



Micro-psychothérapie: au co(eu)r(ps) de la relation d'aide

Un séminaire expérientiel résidentiel pour une nouvelle manière d'entrer dans la relation thérapeutique

Les Rasses- 1-3 novembre 2024

Nous travaillerons avec une approche psychosomatique, partants des théories actuelles en neurosciences et leurs applications cliniques sur le trauma, par le biais de moments d'apprentissage théorique, d'exercices corporels, de temps personnel et en groupe, pour avancer ensemble, chacun à son propre rythme.

Ce séminaire expérientiel résidentiel souhaite explorer les lieux de sécurité interne où commence le mouvement qui peut engager le patient dans un réel changement qui respect son rythme et son unicité. Ce travail en parallèle sur sa capacité de comprendre et sur son ressenti corporel personnels va permettre au thérapeute un meilleur accordage avec le patient, mais aussi avec soi-même, ainsi qu'une meilleure efficacité en tant que catalyseur de changement.

Le travail en groupe permet d'intégrer de quelle manière l'auto-régulation et la co-régulation peuvent être utilisés à profit du processus thérapeutique.



Inscription, couts, hébergement et reconnaissances:
Formulaire en annexe

Pré-requis: formation en psychothérapie, acquise ou en cours, désir d'approfondir sa perception de soi et de l'autre, d'acquérir des nouveaux outils de compréhension, affiner sa posture et son efficacité, disponibilité au changement.

PROGRAMME

| Jour 1 | |
|-------------|--|
| Dés 13h | Accueil et mise en chambre |
| 14h00 | Introduction du séminaire Base physiologique du fonctionnement du SNA Fondements de la Théorie poly-vagale États du SNA et hiérarchie SNA-SNC Construire sa propre carte de sécurité (sur le modèle de Deb Dana) |
| 16h20 | Pause |
| 16h45-19h15 | Le corps et la psyché La neuroception et la co-régulation en pratique Travail en groupe <ul style="list-style-type: none"> • Le respect de l'autre et de soi même • Observer : neuroception et co-régulation • Travail expérientiel en groupe |
| 19h30 | Repas du soir |
| 20h45* | Travail sur le corps Se centrer sur son ressenti corporel Apprendre à rétablir la sécurité interne |
| 21h30* | Fin de la 1 journée |

| Jour 2 | |
|-------------|--|
| 8h-8h45 | Introduction de la journée Le corps en tant qu'outil pour se mettre en relation avec l'autre |
| 8h45-9h15 | Pause |
| 9h15 | L'auto-régulation et la sécurité interne L'élan du thérapeute : à la recherche de sa propre spécificité Travail en petits groupes |
| 10h45 | Marche méditative silencieuse |
| 12h15 | Pause de midi |
| 13h-15h | Temps libre |
| 15h00-18h45 | Équilibre des trois axes : psychique, physique, émotionnel et objectif visé Comment prendre en compte la complexité du système patient-thérapeute, percevoir les micro-changements et y intervenir au bon rythme <i>Avec pause</i> |
| 19h | Repas du soir |
| 20h15* | Travail sur le corps Se centrer sur son ressenti corporel Apprendre à rétablir la sécurité interne |
| 21h* | Fin de la 2 journée |

| Jour 3 | |
|-----------|---|
| 8h-8h45 | Introduction de la journée Le corps en tant qu'outil pour se mettre en relation avec l'autre |
| 8h45-9h15 | Pause |
| 9h15 | Sa propre spécificité de thérapeute L'ancrage et la créativité en pratique Travail en groupe <ul style="list-style-type: none"> • Le respect de l'autre et de soi même • Observer : autorégulation- co-régulation • Travail expérientiel en groupe |
| 11h45 | Pause |
| 12h00 | Comment éveiller les ressources – la régulation psychosomatique dans la pratique Partage en petits groupes et en grand groupe de l'expérience Feedback |
| 13h00 | Fin de la 3 journée |

*Le travail en fin de journée se déroulera dans le respect des rythmes de chaque participant; la participation est libre.



Ce séminaire est animé par :

Patrizia Giorgini

Psychiatre - psychothérapeute FMH, thérapeute de famille formé auprès de IEFCoS (Rome) et Cerfasy (Neuchâtel), formatrice en ICV® et formé à l'approche TIFT®. Formée en Théraplay®. Fondatrice et responsable du Cabinet de Psychiatrie et Psychothérapie - Capp à Neuchâtel et Médecin adjoint au CNP - Formatrice en cabinet reconnue par l'ISFM depuis 2017.

Maren Heneim

Thérapeute indépendante et enseignante de danse, diplômée en éducation physique, physiothérapie et ostéopathie. Formée à diverses pratiques somatiques tel que le Tai-Chi, le mouvement authentique, le yoga, la méditation.

Le séminaire se déroule dans un cadre d'exception au cœur du Jura où se conjuguent confort et nature, un espace bien-être et du silence.

Lieux et hébergement:

Grand Hôtel des Rasses & Wellness

Rte des Alpes 25, 1452 Les Rasses

L'hébergement sur place est vivement conseillé.

Logistique:

Arrivée le vendredi 1 novembre dès 13h.

Fin du séminaire dimanche 3 novembre à 13h.

Renseignements et pré-inscriptions: secretariat.capp@bluewin.ch