



## THERAPIE CENTREE SUR LES EMOTIONS - NIVEAU 1

Emotion-focused therapy (EFT)

### Principes fondamentaux de l'EFT

Inédit en France et dans les pays francophones,

Formation animée par

**Leslie Greenberg Ph.D. (Canada)**

co-animatrices

Denise Schiffmann (France) et Emna Ragama (Suisse),  
Psychologues cliniciennes MA

**Les 19, 20, 21 et 22 février 2013 à Paris**

Formation traduite de l'anglais en français par des psychologues cliniciens bilingues français-anglais spécialisés dans la **Thérapie centrée sur les émotions (EFT)**.

Participants : cette formation est réservée aux professionnels de la santé psychique (médecins, psychiatres, psychologues, psychothérapeutes....)

Ce cycle de formation à l'EFT est une première dans les pays francophones et une opportunité unique d'être formé par le fondateur de la Thérapie Centrée sur les Emotions (EFT) L. Greenberg. Le séminaire Niveau 1 permettra de fournir à tout professionnel de santé psychique de solides fondations du point de vue des compétences psychothérapeutiques et des tâches fondamentales requises pour utiliser directement le terreau des émotions dans les consultations. Celui-ci s'appuie sur un processus expérientiel d'apprentissage des processus de changement, situés au cœur des structures émotionnelles.

**Le cycle de formation complet à l'EFT comprend le Niveau 1, Niveau 2 et Niveau 3 avec un séminaire par an. Chaque niveau fera l'objet d'une attestation et d'une inscription sur la liste des professionnels formés à l'EFT.**

La Thérapie Centrée sur les Emotions (EFT) ajoutera à votre pratique un cadre théorique et une expertise unique, dont l'efficacité est reconnue non seulement par l'APA (Association Psychiatrique Américaine) et par nombre de pairs de Leslie Greenberg, issus de courants théoriques variés tels que celui des thérapies cognitivo-comportementales à celui des thérapies humanistes mais surtout par de nombreux travaux de recherche universitaire.

La formation EFT Niveau 1 permet de découvrir l'importance du travail thérapeutique avec le processus émotionnel issu de l'amygdale. L'utilisation d'un processus de diagnostic dans l'Approche Centrée sur les Emotions sera abordée pour identifier les émotions à la fois adaptées et inadaptées ainsi que primaires et secondaires. Des démonstrations présenteront des interventions différentielles basées sur le processus de diagnostic. Seront abordés les six principes clés de changement émotionnel en psychothérapie l'Emotion, La Conscientisation, La Régulation, La Restructuration et la Réflexion. Des exemples vidéo de cas cliniques pour évoquer et gérer les émotions liées à l'autocritique et aux blessures émotionnelles vécues avec des figures d'attachement feront l'objet de présentations et de discussions. Ce séminaire a pour objectif de fournir aux participants les compétences clés sur l'ajustement affectif d'instant en instant et l'utilisation des méthodes de Gestalt de dialogue avec une chaise vide entre les parties du Soi et les autres figures significantes imaginées. Enfin des jeux de rôle supervisés feront l'objet d'expérimentations pratiques, au cours desquelles les participants apprendront à travailler à la fois en tant que patient et en tant que thérapeute en petits groupes.

## JOUR 1 - COMPRENDRE LES EMOTIONS ET LA THEORIE SUR LES EMOTIONS

### **Emotion : Théorie de l'émotion, Evaluation et Principes de changement émotionnel**

#### **Théorie de l'émotion et Recherche**

Activation émotionnelle  
Fonction adaptative de l'émotion  
Les schèmes émotionnels  
Discussion

#### **Evaluation de l'émotion**

Evaluation pour une intervention différentielle  
Emotion inadaptée primaire  
Emotion réactive secondaire  
Emotion instrumentale  
Cas cliniques vidéo  
Discussion

#### **Principes de changement**

Conscience  
Expression  
Régulation  
Exploration  
Transformation  
Cas cliniques vidéo : les compétences de base de la Thérapie Centrée sur les Emotions (EFT)

#### **Empathie relationnelle**

Créer une alliance  
Ajustement empathique  
Validation  
Exploration émotionnelle  
Evocation  
Focusing

## JOUR 2 - COMPETENCES AVANCEES DE LA THERAPIE CENTREE SUR LES EMOTIONS (EFT)

### **Processus, Développer l'attention sur la collaboration patient-thérapeute**

- Identifier les conditions sous-jacentes aux dysfonctionnements émotionnels • Symboliser l'expérience interne
- Déterminants Intra personnels & interpersonnels • Déterminants idiosyncrasiques • Formulations ajustées orientées processus

Identifier les marqueurs des problématiques affectives/cognitives sous-jacentes  
Focusing  
Technique du dialogue à 2 chaises et les conflits internes  
Mépris et Honte  
Résilience  
Accéder aux émotions adaptatives primaires et aux schèmes essentiels inadaptés

## JOUR 3 - COMPETENCES AVANCEES DE LA THERAPIE CENTREE SUR LES EMOTIONS (EFT)

Technique de dialogue à une chaise vide et souvenirs du passé non résolus

Colère et blessure

Restructurer les schèmes essentiels

Soutenir l'émergence des besoins affectifs primaires

Faire le deuil des besoins non satisfaits

Activation des ressources émotionnelles positives

Capitaliser de nouvelles expériences

Soutenir une posture d'affirmation de soi

- Défier les croyances inadaptées principales par l'accès à de nouveaux besoins et émotions
- Faire le deuil des besoins non satisfaits • Capitaliser de nouvelles expériences

