

ATELIERS THERAPEUTIQUES DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Saison 9 PROGRAMME 2020-2021		Dr RIBEYROLLE JEAN LUC 
--	--	--

Public concerné : Tout le monde

Principe : Améliorer son fonctionnement par l'utilisation des protocoles de thérapie cognitive comportementale et émotionnelle. Nous n'avons pas forcément appris dans notre parcours de vie, les techniques de communication non violente, de gestion de nos émotions ou les protocoles d'affirmation de soi. J'ai eu la chance dans ma formation professionnelle de pouvoir en bénéficier et je souhaite partager ces outils avec les patients que je reçois en consultation, pour des problèmes d'interactions avec leurs enfants ou pour eux même. C'est dans cet objectif que j'ai mis en place ces ateliers de développement personnel il y a bientôt une dizaine d'année.

Moyens : Ateliers interactifs en petits groupes de 8 patients, axés sur la résolution de vos problèmes ou dysfonctionnements par l'acquisition d'outils et l'utilisation des modèles cognitifs comportementaux et émotionnels (TCCE). Cette année du nouveau dans l'organisation et les propositions des modules, les ateliers se feront sur trois séquences progressives ,en demi-journées de 4 h tous les deux mois avec un travail pratique à faire dans l'intervalle.

4 modules au choix pour les adultes

- **Développer mon affirmation et ma communication vers les autres.**
- **Gérer mes émotions au quotidien et penser positif**
- **Mon Enfant (2 ans-10 ans) s'oppose : que comprendre ? que dire ? que faire ?**
- **Mon Ado s'oppose : que comprendre ? que dire ? que faire ?**

Un module pour les Adolescents

- **Affirmation de soi adolescents, des outils pour faire face et mieux communiquer (à partir de 15 ans)**

Organisation pratique :

Pour les ateliers **adultes**, Le vendredi matin de 9h à 13h et pour les **adolescents** sur 3 samedi de 9 h à 13h.

Trois ateliers progressifs et interactifs de 4h avec le même groupe, espacés de deux mois ce qui permet la mise en place pratique des techniques et protocoles acquis lors des ateliers.

Lieu : Cabinet Médical Anglet

Coût : 150 €/personne ou 250 €/couple -pour les 12 h de formation pratique (il n'y a pas de prise en charge S.S.)

Une attestation de formation et une facture sont remises à la fin de chaque séance, ce qui peut vous permettre une prise en charge par certaines mutuelles. Le règlement se fait lors de l'inscription avec 3 chèques de 50 € qui ne seront encaissés qu'après les ateliers.

Empathie :

Je peux comprendre que le choix du vendredi matin puisse gêner certains d'entre vous et vous obliger à poser des RTT .Mais c'est une matinée et 4 heures que vous allez consacrer à vous-même, et où je m'implique pour améliorer votre fonctionnement personnel et avec votre environnement. > **A combien croyez-vous en % que vous n'auriez pas ce temps ?**

Agenda

Thèmes	Public	Atelier 1 9H-13H	Atelier2 9H-13H	Atelier 3 9H-13H
Développer mon affirmation et ma communication vers les autres	Adultes	Vendredi 18 sept 20	Vendredi 20 nov. 20	Vendredi 22 janvier 21
Gérer mes émotions au quotidien et penser positif	Adultes	Vendredi 25 sept20	Vendredi 4 déc. 20	Vendredi 29 janvier 21
Mon enfant (2 ans-10 ans) s'oppose : que comprendre ? que dire ? que faire ?	Parents	Vendredi 02 oct 20	Vendredi 11 déc. 20	Vendredi 5 fév. 21
Mon ado s'oppose : que comprendre ? que dire ? que faire ?	Parents	Vendredi 9 oct 20	Vendredi 18 déc. 20	Vendredi 26 fév. 21
Affirmation de soi adolescents, des outils pour faire face et mieux communiquer (à partir de 15 ans)	Ado >15 ans	Samedi 10 oct 20	Samedi 12 déc. 20	Samedi 27 février 21

Avant de s'inscrire, bien regarder les différents programmes. Vous pouvez prendre contact avec moi par mail ou m'en parler lors d'une consultation pour que je puisse vous guider dans le choix le plus adapté. Ensuite vous complétez un bulletin d'inscription et vous me l'adressez avec le règlement.

