

Programme de formation

Apprivoiser et Déconstruire les Voix Critiques Toxiques de la honte, de la culpabilité et du sentiment d'imperfection

Public cible :

Psychologues, psychothérapeutes, psychiatres et professionnels de la santé mentale pratiquant ou se formant à la Thérapie des Schémas.

Nature :

Atelier de perfectionnement clinique.

Format :

Atelier pratique en classe virtuelle (6 heures).

Nombre de participants :

De 8 personnes minimum à 20 personnes maximum.

Prérequis :

Exercer une activité d'accompagnement ou de relation d'aide et être confronté à des problématiques de blocages émotionnels chez les accompagnés. Une connaissance de base des concepts de la thérapie des schémas (schémas, modes), est nécessaire. Une première pratique de l'imagerie est un plus, sans être exigée : les trois protocoles travaillés (imagerie, arbre, chaises) sont présentés pendant l'atelier.

Objectif professionnel :

Identifier, désamorcer et restructurer les voix critiques toxiques (honte, culpabilité, "jamais assez") chez les accompagnés en s'appuyant sur les outils opérationnels de la Thérapie des Schémas.

Objectif de développement des compétences :

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

1. **Distinguer** la fonction adaptative initiale des émotions (honte/culpabilité) de leur dérive toxique.
2. **Cartographier** la dynamique entre *Voix Externe* (introject parental/sociétal) et *Voix Interne* (auto-critique assimilée).
3. **Mener** un protocole d'imagerie/rescripting ciblé pour neutraliser une voix critique et reformuler le sentiment de honte/culpabilité du passé.
4. **Appliquer** le protocole de l'arbre pour aborder le sentiment de honte.

5. Appliquer le

travail sur chaises à 3 postures pour assouplir la voix interne.

Contenu et déroulé de la formation (6 heures) :

Matin (9h00 – 12h00) : comprendre et cartographier les voix critiques

- 9h00 – 9h30 : accueil, recueil des attentes et des situations cliniques apportées, évaluation préalable des acquis (quiz).
- 9h30 – 10h30 : repères théoriques. Fonction adaptative initiale de la honte et de la culpabilité, bascule vers la forme toxique, sentiment d'imperfection et logique du « jamais assez ». Articulation avec les schémas et les modes Parent Critique et Parent Exigeant.
- 10h30 – 11h15 : cartographier la dynamique des voix. Voix externe (introject parental et sociétal) et voix interne (auto-critique assimilée). Repérage en séance, formulation clinique, exercice de cartographie sur un cas apporté par les participants.
- 11h15 – 12h00 : le protocole de l'arbre appliqué au sentiment de honte. Présentation du protocole, démonstration commentée par la formatrice, temps de questions.

Après-midi (13h00 – 16h00) : intervenir sur la voix critique

- 13h00 – 14h00 : imagerie et rescripting ciblés sur une voix critique. Repérage du souvenir source (pont d'affect), neutralisation de la voix, réécriture du sentiment de honte ou de culpabilité. Démonstration puis mise en situation en sous-groupes.
- 14h00 – 15h00 : le travail sur chaises à 3 postures (voix critique, enfant vulnérable, Adulte Sain) pour assouplir la voix interne. Démonstration puis pratique en sous-groupes, débriefing en grand groupe.
- 15h00 – 15h45 : les difficultés fréquentes. Adhésion du patient à sa voix critique, honte activée dans la relation thérapeutique, loyauté à l'introject, absence d'accès émotionnel. Repérage des signaux et leviers de déblocage, à partir de cas apportés par les participants.
- 15h45 – 16h00 : synthèse, évaluation finale des acquis (quiz) et évaluation de satisfaction à chaud.

Méthodes pédagogiques :

Apports théoriques illustrés par des cas cliniques, modélisation partagée, exercices pratiques et mises en situation sur son propre vécu ou sur des cas cliniques réels en sous-groupes.

Moyens pédagogiques :

En visio conférence: utilisation de l'application Zoom.

Le lien de connexion

est envoyé par mail avant la session. Matériel requis : ordinateur, webcam, micro et connexion internet stable. La caméra est nécessaire pour les mises en situation.

Support participant remis :

Un livret de formation est envoyé par mail, aux participants, une semaine avant la formation.

Modalités :

Inscription immédiate sur le site www.cefti.fr (20 % d'acompte), facture, convention, attestation et certificat de réalisation envoyés de manière automatique par le logiciel Formdev.

Délais d'accès :

Selon le calendrier défini sur le site.

Lieu : En visioconférence

Horaires : 9h00 à 12h00 et 13h00 à 16h00.

Formatrice : Veena Murdymootoo, psychologue, psychothérapeute, certifiée avancée en thérapie des schémas.

Tarif TTC (non soumis à la TVA) :

Individuel / FIFPL	200 € TTC
Employeur / Institution	250 € TTC pour institution 100 € pour étudiant

Les + de cette formation :

Acquérir des outils et protocoles concrets pour enrichir la lecture de la souffrance humaine.

- Trois protocoles complémentaires travaillés dans la même journée : imagerie, arbre et chaises.
- Un temps majoritairement consacré à la pratique supervisée en sous-groupes.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Nos formations sont accessibles aux situations de handicap visibles et non visibles et nous adaptons nos moyens et notre pédagogie, Interlocuteur Handicap indiqué sur le site

contactez-nous@cefti.fr

Évaluation, suivi, bilan :

- Évaluation préalable et finale des acquis (quiz)
- Évaluation de satisfaction à chaud pour participants et commanditaires
- Évaluation de l'intervention à froid à 6 mois pour participants et commanditaires
- Évaluation compétence pour l'employeur à 6 mois

Sanction visée :

- Attestation de présence et certificat de réalisation

Équivalences, passerelles possibles pour aller plus loin

Possibilité de se perfectionner avec la formation :

- Perfectionnement à la Thérapie des schémas
- Accompagner et favoriser le développement des compétences psychosociales.

Contact sous 72 heures

Responsable formation : Béatrice Perez-Dandieu : beatrice.dandieu@gmail.com

Service administratif : contactez-nous@cefti.fr - Site internet : www.cefti.fr