

## **PROGRAMME PÉDAGOGIQUE**

### **Se faire amis avec des monstres : La Thérapie des États du Moi. Hypnosomatique pour traiter l'angoisse et la phobie**

Les enfants, les adolescents et les adultes souffrant d'angoisse ou de phobie doivent être accompagnés au niveau somatique, mental, émotionnel et cognitif. Si ces clients apprennent l'auto-régulation, ils sont capables de se connecter avec leurs ressources et rencontrer l'angoisse ainsi que des états du moi responsables de ces symptômes.

Cet atelier pratique de deux journées est conçu pour enseigner comment nos clients, enfants et adultes, peuvent surmonter l'angoisse et la phobie par auto-régulation somatique, par le travail avec les états du moi et les cognitions et par l'hypnose, tout en tenant compte des aspects systémiques. Les participants apprendront et pratiqueront des méthodes pour réguler l'angoisse au niveau somatique (pendulation, interventions en TEM, techniques de changement des cognitions...)

#### **Objectifs:**

- Traits caractéristiques de l'angoisse et de la phobie
- Informations sur le client
- Les facteurs essentiels d'un traitement réussi
- Les conditions préalables pour dépasser l'angoisse
- Approche holistique (somatique, mentale, émotionnelle, cognitive, systémique)
- Méthodes d'auto-régulation et de stabilisation somatique pour enfants, adolescents et adultes
- Transe de protection
- La thérapie des états du moi et le traitement d'angoisse
- Le changement des cognitions habituelles
- L'accompagnement des aspects systémiques
- Le coaching / mentorat des parents
- La combinaison de la thérapie des états du moi avec les méthodes somatiques (Somatique Experiencing, EFT...)
- Gérer les cauchemars
- La pendulation renforçante et guérissante.
- Les devoirs utiles
- Le modèle de la thérapie de phobie du chien

#### **Méthodes:**

Des présentations cliniques, des démonstrations en direct ainsi que des exercices pratiques illustreront les interventions thérapeutiques. Les participants apprendront et pratiqueront des approches somatiques.