Développer mon Affirmation et ma Communication vers les autres



Objectifs

La thérapie d'affirmation de soi se propose de développer un ensemble de compétences sociales pour permettre d'exprimer avec aisance et sincérité ses sentiments et de développer des relations saines avec autrui. Le but est d'exprimer de manière efficace, sincère et directe ce que l'on pense, ce que l'on veut, ce que l'on ressent, tout en respectant ce que pensent, veulent et ressentent les autres. Développer un comportement affirmé vous permettra d'avoir le sentiment d'être plus libre dans vos relations avec les autres et de sortir des attitudes dominant/dominé, d'inhibition, d'agressivité, de ruminant. L'acquisition de techniques d'affirmation de soi et de communication permet d'établir ou de rétablir un équilibre personnel ou relationnel chez soi ou au travail, et de développer ainsi une meilleure estime de soi et un plus grand sentiment d'efficacité personnelle. Pendant le groupe et entre les séances l'accent est mis sur la pratique.

Exemples de situations problèmes ou les protocoles d'affirmation de soi peuvent vous aider

-Vous souhaitez faire une demande, à un proche mais cela vous gêne un peu

-Un ami, un parent vous demande un service mais vous n'êtes pas disponible ou cela vous gêne, mais c'est difficile pour vous de lui dire non

-Vous aimeriez bien faire un compliment sincère à un collègue ou une connaissance mais vous craignez que cela soit mal interprété

-Une personne vous dérange dans son comportement, vous aimeriez lui dire mais vous avez peur des conséquences de votre critique, du coup vous laissez tomber et cela fait longtemps que ça dure ...

-On vous balance une critique très vague et généralisatrice, comment faire etc ...

2

Thèmes	Atelier 1 Vendredi 9H-13H	Atelier2 Vendredi 9H-13H	Atelier 3 Vendredi 9H-13H
Développer mon affirmation et ma communication vers les autres (Niveau 1)	18 sept 20	20 nov. 20	22 janvier 21

Atelier 1 / premier contact du groupe -découverte d'un premier outil pour observer mon fonctionnement et travail sur l'expression de mes besoins : qu'est-ce que je veux demander et comment je fais ?

Lors de ce premier atelier, un des objectifs est de vous mettre à l'aise dans ce petit groupe qui va lui-même être un de vos outils pour progresser. La pratique et l'interaction sont les outils de base. Il y a un peu de théorie sur le modèle des thérapies cognitives comportementales et émotionnelles, mais surtout la mise en place de plusieurs outils.

Premier outil : une grille d'analyse fonctionnelle : « comment je fonctionne aujourd'hui dans des situations à problèmes »

Deuxième outil : le JEEPP un acronyme tout terrain qui va vous permettre de mieux exprimer vos demandes et besoins ou de reformuler celles des autres.

Vous aurez des documents à l'issue du premier module et du travail à faire sur les deux mois suivants. Dans l'intervalle, je vous donnerais du travail à faire et je suis en contact avec vous par mail.

Atelier 2 / maintenant que vous êtes expert en demande, voyons comment refuser sans agresser et comment faire des compliments quand l'on apprécie un comportement

pas d'interrogation écrite mais une revue des difficultés que vous auriez pu rencontrer et des séquences d'entraînement. Nous aborderons le principe du refus et les techniques qui facilitent sa mise en place. La dernière partie sera axée sur une vision plus positive : comment faire et recevoir des compliments. facile ? nous verrons bien 😊

Atelier 3 /j'aimerais que cela change ou comment faire entendre ses critiques et reformuler les attaques mal exprimées.

