

FICHE PROGRAMME

LA THÉRAPIE DES SCHEMAS , EMPREINTES ET PLEINE CONSCIENCE

V1- Référence 17 août 2021

Public cible :

Psychologues, thérapeutes, psychiatres, médecins, infirmiers, psychomotriciens.

Nature :

Intra-entreprise, inter, particulier

Format :

2 jours avec 7h de formation chacun

Nombre de participants :

20 personnes maximum

Prérequis :

Toute personne intéressée par l'approche schémas précoces et les empreintes corporelles, psychosomatiques.

Préconisation : lire « re inventer sa vie » de Jeffrey Young et « la thérapie des schémas » de Bernard Pascal.

Objectif professionnel :

Savoir mener un entretien thérapeutique en utilisant la Thérapie des schémas et la pleine conscience auprès de personne afin d'avoir accès aux empreintes précoces somatiques et corporelles non accessible par le langage (avant 5ans).

Réflexions :

Les schémas sont construits à partir des premières expériences sélectives et, en particulier, de la disponibilité des caregivers à répondre en cas de danger (notamment répondre aux pleurs des bébés ou écouter la colère et la frustration de son jeune enfant).

C'est la mémoire de ses propres réactions et de celles de la figure d'attachement en situations similaires dans le passé qui créent des attentes vis-à-vis des événements futurs chez les humains. Ces attentes permettent la meilleure adaptation possible à l'environnement et prennent la forme de schémas, comme des filtres dans la sélection et l'élaboration des informations ainsi que des réactions et comportements.

Nous parlerons essentiellement des **schémas : Abandon et Carence affective**.

Si l'enfant vit de la négligence ou de la maltraitance avant 4 ans (préverbaux), l'empreinte va être à la fois psychologique et somatique.

Après la fin des événements, le corps continue de réagir comme si le danger était toujours présent.

« L'important n'est pas seulement de savoir ce qui s'est passé, mais de transformer la façon dont l'esprit, le corps et l'âme s'en souviennent encore. » **Janina Fischer**

Les schémas **Abandon** et **Carence affective** vont se rejouer dans diverses situations sous différents aspects, soumission, évitement, combat afin que le schéma perdure.

Depuis les années 80 et 90, de nouveaux paradigmes de traitement se sont développés qui ont un impact plus direct sur l'héritage somatique et émotionnel des expériences.

Objectif de développement des compétences :

1. Comprendre la dysrégulation et expériences de négligence, de traumatisme et de l'échec de l'attachement (Van der Kolk, 2015; Courtois & Ford, 2009; Ford et al, 2005; Siegel, 1999) et les comorbidités (les troubles de l'humeur, les troubles anxieux, le trouble de stress post-traumatique, troubles de la personnalité ...), le système de J. Panksepp)
2. Faire un lien entre les problématiques d'attachement et les schémas Carence affective et Abandon à un niveau préverbal et somatoforme
3. Aider le patient à observer ici et maintenant le « ressenti » physique et émotionnel de leur expérience à la place de la narration qui est impossible (Cognitions, émotions, sensations corporelles internes, mouvements et perceptions sensorielles en « Pleine conscience dirigée »)
4. Apprendre à désamorcer la fusion cognitive et diminuer le déficit métacognitif par l'apprentissage attentionnel
5. Apprendre à rentrer en contact avec l'expérience adverse plutôt que de la revivre par le somatique.
6. Possibilité d'introduire à une pratique d'auto-compassion et de fonctionner avec l'adulte sain.

Contenus principaux :

JOUR 1 :

- Révision de l'attachement et construction biologique, neurologique, émotionnel des deux premiers schémas (Carence affective et Abandon)
 - Les symptômes dissociatifs, révision sur les modes en thérapie des schémas, le PTSD complexe
 - Le système de J Panseek
 - La conscience corporelle et les compétences de régulation et de stabilisation
 - Le codage des événements « traumatiques chez l'enfant (images, odeurs, sons, réponses autonomes, viscérales et musculaires, sensations, mouvements et impulsions, émotions...).
-
- Expérience de la double conscience pour les deux schémas (CA et Ab) qui encourage l'observation plutôt que la réactivité, devenir plus curieux plutôt que craintifs des expériences délétères qui ont constituées le ou les schémas
 - Point sur la pleine conscience et sur ses 3 piliers (Intention, Attention et Attitude), se servir du corps comme point d'ancrage pour observer notre expérience : l'exercice du scan corporel comme outil d'exploration de notre vécu.
 - L'attention non jugeante portée au corps facilite l'acceptation de la douleur physique ou psychologique (Augmentation de la fenêtre de tolérance). Elle favorise le recours à la voie longue (atténuation de l'activité amygdalienne) et ce faisant, permet une réponse plus consciente à la place d'une réaction automatique apprise (stratégies dysfonctionnelles)
 - Apprendre à désamorcer la fusion cognitive et diminuer le déficit métacognitif par l'apprentissage attentionnel : exercice du souffle. Lorsque nous sommes dans la souffrance, nous sommes convaincus par la véracité de nos pensées. Nous n'avons plus aucun recul et adhérons à leur contenu. Nous oublions que ces pensées négatives sont déformées par le prisme de notre état émotionnel. C'est ce que nous nommons la fusion cognitive, un processus qui ne fait qu'augmenter notre souffrance.

