

# MASTER CLASS THÉRAPIE INCLUSIVE (10 JOURS)

## MODULE #1 (5 jours)

Mise en garde : ce Master Class a pour but de présenter plusieurs outils opérationnels issus d'une vingtaine d'approches différentes dans une optique intégrative, mais ne prétend en aucun cas se substituer à une formation complète et certifiante de chacune de ses approches.

### COMMUNICATION BIENVEILLANTE (Communication sans violence)

- Écoute profonde
- Communication assertive

La Communication Bienveillante ou Communication Sans Violence s'inspire de la la CNV (Communication Non Violente) de Marshall Rosenberg et de l'Ecoute Active de Thomas Gordon. L'objectif est d'être capable d'écouter notre interlocuteur, ses émotions et ses besoins, au-delà de son message et d'être capable de s'exprimer de manière assertive et empathique.

La Communication Bienveillante permet de créer, et de renforcer, l'alliance avec le client, de gagner du temps lors de l'anamnèse en allant directement à l'essentiel (la souffrance du sujet) sans se laisser distraire par son discours (la plainte), et l'aider à avancer dans le processus thérapeutique (formuler une demande).

### ENNÉAGRAMME

- Profiling des clients
- Schémas cognitifs

L'ennéagramme est une typologie comportant 9 profils de personnalité. Sa particularité est qu'à la différence d'autres nomenclatures qui visent à étiqueter un individu, l'ennéagramme permet de comprendre notre interlocuteur, ses croyances fondamentales, ses besoins, pour mieux l'aider à évoluer.

### COHÉRENCE CARDIAQUE

- Gestion du stress
- Gestion des émotions

La cohérence cardiaque est une technique de respiration qui permet de réguler le système nerveux central et de diminuer son stress et son anxiété. Elle permet au sujet de gérer ses émotions en toute autonomie ainsi que de se recentrer avant de faire une séance de méditation ou d'auto-hypnose. Elle est souvent utilisée par les personnes qui veulent efficacement vaincre leur stress, leur douleur, leur compulsion (alimentaire) ou addiction (tabac).

### PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE

- Gestion des traumatismes
- Libération émotionnelle

La psychologie énergétique recouvre de nombreuses techniques (TFT, EFT, Matrix Reemprinting, Faster EFT, BSFF, TAT...) qui ont en commun de favoriser le lien entre le corps et l'esprit et de libérer les émotions et/ou croyances limitantes bloquées énergétiquement dans le corps.

Ces techniques permettent de libérer rapidement une émotion ou une croyance limitante et de dissoudre rapidement bon nombre de difficultés.

### **THÉRAPIE SYSTÉMIQUE ET STRATÉGIQUE**

- Arrêt des tentatives de régulation
- Prescriptions de tâches, approche paradoxale

La TSS (Thérapie Systémique et Stratégique), issue de l'école de Palo Alto, permet d'aborder le client dans son système (familial, social, professionnel...) et de prendre en compte les interactions à l'intérieur de celui-ci. La TSS vise à stopper les tentatives de régulation (ce que font les clients pour tenter de résoudre leurs difficultés) et qui ne font qu'alimenter le problème. Cela évite au thérapeute de « faire partie du problème » en « faisant plus de la même chose qui ne fonctionne pas » et pouvoir proposer une alternative efficace.

### **THÉRAPIE BRÈVE SOLUTIONNISTE**

- Exceptions, questions à échelle
- Question miracle

La TBS (Thérapie Brève Solutionniste) créée par Steve de Shazer et Insoo Kim berg, consiste en un changement de paradigme : plutôt que de résoudre un problème, il est souvent plus rapide et efficace de créer une solution. Cette approche permet d'orienter le client vers la solution et l'accompagner pas à pas vers l'atteinte de l'objectif : entre stratégie et hypnose conversationnelle !

### **PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE**

- Ancrages
- Travail sur les sous-modalités

La PNL (Programmation Neuro-Linguistique) créée par Richard Bandler et John Grinder est une « modélisation de l'excellence » à partir de trois experts : Fritz Perls (gestalt), Virginia Satir (thérapie familiale) et Milton Erickson (hypnose). La PNL propose plusieurs outils de changement très efficaces pour accompagner ses clients.

### **THÉRAPIE MÉTAPHORIQUE ET SYMBOLIQUE**

- Travail de transformation métaphorique
- Archétypes

La métaphore est au cœur de toute approche thérapeutique. En effet, ce qui pose problème et fait souffrir nos clients, ce n'est jamais la réalité, mais la représentation qu'ils en ont. En travaillant à partir de leurs représentations métaphoriques et symboliques, il est possible de les aider à changer rapidement et à partir de leur modèle du monde. De même, les archétypes représentent des parties de soi sur- ou sous-développées qu'il conviendra d'harmoniser pour atteindre l'objectif.

### **THÉRAPIES CRÉATIVES D'IMPACT**

- Techniques d'impact
- Techniques créatives

La thérapie créative regroupe un ensemble de techniques qui ont en commun de proposer différents médias thérapeutiques et de stimuler la créativité du client comme du thérapeute. La thérapie créative permet de contourner les résistances et de proposer une intervention plus ludique avec les enfants.