Faire et recevoir des critiques ou des demandes de changement n'est pas forcément facile, mais une prise de conscience de l'interaction et de ses conséquences et un peu de technique peuvent vous faciliter les échanges et diminuer l'impact émotionnel.

Gérer mes émotions au quotidien et penser positif



Au cours de ce module vous apprendrez les bases des thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles.

Comment repérer et analyser les situations qui me posent des difficultés. Grâce à l'utilisation d'une grille personnelle, vous allez pouvoir identifier vos émotions, pensées et comportements dans des situations qui vous pose des problèmes.

Quelles sont les techniques qui peuvent vous permettre de réguler le flux émotionnel lorsqu'il est trop intense et de modifier votre raisonnement automatique pour générer des pensées et des comportements alternatifs. Les techniques de gestion émotionnelle (relaxation, hypnose, méditation etc) seront abordées dans leur principes avec quelques exercices pratiques.

Les problèmes de gestion émotionnelles se retrouvent chez de nombreux patients, que cela soit dans les troubles anxieux et les troubles de l'humeur, mais aussi chez les impulsifs ou la colère monte trop vite ou les passifs qui supportent le poids émotionnels jusqu'au Burn out .

Retrouver du contrôle et lâcher un peu la prise mais pas la branche ... 😊

Dates Vendredi de 9h à 13h

Gérer mes émotions au quotidien et penser positif	25 sept20	4 déc. 20	29 janvier 21
---	-----------	-----------	---------------

Atelier 1 Présentation du groupe et du programme. **J'identifie mes émotions et les pensées qui les déclenchent.** Utilisation d'une grille d'analyse rapide de mon fonctionnement émotionnel.

Le stress est trop fort, j'ai la trouille, c'est la panique à bord : à combien j'y crois ?
Mes situations personnelles de peur, exercices pratiques et devoirs à faire ...

Atelier 2 Colère et tristesse, je ne peux plus réfléchir> comment gérer le flux.

Alors toujours vos peurs ? Repérage et maîtrise émotionnels. Les techniques possibles.
-Cela chauffe trop, je vais « péter un câble », comment redescendre ou éviter de faire monter la colère
-Un grand coup dur sur la tête, abattement : rester lucide et gérer ses peines

Atelier 3 Surprise, dégoût, joie des émotions riches mais prudence

« Je ne m'y attendais vraiment pas, surprise, surprise ... »
« C'est vraiment dégueulasse, j'en ai la nausée »
« Tu t'emballes trop ! Calme ta joie ! Je sens que je dérape »
Comment démêler cette perruque émotionnelle

Mon enfant (2 ans - 10 ans) s'oppose : Que comprendre ? Que dire ? Que faire ?



Mon enfant ne m'obéit pas, il ne supporte pas la frustration, il me fait tourner en bourrique, c'est l'enfer...

On n'en peut plus....

Mais pourquoi il est comme cela ?

Qu'est-ce-que je dois dire ?

Que devons-nous faire ?

4

Cet atelier est destiné aux parents dont les enfants posent des problèmes d'interactions quelle que soit l'origine de ce dysfonctionnement (enfants encore immatures, enfants hyperactifs (TDAH), enfants HPI, enfants avec troubles développementaux etc., enfants pénibles, petits princes etc. La présence des 2 parents est souhaitable quand cela est possible. Les supports seront variés, vidéos, ppt, jeux de rôle sur vos situations.

Dates Vendredi

Mon enfant (2 ans-10 ans) s'oppose : que comprendre ? que dire ? que faire ?	02 oct 20	11 dec 20	5 fev 21
--	-----------	-----------	----------

ATELIER 1 Présentation du groupe et du programme et IDENTIFIER LA SITUATION PROBLEME > QUE VOIR ?

Principe du fonctionnement psychologique : émotions, pensées, comportements

Apprendre à repérer la situation et le problème avant d'engager des solutions

ATELIER 2 Une question d'émetteurs et de récepteurs >QUE DIRE ?

