



**Université du Temps Libre en Libournais**

**47 Boulevard Quinault – 33500 Libourne**

**Tél : 06 77 72 97 64 – [utlibour@yahoo.fr](mailto:utlibour@yahoo.fr) – [utlibour.assoconnect.com](http://utlibour.assoconnect.com)**

Association loi 1901 – Siret 482 902 640 00028

Affilié à la fédération des Universités du Temps Libre du Sud-Ouest

Association Agréée Jeunesse et Education Populaire – Agrément n° 033/243/2009/013 du 03/08/09

## **PROGRAMME PSYCHOLOGIE 2023/2024**

**Corinne GROMAIRE**

**Lundi de 13h30 à 16h30 Maison Des Associations**

### **La dépression sous toutes ses formes - « Le portique » de P. Delerm**

**Lundi 2/10 :** - Evènements dépressifs ou dépressions ?

- Quelles visages de la dépression aujourd'hui
- Quelles fêlures peut engager une dépression ?

**Lundi 16/10 :** - Dépression et entourage : cause ou conséquence ?

- Quels effets sur l'entourage ?
- Est-il facile d'aider quelqu'un dans la dépression ?

**Lundi 6/11 :** - La dépression : absence ou recherche du sens de la vie ?

- La fragilité du bonheur
- La dépression est-elle liée au temps qui passe ?

**Lundi 27/11 :** - Considérations sur les dépressions

- Est-on vraiment à l'abri de la dépression ?

### **L'amour dans l'interaction sociale – « Celle que l'on prend dans le bras » de H. de Montherlant**

**Lundi 4/12 :** - Qu'en est-il de ce mot actuellement ?

- Comment les différentes sciences sociales, philosophique et psychologique l'aborde ?
- Les différents types et forme d'amour

**Lundi 8/01 :** - L'affection, la tendresse, le désir, l'attachement font ils partie de l'amour ?

- Quelles souffrances autour de l'amour ?
- Le couple touché par l'amour ou le « désamour »
- La famille et l'amour : une évidence qui peut faire souffrir

**Lundi 22/01 :** - L'amour dans notre société : une injonction ?

- Et si de l'amour on ne savait rien ?

**Lundi 12/02 :** - Histoire d'amour... qui finit mal ?

- Comment garder nos formes d'amour ?
- Le célibat aujourd'hui : comment aborder la solitude ?

## **Histoire d'un phobique - « le pigeon » de Suskind**

**Lundi 11/03 :** - La phobie : définition générale  
- Comment expliquer la phobie ?  
- Devant quoi sommes-nous phobiques ?  
- Oiseaux, insectes, nourritures, transport, bruit de bouche. Quelles significations ?

**Lundi 18/03 :** - Que nous poussent à faire nos phobies ?  
- Ont elles un sens caché ?

**Lundi 8/04 :** - Histoire de vie et phobie, repérages des éléments de diagnostique

**Lundi 29/04 :** - Ces évènements qui nous font souffrir permettent-ils d'influencer le cours de nos vies ?

## **La remise en question : comment la faire et que peut-on en faire ? « Les 4 accords Tolteques » de M. Ruiz**

**Lundi 6/05 :** - Chapitre 1 : « Que votre parole soit impeccable »  
- Compréhension, témoignages et critique  
- Parole et subjectivité

**Lundi 27/05 :** - Chapitre 2 : « Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle »  
- Compréhension, témoignages et critiques  
- La subjectivité relie « au tout »

**Lundi 10/06 :** - Chapitre 3 : « Ne faites pas de suppositions »  
- Compréhension, témoignages et critiques  
- Les schémas cognitifs : comment s'en sortir ?

**Lundi 24/06 :** - Chapitre 4 « Faites toujours de votre mieux »  
- Compréhension, témoignages et critiques  
- Comment nous satisfaire de nos limites ?