



JEUDI 11 MAI 2017 – 16h30-18h00

ATELIER PRATIQUE

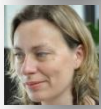


✓ Elise LELARGE & Isabelle PRÉVOT-STIMEC

Psychiatres-Psychothérapeutes

Rezé

E-mail : dreliselelarge@gmail.com / isabelle.prevotstimec@gmail.com



Les personnes à pensée arborescente : exercices en hypnose et thérapie intégratives pour transformer une souffrance en efficience

OBJECTIFS: Présenter ce que nous entendons par pensée arborescente.

Poser le cadre éthique et philosophique de notre pratique sur ce sujet sensible.

Faire le lien avec l'actualité de la recherche en neurosciences. Transmettre nos expériences cliniques et thérapeutiques, notre cadre de travail en consultation individuelle et en groupe. Permettre aux thérapeutes de travailler avec ces personnes trop souvent en grande difficulté.

CONTENU: Les personnes qui ont une pensée arborescente, aussi appelées « zèbres », « surdouées » ou à « haut potentiel », sont nombreuses à venir en thérapie. Se sentant, à juste titre, différentes, elles s'interrogent sur leur fonctionnement et celui des autres. Cette douance ou ce potentiel se transforme trop souvent en difficulté, limite, voire handicap. Nous proposons cet atelier aux thérapeutes qui souhaitent mieux aider ces personnes particulières (quel que soit leur âge) à reconnaître puis utiliser leurs spécificités. Après des apports théoriques sur l'actualité de la recherche en neurosciences, l'atelier se centrera sur les propositions thérapeutiques en hypnose et thérapie intégratives. Métaphores et outils spécifiques, adaptés à ces personnes seront enseignés par des exercices qui seront centrés sur 4 thèmes : reconnaître son mode de fonctionnement particulier (linéaire ou arborescent, écureuil ou papillon, mode bambou ou nuage...), apprendre à se reposer (dire STOP), mieux faire face à ses émotions (les reconnaître, les différencier, les hiérarchiser, les réguler), développer ses compétences sociales. Nous travaillons sur ce thème depuis plusieurs années, associant notre expérience clinique au cabinet en consultation individuelle et groupes de patients à pensée arborescente à des lectures officielles sur ce sujet.

Exercices : Diagnostiquer le mode de pensée (linéaire ou arborescent, écureuil ou papillon, mode bambou ou nuage...)

Apprendre à se reposer - Faire face à ses émotions : les reconnaître, les différencier, les hiérarchiser, les réguler - Développer ses compétences sociales

Mots clés: Pensée arborescente - Hypnose - Thérapie - Intégratif