JOUR 2 :

- Apprendre à rentrer en contact avec l'expérience adverse plutôt que de la revivre par le somatique.

- Apprendre à accueillir les émotions en lien avec une situation douloureuse : l'apprentissage de la résilience par la méditation sur une difficulté. Prise de conscience de l'intelligence du corps qui revient à l'homéostasie après un événement douloureux. Je peux observer ma douleur sans qu'elle ne me change ni ne me détruise
- Possibilité d'introduire à une pratique d'auto-compassion et de fonctionner avec l'adulte sain
- L'adulte sain va prendre soin de l'enfant vulnérable, dépasser la peur
- La pleine conscience comme moyen de changer, aider à récupérer leur droit, les bases auxquelles ils avaient droit enfants (la sécurité, l'accueil et le bien être...)
- L'autocompassion.

Méthodes pédagogiques :

Apports théoriques, vidéos, exercices, practicum sur son propre vécu lié à l'enfance, travail avec des outils en situation réelle.

Moyens pédagogiques :

Salle équipée, vidéo projecteur, paperboard.

Support participant remis :

Un document est envoyé une semaine avant la formation avec deux vignettes par pages, les mémos, les pratiques (exercices à faire à deux ou trois), les tests psychotechniques

Modalités et délais d'accès :

Inscription immédiate sur le site WWW.cerfi (pratique thérapie des schémas) avec possibilité de paiement en trois fois, facture envoyée de manière automatique.

Lieu :

Coup de théâtre, rue du 11 novembre à Bègles

Horaires : 9h30 à 17h30 Jour 1 et 9h à 17h jour 2 soit 14h de formation.

Animation :

Béatrice PEREZ DANDIEU :

Psychologue clinicienne

Psychothérapeute accréditée par l'ARS

Praticienne EMDR Europe, thérapeute familial, formée à la thérapie des schémas (Jean Cottraux, Bernard Pascal), aux IOS (Interventions Orientées Solutions) et ICV (Intégration du Cycle de Vie), Thérapie de la reconsolidation Alain Brunet...

Chargée de cours à l'université de Psychologie de Bordeaux.

Intérêts de recherche pour l'EMDR, thérapie des schémas et addiction, ateliers de résilience assistée et protection de l'enfance...

Marco MARQUES (témoin expert)

Psychologue clinicien

Psychothérapeute formé à l'EMDR, à la thérapie des schémas, aux IOS (Interventions Orientées Solutions) et à l'ACT (Thérapie d'Acceptation et d'Engagement)

Instructeur MBSR

Tarif TTC (non soumis à la TVA) :

- **280€ pour les 2 jours** à titre individuel et FIFPL
- **360€ pour les 2 jours** au titre de la formation continue.

Les + de cette formation :

Acquérir des outils et protocoles efficaces pour travailler sur

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Interlocuteur, structure possible d'accueil, organisme ou référent à contacter, conditions d'accès ...
Modalités d'accueil, livret d'accueil PSH ...

Évaluation, suivi, bilan :

Évaluation préalable et finale des acquis (quiz)
Évaluation de satisfaction (Google form le dernier jour)
Évaluation de l'intervention à froid à 6 mois.

Équivalences, passerelles possibles pour aller plus loin

Possibilité de se perfectionner avec la formation :

- Thérapie des schémas, enfants et adolescents
- Thérapie des schémas et relations duelles
- Thérapie des schémas et thérapie ACT
- Perfectionnement à Thérapie des schémas avec Bernard Pascal

Contact sous 72 heures

Béatrice PEREZ DANDIEU : 0685026933- beatrice.dandieu@gmail.com

Via site internet : <https://WWW.cefti>

Administratif: cefti.admi@gmail.com