### **LIFE COACHING**

- Modèle OSER<sup>®</sup>
- Transition de vie

Une partie du travail thérapeutique s'apparente à un coaching de vie et consiste à accompagner nos clients dans des transitions de vie dans lesquels ils sont bloqués. La thérapie est en effet l'occasion d'aider nos clients à grandir et à laisser leurs problèmes se dissoudre plutôt que de s'efforcer de les résoudre. De même, certaines demandes relèvent du coaching de compétences et nécessitent un modèle d'intervention spécifique.

## **MODULE #2 (5 jours)**

### **THÉRAPIE BRÈVE TRANSPERSONNELLE**

- Thérapie inclusive
- Spiritualité orientée solution

De nombreuses approches thérapeutiques proposent une dimension transpersonnelle ou une forme de spiritualité laïque. La TBT (Thérapie Brève Transpersonnelle) permet d'aborder le besoin de sens de nos clients et les aide à faire face à certaines épreuves de la vie (deuil, traumatismes, ...).

### **ANALYSE TRANSACTIONNELLE**

- Jeux psychologiques et triangle dramatique
- La roue des permissions

Eric Berne a créé l'A.T. (Analyse Transactionnelle) pour proposer une approche thérapeutique qui prend autant en compte ce qui se passe dans la personne (processus intrapsychiques) que dans la relation (processus systémiques). L'A.T. est un fabuleux outil pour le thérapeute puisqu'elle lui permet de décoder certaines situations et surtout de lui éviter d'être instrumentalisé par la névrose de son client.

### **GESTALT THÉRAPIE**

- Awareness, cycle de contact
- Jeux de rôle

La Gestalt Thérapie, inventée par Fritz Perls vise à recentrer le client sur ce qu'il ressent « Ici et maintenant » au lieu de le laisser divaguer sur ce qu'il pense du passé ou du futur. Certaines techniques issues de la Gestalt sont très intéressantes pour aider le client à se reconnecter à lui-même ou à clôturer des situations inachevées.

## **TECHNIQUE DE NETTOYAGE ÉMOTIONNEL**

- Auto-nettoyage
- Nettoyage en situation

Plusieurs approches spirituelles (Lying) ou psychologiques (TIPI, NERTI, NEMO, Somatic Experiencing) provoquent un soulagement rapide et immédiat en permettant au client de se libérer d'émotions invalidantes, traumatismes ou phobies, en se connectant à leurs sensations corporelles et en les laissant évoluer. Cette technique permet d'accueillir des abréactions (fortes émotions) en cours de séance ou de travailler sur des problématiques récurrentes ou plus anciennes.

## **PSYCHOGÉNÉALOGIE**

- Géosociogramme
- Lois systémiques

Nous sommes tous porteurs, inconsciemment, de l'histoire de notre clan (famille, ancêtres) et parfois cette histoire nous limite lorsque nous nous identifions avec un de nos aïeux qui a été frappé par le destin. Pouvoir repérer les signes, connaître ces mécanismes d'identification permet d'aider nos clients à se libérer de leur destin familial pour pouvoir prendre leur vie en main.

## **TMA (Technique des Mouvements Alternatifs)**

- Mouvements oculaires et traumas
- Stimulations sensorielles bilatérales

Il existe de nombreux clones de l'EMDR créé par Francine Shapiro. Cette technique a montré son efficacité sur les états de stress post traumatique consécutifs à des chocs émotionnels, traumatismes, attentats, accidents, viols, ... Elle permet aussi de gérer des émotions envahissantes.

## **PLEINE CONSCIENCE**

- **ACT (thérapie d'Acceptation et d'Engagement)**
- **Méditation et pleine conscience**

Les Thérapies Cognitives ont développé des approches intégrant une forme de méditation laïque basée sur la pleine conscience. Cette dernière est très efficace pour lutter contre le stress, à calmer les ruminations du mental et à développer une attitude d'acceptation face à l'adversité (deuil, séparation, douleur, ...).

## **HYPNO-ÉNERGIE**

- Hypnose transpersonnelle
- Psychologie quantique

L'hypnose ne peut se soustraire de l'évolution de la psychothérapie vers la dimension transpersonnelle, spirituelle ou quantique. Elle permet d'atteindre des états amplifiés de conscience, de faire des visualisations thérapeutiques ou de travailler à partir de ressources transpersonnelles.

## **AUTO-HYPNOSE**

- Autohypnose et développement personnel
- Autohypnose et gestion du stress

L'auto-hypnose permet d'autonomiser nos clients pour leur permettre de gérer par eux-même certaines situations (préparation mentale, stress, douleur).

### **TECHNIQUES DE LIBÉRATION DES LIENS ÉNERGÉTIQUES**

- Bonshommes allumettes
- Logosynthèse et récapitulation

Souvent nous sommes amenés à aider nos clients à faire le deuil de certaines personnes ou situations. Pour cela nous devons les accompagner à couper des liens énergétiques ou d'attachement et à récupérer l'énergie investie dans certaines relations ou situations.

### **PUBLIC**

Formation ouverte aux hypnopraticiens, psychopraticiens, coachs, sophrologues et thérapeutes

### **CERTIFICATION**

Attestation de présence à chaque module

Certification après étude de cas.

### **TARIF**

Tarif particulier: 1200 euros

Tarif Convention: nous consulter

Places limitées