

ASPCo Perfectionnement 2010-2011

Atelier clinique

Changer? Oui, mais quoi et comment?

Dr Roger Zumbrunnen (Genève)

samedi 12 mars 2011, 9h30 - 17h30

Salle Les Champs, Belle-Idée, HUG
2, ch. du Petit-Bel-Air - 1225 Chêne-Bourg

Coût de l'atelier

- Sfr. 150.- membres ASPCo
- Sfr. 250.- psychologues ou psychiatres formés ou en formation non membres ASPCo

Biographie express

R. Zumbrunnen est né à Bex (Vaud). Médecin, spécialiste FMH en psychiatrie & psychothérapie, il exerce en cabinet privé à Genève. Il a publié divers ouvrages consacrés à ses domaines de prédilection: la *Psychiatrie de liaison* (Masson 1992), les troubles anxieux avec *Vaincre la peur de l'eau* (L'Homme 1999) et *Pas de panique au volant !* (Odile Jacob 2002). Plus récemment il s'est intéressé au processus du changement et aux facteurs qui le favorisent en psychothérapie. Son dernier livre, *Changer dans sa tête, bouger dans sa vie* (Odile Jacob 2009), se propose de mettre à disposition du grand public la méthode et certains outils du changement utilisés en TCC.

Délai d'inscription et de paiement

4 mars 2011. Les inscriptions sur place restent possibles mais sont majorées de Sfr. 10.-. En cas de désistement une semaine avant l'atelier, 20% de frais seront retenus. Après ce délai, aucun remboursement ne sera effectué.

Secrétariat: aspcosecretariat@bluewin.ch

Description de l'atelier

Cet atelier s'adresse aux psychothérapeutes formés à la TCC soucieux d'être à la fois méthodiques et innovants dans leurs traitements. La 1ère partie présente une méthode générale de changement. Que changer ? On s'attachera à repérer trois dimensions du problème-cible: la manière d'agir, la manière de penser et la manière de sentir du sujet. Selon les besoins, le changement portera sur une ou plusieurs de ces dimensions. Comment changer ? Le changement s'appuie sur deux stratégies complémentaires, le « faire avec » et le « faire autrement ». Le « faire avec », ou changement répondant, est issu des travaux de Pavlov sur l'habituation. Il s'apparente aussi à l'assimilation selon Piaget. Le « faire autrement », ou changement opérant, découle des travaux de Thorndike et Skinner sur la recherche de solutions alternatives. Il correspond à l'accommodation de Piaget. La 2ème partie de l'atelier est consacrée aux moyens de favoriser un changement durable en valorisant la créativité. Les potentiels complémentaires des deux hémisphères cérébraux peuvent être mis à profit grâce à la « boîte à outils » du changement. Le cerveau gauche privilégie une approche logique, détaillée, pas à pas, tandis que le cerveau droit traite l'information de manière globale, intuitive, sensorielle. La « boîte à outils » devrait contenir une lime (faire preuve de patience et de persévérance), une loupe (pour focaliser l'intervention), un roseau (garant de souplesse), quelques images (des métaphores guidant le changement) et deux ou trois leitmotivs (consignes résumant les moments clés de l'intervention).

Références

- Zumbrennen R. (2009). *Changer dans sa tête, bouger dans sa vie*. Collection des « Guides pour s'aider soi-même ». Paris: Odile Jacob.