Qu'est-ce que je souhaite en termes d'objectifs, ce qui se conçoit bien, s'énonce clairement

Pourquoi la punition et les menaces ne marchent pas

J'identifie mes demandes et j'apprends à les formuler pour qu'elles puissent être entendues

Dire non sans déclencher un cyclone

Qu'est-ce-que je ne veux pas et pourquoi quelquefois j'ai du mal à refuser

Le non en pratique, comment ne pas se justifier

Amortir le refus

ATELIER 3 Critiques constructives plutôt que missiles ou baffes et stratégie de reformulations

Qu'est-ce-que je veux modifier exactement

Lutter contre mes craintes et exprimer avec affirmation

Renforcer le changement de son comportement et le récompenser

Explorer et reformuler ses critiques ou ses insultes

Mon Ado s'oppose :

Que comprendre ? Que dire ? Que faire ?



**Il ne m'obéit plus,
Il ne supporte pas la moindre frustration, il ne travaille pas,
Il passe son temps devant son téléphone ou son ordi, ne sort plus de sa chambre qui est un vrai bordel ...
Il me fait tourner en bourrique, c'est l'enfer, comment cela va finir,
Je crois en plus qu'il a déjà fumé du cannabis ou boit de l'alcool ...
Et peut-être s'est déjà fait renvoyer du collège ou du lycée et il me dit ...tkt !!**

5

On n'en peut plus ...mais pourquoi il est comme cela ?

Qu'est ce je dois dire ?

Que devons-nous faire ?

Cet atelier est destiné aux parents dont les adolescents posent des problèmes d'interactions quel que soit l'origine de ce dysfonctionnement (adolescents encore immatures, TDAH, hauts potentiels, enfants Dys, ou simplement pénibles ou chiants, petits princes, addicts... La présence des 2 parents est souhaitable quand cela est possible. Les supports seront variés, vidéo, ppt, jeux de rôle sur vos situations.

Dates Vendredi

Mon ado s'oppose : que comprendre ? que dire ? que faire ?	9 oct 20	18 dec 20	26 fev 21
--	----------	-----------	-----------

ATELIER 1 Présentation du groupe et du programme. C'est quoi le problème ?

Principe du fonctionnement psychologique : émotions, pensées, comportements

Les changements à l'adolescence et les problèmes possibles

Apprendre à repérer la situation d'interaction et les problèmes avant d'engager des solutions.

les principes de la résolution de problème ,la comprendre et l'utiliser pour que mon adolescent puisse se l'approprier

ATELIER 2 Une question d'émetteurs et de récepteurs et de solutions possible

Qu'est-ce que je souhaite en termes d'objectifs, ce qui se conçoit bien s'énonce clairement

Pourquoi la punition et les menaces ne marchent toujours pas ou ne fonctionnent plus

J'identifie mes demandes et j'apprends à mieux les formuler et au bon moment pour qu'elles puissent être entendues.

Dire non sans déclencher un cyclone

Qu'est-ce que je ne veux pas et pourquoi quelquefois j'ai du mal à refuser

Le non en pratique, comment ne pas se justifier

Amortir le refus

ATELIER 3 Critiques constructives plutôt que missiles ou baffes, éviter les ruptures

Qu'est-ce que je veux modifier exactement

Lutter contre mes craintes et exprimer avec affirmation

Renforcer le changement de son comportement et le récompenser

Explorer et reformuler ses critiques ou ses insultes

Affirmation de soi adolescents, des outils pour faire face (à partir de 14 ans)



Concept nouveau en France, les groupes de coping ou comment faire face à nos problèmes. C'est l'équivalent du groupe d'affirmation de soi pour les adultes mais adapté aux adolescents. J'anime ce groupe depuis septembre 2013. Ce programme d'affirmation et de communication pour adolescents a été conçu en Australie puis au Québec, je l'ai réadapté et enrichi depuis 4 ans avec l'aide de deux psychothérapeutes par des techniques d'affirmation de soi et de communication. L'adhésion des jeunes est très rapide une fois qu'ils ont compris qu'il s'agissait d'un apprentissage interactif leur fournissant de multiples outils et techniques pour faire face à leurs problèmes et développer leur communication et non pas d'un groupe de parole.