Cas pratiques sur divers troubles

Dépression, Anxiété, Etat de Stress Post Traumatique, Addictions,

Contre-indications

## Jour 4 - Compétences avancées de la Thérapie Centrée sur les Emotions (EFT)

Processus de clivage auto-interruptif

Soutenir une posture d'affirmation de soi

Encourager de nouvelles constructions narratives

Identifier les marqueurs

Savoir appliquer ces concepts et pratiques aux diverses pathologies

Dépression, Anxiété, PTSD, Addictions

Contre-indications

### A propos du Dr Leslie Greenberg

Leslie Greenberg, Ph.D. est un éminent Professeur Chercheur en psychologie à l'Université de York à Toronto, Ontario - Canada. Il dirige la Clinique en Recherche en Psychothérapie de l'Université de York. Il est le fondateur de l'Approche Centrée sur les Emotions en psychothérapie et l'auteur en collaboration de nombreuses publications sur les Approches Centrées sur les Emotions dans le traitement thérapeutique. Parmi ces ouvrages, voici quelques titres : *Emotion in Psychotherapy* (1986) ; *Emotionally Focused Therapy for Couples* (1988) ; *Facilitating Emotional Change* (1993) ; *Working with Emotions in Psychotherapy* (1997) ; *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through emotions* (2002) ; and *Emotion-focused therapy of Depression* (2006). Plus récemment il a publié les ouvrages suivants : *Emotion-focused couples therapy: The dynamics of emotion, love and power* (2008), *Emotion-focused therapy: Theory and practice* (2010), *Working with Narrative in Emotion-focused Therapy: Changing Stories, Healing Lives*. (2011), and *Therapeutic Presence*. (2011). Membre Fondateur de la Société d'Exploration de l'intégration psychothérapeutique (SEPI - Society of the Exploration of Psychotherapy Integration) et ancien Président de la Société pour la Recherche en Psychothérapie (SPR - Society for Psychotherapy Research), qui lui a attribué en 2004 le prix de l'excellence pour la Carrière en Recherche ainsi que le prix Carl Rogers de l'Association en Psychologie américaine (APA - American Psychology Association). Il a également reçu le Prix de l'Excellence en formation professionnelle du Programme Professionnel en psychologie du Conseil Canadien et le titre professionnel de l'Association Professionnelle en Psychologie canadienne pour ses contributions d'excellence à la psychologie pour les professionnels.

Il a fait partie de comités de rédaction de nombreux magazines en psychothérapie, dont actuellement the *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *Journal of Psychotherapy Integration*, *Journal of Clinical Psychology*, *Journal of Constructivist Psychology*, *Gestalt Review* et the *Journal of Marital and Family Therapy*. Il a formé à la Thérapie Centrée sur les Emotions de nombreux professionnels de santé à travers le monde, notamment en Amérique (Canada, Etats-Unis, Mexique, Equateur), en Asie (Chine, Hong Kong, Singapour) et en Europe (Danemark, Norvège, Allemagne, Autriche, Irlande, Ecosse, Pays-Bas, Italie, Portugal, Espagne, Suisse, Turquie) et en Israël. Ses ouvrages ont été traduits en allemand, Italien, espagnol, portugais, chinois et coréen.

## Reconnaissance des travaux de Leslie Greenberg, Ph.D. par ses pairs

« Greenberg est sans aucun doute à la fois le pionnier et le premier investigateur du domaine, ayant fourni une somme remarquable sur l'application des bases de la recherche sur les émotions à la psychothérapie.....un fabuleux agrégé de stratégies pour travailler avec les émotions. » **Marsha M. Linehan, Ph.D.**

« D'une valeur inestimable pour les psychothérapeutes de toute obédience...  
théoriquement innovant et cliniquement pratique. »

**Michael J. Mahoney, Ph.D.**

« La plupart des psychothérapeutes et des théories psychothérapeutiques reconnaissent d'une façon ou d'une autre le rôle essentiel, que jouent les émotions à la fois dans la psychopathologie et le changement thérapeutique. La thérapie centrée sur les émotions du Docteur Greenberg constitue une des approches, potentiellement utile à tous les thérapeutes. »

**Morris Eagle, Ph.D.**

« Même s'il est reconnu depuis de nombreuses années que les émotions jouent un rôle significatif dans le développement, le maintien et le changement de la plupart des troubles cliniques, les méthodologies à suivre pour travailler avec les émotions ont à ce jour toujours fait défaut. Etat de fait démenti par celles développées par Greenberg...empreint de lucidité, éliminant tout jargon....une contribution à marquer dans les annales. »

**Marvin R. Goldfried, Ph.D.**

« Travail tout simplement remarquable pour tout chercheur et praticien en psychothérapie ».

**David H. Barlow, Ph.D.**

### Commentaires sur l'ouvrage :

*Emotion-focused therapy - Coaching clients to work through their feelings*

« Cet ouvrage est un must pour les psychothérapeutes de toutes orientations théoriques »

**Louis Castonguay**

Professeur Associé

Université de l'Etat de Pennsylvanie

Président de la Société nord-américaine en recherche psychothérapeutique

« ....pourvoyeur d'une précieuse sagesse pratique sur ....l'expérience émotionnelle »

**Mike Mahoney**

Professeur en Psychologie

Université de Nord du Texas

« Excellent complément au travail traditionnel des thérapeutes cognitivo-comportementalistes »

**Arthur Bohart**

Professeur de Psychologie

Université de l'Etat de Californie