

AU SOMMAIRE

Édito

Page 1

Dossier

Page 2

Mise au point et recommandation

A lire

Page 3

Nos stagiaires publient

A écouter

Page 4

Potcasts « psy »

REDACTION

Responsable de la
publication

Marie-Gabrielle Bernard
Rédactrice en Chef
Violaine Gelly-Gradwohl

Édito

Comment ne pas ouvrir ce premier PsychoBook de l'année sans vous adresser les meilleurs vœux de toute l'équipe d'Indigo Formations. Que 2023 vous soit douce et lumineuse, avec la réalisation de tous vos projets professionnels et l'aboutissement de vos désirs personnels. En ce qui concerne l'école, nous nous souhaitons de continuer, du mieux que nous pouvons, cet accompagnement de vos élans, de vos curiosités et de vos envies d'apprendre. Merci de tout ce que vous nous donnez en retour.

L'année 2022 s'est terminée sur un stage intime et intense autour de la logothérapie. 2023 s'ouvre sur un module de psychopathologie autour des questions de rupture et d'abandon. Cela signe bien ce que nous aimons vous offrir, entre les fondamentaux et les enrichissements parallèles. Fin 2022, nous avons également eu le plaisir d'emménager dans un nouveau lieu de stage, moins excentré que le précédent. Ceux qui l'ont déjà testé ont semblé le trouver à leur goût !

Enfin, en ce qui nous concerne, 2023 nous parle déjà de 2024. Le programme est en cours de finalisation et vous devriez l'avoir d'ici mi-février dans votre boîte mail. Nous espérons que vous prendrez plaisir à découvrir ce que nous avons repris et ce que nous avons imaginé de nouveau pour continuer à appuyer la priorité intégrative de votre formation. Très bonne année à vous !

..... MISE AU POINT ET RECOMMANDATION.....

MISE AU POINT

En parcourant quelques-uns de vos sites ou documents de présentation de votre travail, nous nous sommes aperçus que certain.e.s d'entre vous utilisaient des titres auxquels ils n'avaient pas droit, principalement ceux de gestalt-thérapeutes/gestalt praticien.ne.s ou de sexo-analystes/sexothérapeutes.

Notre cursus de gestalt animé par Marie-José de Aguiar est une initiation qui vise à vous transmettre une dimension intégrative de la Gestalt dont plusieurs courants sont abordés et expérimentés. Néanmoins, ce cursus ne vous autorise pas à utiliser le titre de gestalt-thérapeute ou gestalt-praticien.ne. Seules les écoles identifiées gestaltistes ont cette possibilité et le délivrent au terme d'une formation de 3 à 5 ans.

La Sexo-analyse est une approche spécifiquement développée par Indigo Formations.

Là encore il s'agit d'un cursus qui même s'il est exigeant et étoffé ne se suffit pas, en lui-même, pour que les participants se présentent comme « sexo-analyste » ou sexothérapeute.

Cela n'est envisageable qu'associé avec une formation complète dans une approche de psychothérapie relationnelle (celle que nous proposons et celles d'écoles proposant des cursus complets (d'un minimum de 3 années d'enseignement).

Enfin, en ce qui concerne Indigo Formations, nous vous rappelons que la certification accordée par l'école repose sur : 30 modules de stage effectués, une supervision permanente, la signature d'un code de déontologie, une validation de la pratique s'appuyant sur les journées d'entraînement et la rédaction d'un mémoire. Lorsque ces conditions ne sont pas remplies, merci de préciser : formé-e à Indigo Formations (en cours de certification).

NOTRE RECOMMANDATION DE DÉBUT

D'ANNÉE : ERIC LARET

Vous êtes un certain nombre, et notamment ceux qui envisagent de s'installer, à vous interroger sur votre statut administratif ou fiscal. L'école ne possède pas les compétences nécessaires pour vous conseiller dans ces matières mais nous n'hésitons pas à recommander chaleureusement le recours à Éric Laret. Thérapeute lui-même depuis 2005, Eric Laret s'est spécialisé dans l'accompagnement des praticiens qui, comme la plupart d'entre nous, se sentent paumés devant la jungle des réglementations et des questions administratives.

Allez voir son site www.installationdutherapeute.com. Il propose une série d'accompagnements personnalisés qui vont d'une heure de consultation (50 €) à des rendez-vous plus réguliers pour vous accompagner pas à pas. Vous pouvez également vous inscrire à sa newsletter qui, tous les dimanches, fait le point sur l'actualité et répond à des questions. Quel titre utiliser, comment éditer des factures, que déclarer à l'Urssaf ou aux impôts... Eric est généreux et très à l'écoute.

NOS STAGIAIRES PUBLIENT

Vous êtes nombreux cette année à avoir pris la plume... Et la différence de vos thèmes et de vos approches est aussi le signe de « l'intégrativité » de vos parcours. Bravo à vous !

Séries sur le divan, histoires et personnages en thérapie

Par Emma Scali

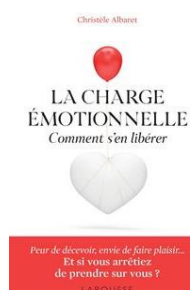


L'idée de départ d'Emma Scali, praticienne en psychothérapie, coaching et art thérapie mais également scénariste et actrice, était de recevoir sur son divan des personnages de série. Et puis, à l'arrivée, on obtient un livre qui remplit certes cet office imaginaire mais qui également est un formidable moyen de réviser sa psychopathologie de manière ludique. En effet pour que ce soit plus clair pour les novices, Emma Scali présente, de façon amusante et résumée, les profils de personnalités, les mécanismes de défense, les contraintes existentielles, les stades du développement de l'enfant... Pour finir par classer ses patients-personnages en névrosés, border-lines ou psychotiques. Non seulement, cela se lit avec beaucoup de plaisir mais ça donne envie de revoir les séries dont elle parle.

