
- ✓ Explorer les dynamiques intra- et interpersonnelles de l'agressivité
- ✓ Comprendre comment ces dynamiques peuvent favoriser ou limiter la qualité de la relation.
- ✓ Développer une posture personnelle/professionnelle permettant de transformer l'agressivité en énergie constructive pouvant être mise au service l'assertivité et de la relation.

## INTERVENANT(S)

**Nadège ROMER**



Gestalt-thérapeute du Lien (certifiée Champ-G)  
Pédagogue de la voix  
Chanteuse.

## SUIVI et SANCTION

Feuilles de présence émargées.  
Attestation de fin de formation.

## MÉTHODE PEDAGOGIQUE

Alternance d'expérimentations, d'échanges, d'apport théoriques et didactiques en lien avec l'expérience du groupe.

## CONTENU

- La notion d'agressivité dans les fondements de la Gestalt.
- Practicums pour expérimenter son rapport à l'agressivité.
- Entraînement à la méta-position et à l'analyse des processus de contacts en œuvre dans l'expérience.
- Agressivité saine - Awareness - polarités - processus de contact - cycle de contact - ajustement conservateur/créateur - mécanismes de défenses...
- Les contraintes existentielles.



## DATES & HORAIRES

3 jours – 21 heures

Ven 3 avril 2026	9h30	18h00
Sam 4 avril 2026	9h00	18h00
Dim 5 avril 2026	9h00	17h00



## TARIFS

504 €	Individuel/Libéral
654 €	Conventionné



## INSCRIPTION



[Cliquez ici pour vous inscrire](#)



L'inscription ne sera confirmée qu'après **réception du contrat signé** et de **l'acompte versé**



## LIEU

**Auberge de Jeunesse Stéphane HESSEL**

235, Bvd Paul Painlevé  
59000 Lille



A 1km des gares Lille Europe et Lille Flandres (arrêt de métro **Porte de Valenciennes**)



Contactez-nous concernant l'accueil et les aménagements possibles