Tous les jeunes peuvent y participer, en particulier ceux qui ont des difficultés dans leurs interactions et leurs comportements, trop timides ou trop agressifs, trop stricts ou trop dispersés, tout le monde y trouve son compte. J'ai placé ce groupe durant les vacances scolaires pour faciliter la participation.

Affirmation de soi adolescents, des outils pour faire face et mieux communiquer (à partir de 15 ans)

Samedi 10
oct 20
9H-13H

Samedi 12
dec 20
9H-13H

Samedi 27
fevrier 21
9H-13H

ATELIER 1 Tu deviens grand donc apprends à te connaître tout seul et repère quand ça déraile

Présentation du programme et des principes des thérapies cognitives comportementales et émotionnelles

Des outils armes ou boucliers pour mieux fonctionner et interagir en live ou en virtuel

J'ai le droit de demander, pas forcément d'exige...>découvre et exprime tes émotions 🔥 523

>Comment demander en pratique avec empathie grâce à la technique JEEP

ATELIER 2 Alors ces demandes ? Comment tu as fait ? ca marche ?

et quand tu veux pas ,tu fais comment ?

Dire Non ne veut pas dire rejeter l'autre> Gérer l'émotion, reformuler et dire Non en pratique

ATELIER 3 Critiquer sans crainte, oui mais quoi et quand ?

-théorie Faire des critiques constructives avec le DESC et savoir recevoir une critique et l'explorer



Puis conclusion sur du positif : Je kiffe grave.... J'aime bien ce que vous faites !

Faire et recevoir des compliments friends 💙 ou love zone ❤️

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom

Prénom

Date de naissance

Adresse postale

.....

Courriel

Téléphone portable

@	
---	--

Pour les ateliers parents et couples, précisez si vous venez tous les deux ou non

Je soussigné(e).....confirme mon inscription pour l'atelier (vous entourez le module choisi)

Ateliers Adultes

7

Développer mon affirmation et ma communication vers les autres 3 modules Vendredi 9h/13h : 18 septembre 2020 / 20 novembre. 2020/ 22 janvier 2021
Gérer mes émotions au quotidien et penser positif 3 modules Vendredi 9h/13h : 25 septembre20/ 4 déc. 20/29 janvier 21 de 9h à 13 h
Mon enfant (2 ans-10 ans) s'oppose : que comprendre ? que dire ? que faire ? 3 modules Vendredi 9 h à 13h : 02 octobre 20/11 décembre 20/5 février 21
Mon ado s'oppose : que comprendre ? que dire ? que faire ? 3 modules Vendredi 9 h à 13h : 9 octobre 20 /18 décembre 20 /26 février 21

Ateliers ado

Affirmation de soi adolescents, des outils pour faire face et mieux communiquer (à partir de 15 ans) 3 modules Samedi 9H-13H : 10 oct 20 /12 dec 20 / 27 février 21
--

date :

Votre signature :

A compléter et à renvoyer par courrier ou mail à Dr Jean Luc RIBEYROLLE - Centre Erdian - 10 Allée Véga 64600 ANGLET

Avec le règlement : 150 € pour l'ensemble du programme de 12h de formation par chèque ou virement bancaire. (Vous pouvez également faire 3 chèques de 50 € qui seront encaissés après chaque module ou bien un chèque de 150 € qui sera présenté après le premier module)

Attention, pour des questions d'organisation des groupes et de planification, aucun remboursement ne pourra se faire si vous changez d'avis dans les 2 mois avant l'atelier.

N'attendez pas car le nombre de places est limité.

Pour toutes informations complémentaires vous pouvez me joindre :

par téléphone au 05 59 03 41 41

ou par mail jl_ribeyrolle@msn.com