

# Communication et modèles de gestion du stress (3 jours) Gérer stress/ angoisses / troubles du comportement

## PREAMBULE : AUX ORIGINES DE CE SEMINAIRE

Un constat : trop de gens souffrent de ne pas savoir gérer leur stress, confondant d'ailleurs : stress, angoisses, anxiété et leurs aspects comorbides (troubles du sommeil, du comportement, pensées dysfonctionnelles). Beaucoup vont se lancer dans la prise de médicaments ou dans des thérapies qui ne sont pas toujours adaptées. Le « pourquoi » ne donne pas forcément de solution et les réponses « logiques » pourront venir en un second temps, pour prévenir une récurrence. Le plus « urgent » est le rétablissement d'une bonne adaptation « neuro-biologique » et de trouver « comment mieux gérer au quotidien ? ».

Le plus important est de pouvoir apaiser rapidement les « dysfonctionnements » puis d'apprendre à la personne à gérer son stress, puis à identifier ce qui est source de stress et comment faire, comment penser et comment se servir de ses ressentis pour concilier le « tout » : sentir, penser « dessus » et agir en conséquences ! Elle doit retrouver son potentiel d'action !

Un second constat : beaucoup de praticiens du soin, et de gens formés aux thérapies interpersonnelles et/ ou cognitivo- comportementales (type PNL, analyse transactionnelle, hypnose, ACT, EMDR, EFT, pleine conscience...) se focalisent soit trop sur les contenus (les symptômes et les plaintes) soit trop peu (et refusent de travailler avec le « symptôme », et beaucoup proposent des « outils » selon leur formation plutôt que de composer avec le patient et trouver les « outils » adaptés à son besoin et de co-créer ensemble des modèles spécifiques ! Il s'agit d'apprendre à donner les bons outils aux patients pour qu'il rétablisse lui-même et fasse durer son bon fonctionnement. Rééducation thérapeutique, éducation thérapeutique, co-créativité et transmission de la bonne gestion des ressources... Un programme à intégrer dans le soin !

## Contenu pédagogique :

La PNL associe, de façon originale, l'analyse de l'expérience subjective pour la rendre plus objectivable, et une grande diversité de ressources relationnelles et pragmatiques. Le séminaire vous donnera l'occasion d'approfondir cette singularité et de saisir la nature particulière des savoirs et des savoir-faire que vous développez en tant qu'« usager » de la PNL et des techniques de soin pragmatiques au sens large.

Dans ce but, nous reprenons quelques essentiels sur le stress, la distinction entre stress et stress post-traumatique, angoisses et anxiété de façon à bien savoir ce que nous traitons. Nous revenons au principe de la psychoéducation (éducation thérapeutique du patient) comme levier thérapeutique fort.

Et nous apprendrons ensuite quelques protocoles de soin en gardant en tête que les plus simples et les plus facilement modélisables sont nos meilleurs alliés. Nous concilions à la fois des modèles directement de la PNL et de l'hypnose éricksonienne et d'autres approches (EMDR, ACT, AT, TCC...). Et surtout nous travaillerons la façon de transmettre et de motiver le patient par le jeu, la qualité de la relation et l'intérêt ressenti par le patient. Votre grand intérêt pour lui est aussi une motivation... votre attachement sécurisant va l'engager envers lui-même et le motiver.

### **Concrètement, nous aborderons les points suivants :**

- Des éléments-clés en neurologie et en biologie pour mieux savoir comment nous fonctionnons et ce que la communication met en action chez un humain, comment les « outils » PNL viennent solliciter le cerveau et la biologie,
- Des éléments-clés de distinction entre stress, stress PT, angoisses et anxiété (éléments psychopathologiques de base !),
- Des modèles très « pratico-pratiques » pour soulager les angoisses, les troubles fonctionnels liés au stress mal « géré » et des protocoles plus complexes (tout en restant facile à appliquer et à transmettre au patient pour son auto-régulation). Exemple du traitement des crises d'angoisses et des phobies notamment.

- Savoir s'adapter au sujet et le guider avec bienveillance et fermeté vers son autonomie pour désapprendre à stresser et apprendre à mieux se réguler, et à choisir un environnement propice à son bien-être. Beaucoup des « outils et modèles » sont issus de mon expérience en psychotraumatologie, que j'ai retraduits en modèle « modélisable » sous le format plus usuel des modèles de PNL. Travailler en relation dans la fenêtre de tolérance du patient sera notre devise ; nous retrouvons en toile de fond aussi les essentiels de la théorie poly vagale de S PORGES.

Les 3 journées contiennent une part de cours théorique et une mise en application sous forme d'exercice et d'illustration de cas cliniques.

### **En bref : La singularité de ce séminaire :**

- Son aspect très pragmatique, un plus pour les praticiens « dits intégratifs »,
- Une proposition d'amélioration de son savoir-faire par rapport au stress et à bien distinguer comment s'y retrouver et comment s'y prendre concrètement dans ce mon « fourre-tout »,
- Ses apports en psychologie, en développement personnel et dans la pragmatique de la communication et le développement interpersonnel.
- Mon retour d'expérience et une transmission des différentes formations pour n'en garder que les outils les plus simples et les plus accessibles pour tous nos patients.

### **Public et effectif :**

- Les prérequis sont les suivants :
- Toute personne ayant suivi un cursus de praticien en PNL,
- Toute personne ayant des bases de thérapie « pragmatique » (travail avec le sensoriel, le comportemental et cognitif associé)
- Toute personne initiée à la prévention du stress et de la psychotraumatologie (cette formation donnera un complément pratique, et peut être associée aux formations ANVISAGE en psychotraumatologie de base)
- L'effectif du groupe est de 9 à 12 participants.

### **Votre enseignante/ formatrice : Angélique GIMENEZ**

Enseignante certifiée en PNL, reconnue par NLPNL (certifiée par Hélène ROUBEIX et Philippe DUPONT), membre du collège des enseignants NLPNL. Elle a un MASTER en hypnose éricksonienne, formée en Analyse Transactionnelle, DU Ethologie et attachement, ETP (Education Thérapeutique du Patient), cohérence cardiaque.

Enseignante certifiée en psychotraumatologie (certifiée par Gisela PERREN KLINGLER), Ex responsable formation au SPSU (Association de Soutien d'Urgence), certifiée en EMDR, ICV.

Titulaire du CEP (Certificat Européen de Psychothérapie), elle exerce en tant que psychopraticienne, psychotraumatologue et coach auprès des adultes, enfants et adolescents.

Accompagne des individus et des groupes dans les organisations privées et publiques, en analyse des pratiques professionnelles, en didactique et en supervision.

Spécialisée dans les troubles des conduites alimentaires (TCA). Elle est membre de l'association AUTREMENT (créée par le professeur Daniel RIGAUD), ex fondatrice d'Agilibre (association de soutien aux enfants et personnes âgées), fondatrice de TCAP Action.

Ex-ingénieur scientifique (MASTER Génie Sanitaire) et cadre en entreprise, elle illustre cette complémentarité entre les compétences scientifiques et psychologiques pour un agir « constructif ».

**Modalités pratiques :** Cursus à la demande dispensé sur votre site ou en région PACA en bord de mer pour un cadre « agréable ». Voir également sur la page des formations de l'année sur le site.