

# PSYCHOLOGIES

MAGAZINE

**SEXE ET INTERNET**  
Comment protéger les ados

Rebondir après un chagrin d'amour

**CLAUDE HALMOS**  
Savoir parler aux enfants

Faire le ménage... pour aller bien

**TEST**  
Pourquoi êtes-vous influençable ?

**DOSSIER**

# Confiance !

5 CLÉS POUR CROIRE EN SOI ET EN L'AVENIR

**JULIE DEPARDIEU**  
« J'ai des convictions, mais elles changent tout le temps »

M 01751 - 316 - F. 4,00 €



## STAGES

### Les leçons du sommeil

Sophrologue, professeur de yoga, formateur et directeur pédagogique de l'École supérieure de sophrologie appliquée (Essa), Pierre Bonnasse est aussi auteur de plusieurs livres, dont *Vaincre le harcèlement moral par la sophrologie* (Éditions Médicis, 2011) ou *La Force du yoga*, un recueil de textes de Sri Aurobindo (Points, "Sagesses", 2011). Il anime régulièrement des stages ouverts à tous. Les prochains permettront d'aborder un thème original : « Le sommeil et les états de conscience ». Ces week-ends seront

l'occasion de découvrir les différents niveaux de conscience du sommeil sous l'angle de la sophrologie et du yoga, d'un point de vue théorique et pratique. Un moment pour apprendre la relaxation profonde et mieux comprendre nos processus physiologiques, émotionnels et mentaux.

Les 14 et 15/4/2012; les 9 et 10/6/2012, à Vincennes.  
Prix : 200 €. Rens. : 06 34 12 73 19 et [sophroconsult.com](http://sophroconsult.com).

### Recréer son couple

Comment transformer une relation qui s'épuise en opportunité pour évoluer ensemble ? Pour nous aider à trouver la réponse, les thérapeutes Claire et Alain Caradot ont mis au point un week-end « Clés pour le couple » : à partir d'exercices

pratiques issus de différentes méthodes – communication non violente, programmation neurolinguistique, thérapie Imago... –, ils montreront de quelle façon développer empathie et compréhension l'un envers l'autre, sortir des réactions automatiques, savoir donner et recevoir, recréer la joie, le plaisir et la surprise, se libérer des ressentiments, installer un climat de confiance...

Les 9 et 10/6/2012, aux Clayses-sous-Bois (78). Prix : 390 € par couple.  
Rens. : 01 30 54 71 96 et [caradot.fr](http://caradot.fr).

### Clown-thérapie

À la fois artiste clown, coach, psychothérapeute et formateur, Manuel Fréchin a fondé l'association Clown Aventure. Ni numéro de cirque ni psychodrame, la technique de clown et gestalt qu'il a mise au point permet de trouver sa propre expression pour « oser être » et révéler les aspects les plus lumineux de sa personnalité. Nulle expérience de théâtre n'est nécessaire pour faire surgir son clown intérieur, bâillonné par ses peurs et par les conventions sociales. Manuel Fréchin anime aussi des stages thématiques, des groupes continus et une formation de clown praticien.

Toute l'année, à Paris et à Marseille. Rens. : 09 81 78 22 38 et [clown-therapie.com](http://clown-therapie.com).

### La méthode Gordon

Au cours des années 1950, le psychologue américain Thomas Gordon (1918-2002), élève de Carl Rogers, pose les bases d'une nouvelle méthode de communication et d'éducation, fondée sur le principe de la relation « gagnant-gagnant » (personne n'est perdant).

Au début des années 1960, il publie son premier livre, un best-seller traduit dans plusieurs langues : *Parents efficaces* (Marabout, "Éducation", 2007). Son approche de la communication et ses outils – le « message-je » ou l'écoute active –, qu'il déclinera pour le domaine du management, deviendront la méthode Gordon, qui a inspiré des techniques comme la communication non violente. En France, l'Atelier Gordon « parents » propose des soirées de présentation, des groupes de pratique, des formations (en trois niveaux), un rendez-vous au « café Gordon »... Une méthode éprouvée et efficace, à découvrir ou redécouvrir.

Rens. : 09 65 19 43 26 et [www.ateliergordon.com](http://www.ateliergordon.com).

### La confiance en soi

Isabelle Méténier est psychologue spécialisée dans les relations interpersonnelles, systémicienne et analyste transactionnelle. Auteure de *Crise au travail et Souffrance personnelle* (Albin Michel, 2010), elle se passionne pour les logiques qui sous-tendent une carrière, et leurs liens avec le parcours personnel et transgénérationnel. Elle propose des formations en analyse transactionnelle, en coaching des jeunes, à l'accompagnement professionnel. Par ailleurs, elle anime des stages ouverts à tous, tel « Développer sa confiance en soi et dans les autres pour de meilleures relations au travail et dans la vie ». Au programme de ces six jours : les composantes du comportement humain, >>>

## ÉVÉNEMENT

### Diplôme de sophrologie reconnu par l'État

L'Institut de formation à la sophrologie, fondé par Catherine Aliotta en 2003, s'est imposé comme l'une des écoles les plus sérieuses. Enregistré au répertoire des certifications professionnelles par un arrêté du 17 novembre 2011, il peut désormais délivrer un certificat professionnel de sophrologue reconnu par le ministère du Travail. Une première en France, qui donne aussi une reconnaissance à la sophrologie. Deux cursus (« accéléré » en six mois, ou « classique » en un an) peuvent être complétés par des spécialités : sophrologie et enfance, sophrologie et périnatalité, sophrologie et sommeil... L'institut propose aussi des séances individuelles, des cours collectifs « pour entretenir sa zen attitude », ainsi qu'un annuaire des sophrologues certifiés sur son site Internet.

Toute l'année, à Paris. Rens. : 01 43 38 43 90 et [sophrologie-formation.fr](http://sophrologie-formation.fr).