

## Journée de formation

Titre : autorégulation et psychothérapie

Lieu : Centre St-Pierre, Montréal (9 à 16 heures)

Date : 27 janvier 2023

L'autorégulation est une façon de favoriser un meilleur équilibre entre nos états internes que sont la tension corporelle, le stress, nos émotions et notre pensée. Au plan corporel, l'autorégulation implique non seulement le système respiratoire, mais le corps en entier. Ceci à l'aide d'une plus grande conscience corporelle, d'un travail sur la musculature par différents mouvements et postures, conduisant à un accroissement de l'enracinement. Tout ce travail est fait en relation avec le type de caractère corporel de la personne et la qualité de la relation psychothérapeutique. Ce travail de régulation aide le client à ressentir un meilleur contrôle de ses états, ce qui lui donne un pouvoir accru lui permettant de faire face à sa réalité, au départ difficile à saisir ou trop envahissante. Cela facilite également le travail pour le psychothérapeute, pour sa propre autorégulation personnelle et par la co-régulation. Tout cela améliore à la fois l'alliance, la qualité de la relation du thérapeute à son client et facilite de meilleures interventions psychothérapeutiques.

Objectifs :

- 1- Reconnaître l'importance de l'alliance et de la qualité de la relation thérapeutique dans le cadre de la psychothérapie.
- 2- Avoir une meilleure compréhension de l'importance de l'autorégulation dans le processus psychothérapeutique
- 3- Mieux connaître les mécanismes psychophysiologiques qui aident à la régulation des états internes
- 4- Savoir adapter la technique d'autorégulation en fonction des types de personnalité et des situations cliniques

Activité accréditée par l'Ordre des Psychologues du Québec : RAO4248-22

Formateur :

Réjean Simard est psychologue clinicien depuis 1975, certifié en analyse bioénergétique depuis 1983, est membre de la SOQAB et de l'IIBA. Il a travaillé en milieu psychiatrique pendant 30 ans et continue une pratique en cabinet privé en plus de superviser psychologues et psychothérapeutes. Il est spécialisé dans les interventions auprès des personnes présentant des états limites, celles qui ont été victimes d'abus sexuels, de violence en milieu de travail, d'épuisement professionnel et de troubles d'adaptation. Il intervient auprès d'individus et de couple. Il est président du Regroupement Corps et psychothérapie (RCPQ), un regroupement de psychologues et psychothérapeutes qui tiennent compte du corps dans le cadre de la psychothérapie.