

CULTIVER L'AUTOCOMPASSION ET TRANSFORMER L'AUTOCRITIQUE EN THÉRAPIE

ATELIER B3



Jeudi 12 décembre 2024



9h30 - 13h30



Maison de la Chimie, Paris 7e



INTERVENANTE

Isabelle LEBOEUF

Psychologue clinicienne

Dr. Isabelle Leboeuf est psychologue clinicienne. Elle exerce en cabinet privé à temps plein, et intègre l'hypnose éricksonienne, les TCC et la TFC dans sa pratique. Elle collabore depuis plusieurs années avec l'Université de Lille pour réaliser des recherches de validation de la TFC. Elle a publié des articles scientifiques sur la TFC et validé la traduction française d'une échelle d'autocritique. Elle anime des formations à la TFC en France et en Pologne et elle est l'autrice d'un livre d'auto-soin portant sur la relation à soi et aux autres.

Au programme de cet atelier ...

L'atelier explorera l'évolution de la compréhension de l'autocritique dans la Thérapie Cognitivo-Comportementale (TCC), depuis les premières contributions d'Aaron Beck jusqu'au travail pionnier de Paul Gilbert dans la Thérapie Fondée sur la Compassion (TFC). Les participants pourront explorer différentes techniques pour améliorer leur compréhension et leur pratique clinique en lien avec l'autocritique.

L'atelier retracera l'évolution historique du concept d'autocritique et les enjeux associés, depuis le modèle cognitif d'Aaron Beck jusqu'aux idées novatrices de Paul Gilbert concernant le rôle de la compassion dans la prise en charge de l'autocritique.

Les participants comprendront les effets néfastes de l'autocritique sur la santé mentale et le bien-être, y compris son association avec la dépression, l'anxiété et une faible estime de soi. L'impact négatif de l'autocritique sur l'alliance thérapeutique et les relations sociales sera également exploré.

La conceptualisation de la mentalité de compassion de Paul Gilbert et son rôle dans la lutte contre l'autocritique, le développement de l'autocompassion et la promotion de la santé mentale seront expliqués.

Les participants apprendront des stratégies pratiques pour aider les clients à comprendre et à dialoguer avec leur autocritique, y compris l'analyse fonctionnelle de l'autocritique et l'imagerie de compassion.

Des exemples de cas cliniques et des jeux de rôle montreront comment les thérapeutes peuvent intégrer les techniques de la TFC dans leur pratique clinique pour traiter efficacement l'autocritique.

Conclusion : L'atelier fournira une exploration de l'autocritique dans le contexte de la TCC, en soulignant le potentiel de transformation de la TFC pour contribuer à développer l'autocompassion et une plus grande résilience face à l'autocritique.

S'inscrire →

Avertissement/pré-requis

Références bibliographiques

Tarifs

	Early bird jusqu'au 31/10/2024	Entre le 1er et le 30 novembre 2024
Inscription personnelle (financement personnel)	185€	215€
Inscription Employeur/Tiers	340€	340€