Envolme, 22 €

La charge émotionnelle ou comment s'en libérer

de Christèle Albaret



Christèle Albaret, fondatrice de la clinique E-Santé pionnière dans le domaine de la thérapie digitale, nous offre à lire cet essai remarquablement accessible pour mieux répondre aux injonctions que se font nos patients (et nous donc !) sur le ton : « Allez, ce n'est pas grave, laisse-tomber »... Toutes ces émotions que l'on minore ou que l'on glisse sous le tapis conduisent à une charge émotionnelle qui entache sérieusement l'estime de soi, nourrit les penchants sacrificiels et conduit parfois à des symptômes douloureux. Quelles sont les peurs cachées derrière notre besoin de faire plaisir, de nous effacer, d'être reconnus ? Et comment vivre en paix sans elles ? Ce livre est rempli de pistes de réflexions.

Larousse, 16,95 €

Itinéraire d'une garce

Céline Tran et Grazia La Padula



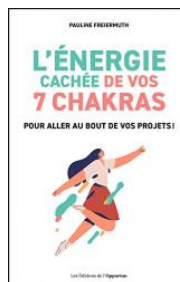
Coach en développement personnel et sexuel, Céline Tran est l'auteure de ce roman graphique érotique, illustré par Grazia La Padula. Un matin, en tombant par erreur sur un message, leur héroïne Élise découvre que son mari la trompe ! En passant de la colère à la révolte, elle devient une femme désireuse de redécouvrir son corps et sa sensualité.

Cette fiction, érotique mais également drôle et tendre, retrace le parcours d'une femme en quête de son plaisir et de sa féminité. Et pas du tout garce...

Grasset, 24,95 €

L'énergie cachée de vos 7 chakras

Pauline Freiermuth



Psycho-praticienne intégrative, (elle est présidente de la fédération des psychopraticiens pluridisciplinaires) Pauline Freiermuth ne cesse de chercher à nourrir sa pratique et sa vision de l'équilibre psycho-corporel de ses patients. Dans ce livre, axé sur la procrastination et les difficultés à aller au bout de projets, elle se propose de regarder du côté des déséquilibres émotionnels et énergétiques. Elle relie les difficultés que peuvent rencontrer certains aux sept chakras et construit son approche à l'aide de récits de cas, de tests et d'exercices de mise en pratique. Un regard original.

L'opportun, 13,90 €

..... À ÉCOUTER À ÉCOUTER À ÉCOUTER

Il n'y a pas que les livres pour approfondir nos connaissances et en acquérir d'autres. Un certain nombre de podcasts « psys », fort bien faits, sont également un moyen fort utile de continuer à cultiver nos curiosités. En voici quelques-uns, dont vous nous avez parlé notre page Facebook. Et il en existe plein d'autres...

L'INCONSCIENT Les psychanalystes Juan-David Nasio, Clotilde Leguil, Caroline Eliacheff et Laurie Laufer s'appuient sur des séances pour expliquer des configurations psychiques et répondent aux questions d'auditeurs (1h).



PSYCHOSES. Sur Arte radio, Claire Hauteur explore cinq visages de la « folie » à travers le quotidien de cinq témoins (1h).

ÇA TOURNE PAS ROND La psychologue clinicienne et psychanalyste Mardi noir dont on aimait beaucoup « Psychanalyse toi la face » sur You Tube a désormais son podcast (10 mn).



LA CLINIQUE DE L'AMOUR Dans le cadre des vingt ans de l'émission Les pieds sur terre de France culture, les cinq épisodes de ce podcast tentent de faire le tour d'une histoire d'amour (1h).

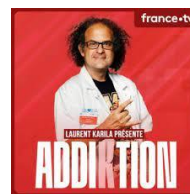
CAROLINE GOLDMAN. Sur ce podcast qui porte son nom, cette docteure en psychologie de l'enfant explore les thématiques liées à la construction de l'enfant et son quotidien (20 mn).



VIVRE SANS SEXUALITE Toujours sur France Culture, quatre épisodes de 55 mn proposés par les documentaristes Ovidie et Tancrède Ramonet examinent l'asexualité.



METAMORPHOSE Le podcast de Anne Ghesquière reçoit des psys et des grands auteurs de développement personnel (1h).



ADDIKTION. Laurent Karila, addictologue et professeur en psychiatrie consacre son podcast aux dépendances à travers des récits de personnes anonymes ou célèbres, ayant connu de près l'addiction sous toutes ses formes (40 mn).

LE COMPTOIR DE LA PSYCHOLOGIE Jo, psychologue clinicienne revient dans des podcasts de taille variable sur les fondamentaux du métier (le cadre, l'argent, la confidentialité...)



META DE CHOC. Le podcast de la documentariste Elisabeth Feytit propose des analyses d'experts en neurosciences, psychologie, sociologie, philosophie, etc. pour mieux décrypter « pourquoi on pense ce qu'on pense » (1h).

