



Stage en Psychologie Fonctionnelle

Groupe mensuel de Développement personnel et Croissance relationnelle

Aimer et Apprendre à Aimer

Samedi 16 et dimanche 17 septembre 2023

en présentiel à la Villa Louise au 552, route de Mende à Montpellier

Sandra Ramirez propose de vous présenter la Psychologie Fonctionnelle créée par Luciano Rispoli dans un stage de thérapie de groupe sur le thème :

La Psychologie Fonctionnelle : S'autoriser un moment de détente : Ressource régénérante.

Absorber les effets du soutien, de l'aide n'est pas une faiblesse insupportable. Se sentir contenu, porté, tenu est essentiel pour récupérer le plaisir de vivre.

Groupe d'Expériences Fondamentales de Base du Soi étudié : Être tenu.

La Psychologie Fonctionnelle créée par Luciano RISPOLI postule que l'Expérience Fondamentale de Base du Soi : Être tenu, Être contenu est un des besoins fondamentaux pour l'être humain que nous sommes.

Pouvoir vivre l'Expérience d'Être tenu, Être contenu est une des nécessités essentielles tout le long de la vie d'une personne.

La manière de répondre à ce besoin varie en fonction de l'étape de vie à parcourir pour chacune et chacun dans son développement humain.

La satisfaction de ce besoin fondamental : Être tenu, Être contenu dépend de l'habilité qu'aura acquis la personne, à utiliser cette compétence durant sa période de formation, au cours de son développement de sa petite enfance à son adolescence.

Cette compétence, nous permet, à l'âge adulte, de vivre des moments de profonde détente, un état de relâchement régénérateur où nous n'avons pas besoin de faire quelque chose, où nous n'avons pas besoin de bouger. Nous pouvons ainsi rejoindre l'Expérience nécessaire de Rester là, Rester tranquille : **nous pouvons nous abandonner un petit moment et savourer la vie et ce qui nous entoure, sans le poids des efforts et enfin récupérer de l'énergie.**

Cette expérience, nous le savons aujourd'hui, est absolument nécessaire pour garder un bon équilibre émotionnel et une bonne santé, et sortir de la souffrance psychologique, émotionnelle et relationnelle.

Nous avons tous déjà expérimenté quand nous étions petits, une émotion de tranquillité et de sécurité profonde. La Psychologie Fonctionnelle donne les moyens de la réactiver.

Cette Expérience : l'Expérience Fondamentale de Base du Soi Être tenu ; Être contenu, nous l'avons déjà vécue, au moins une fois pleinement, dans notre vie. Déjà, dans le ventre de notre mère, l'être humain que nous

sommes, a vécu Être contenu, Être profondément tenu : ceci est un vécu qui amène une émotion de tranquillité et de sécurité très complète.

Nous l'avons vécu aussi quand nous étions tout petit, nous avons vécu la sensation de nous sentir à l'intérieur, dedans quelque chose de chaud et doux : beaucoup de fois, nous avons été pris dans les bras, ainsi, le tout petit enfant que nous avons été a pu se sentir enveloppé dans les bras et contre le corps des adultes.

L'enfant cherche plus grand encore à sentir les sensations propres à cette Expérience Fondamentale de Base du Soi : combien de fois, vous, enfants, vous vous êtes blottis contre des adultes, ou contre d'autres enfants, ou blottis contre son propre chien, ou contre un coussin, dans un petit coin pour chercher la protection et la chaleur.

Nous cherchons à chaque fois le sentiment de tranquillité que nous avons connu bien avant, un sentiment très archaïque.

Plus tard, quand l'enfant grandit et devient adulte, il continue de sentir cette agréable sensation d'être dedans : dedans un groupe de personnes, dedans sa famille, dedans son couple et même, il peut se sentir dedans quelque chose de plus grand que lui-même.



Se sentir contenu, se sentir tenu est un besoin fondamental en expansion tout le long du parcours de vie d'une personne.

C'est tout cet entraînement pendant la petite enfance et l'adolescence qui nous permet, adulte, de pouvoir lâcher et vivre des moments où nous ne tenons pas les choses tout seul, où nous pouvons, enfin, par moment, laisser à quelqu'un d'autre, le poids de nos responsabilités ou bien les partager un

peu. Nous pouvons chercher et accepter l'aide de quelqu'un d'autre. Par exemple, prendre une décision difficile peut se faire en étant accompagné. Là, encore, nous pouvons nous sentir soutenu, tenu.

Parfois, souvent : il arrive que nous ne sachions pas utiliser cette compétence. Nous ne savons plus lâcher.

Nous ne savons plus nous arrêter, nous ne savons plus faire un moment de tranquillité, une vraie pause.

A notre époque, les enfants perdent très tôt cette capacité à s'arrêter, à retourner à la tranquillité et au repos. Ils deviennent hyperactifs.

Beaucoup d'adultes souffrent aujourd'hui de cette maladie. Nous n'arrivons plus à nous arrêter, nous n'arrivons plus à nous reposer.

Si enfant, nous ne vivons pas pleinement cette Expérience Fondamentale de Base du Soi d'Être tenu ; Être contenu, les altérations et les souffrances psychiques, émotionnelles et relationnelle s'installent.

Si l'enfant que nous avons été, n'a pas été tenu dans les bras correctement avec calme, confiance et fermeté ou pas suffisamment, cette Expérience Fondamentale de Base du Soi subit des altérations.

Aussi, si à un âge plus avancé vers 10-12 ans, l'enfant n'est pas tenu avec toute la compréhension et la bienveillance des adultes et arrêté avec une force respectueuse si nécessaire : cette Expérience Fondamentale de Base du Soi subit des altérations.

L'Expérience Fondamentale de Base du Soi, dans ce cas là, Être tenu ; Être contenu, ne sera pas disponible comme une faculté bien développée et la personne en question ne pourra pas bénéficier de toutes ses ressources :

- pas de capacité disponible à faire des moments de pause,
- la personne peut aussi perdre la capacité à demander de l'aide,

- elle ne pourra pas vivre l'expérience pleine de se sentir sûre d'elle-même, ou ne pourra pas absorber l'assurance qu'on pourrait lui donner,
- la personne restera toujours dans la peur de ne pas pouvoir trouver du soutien. Ce soutien n'existe pas pour elle,
- la personne manquera de confiance en soi et ressentira un sentiment d'insécurité.

Toutes les Fonctions convergent vers l'état de tranquillité, une caractéristique de l'Expérience Fondamentale de Base du Soi - Être tenu ; Être contenu

La psychothérapie Fonctionnelle de groupe propose de reconstruire cette Expérience Fondamentale de Base du Soi par un travail assidu, sensible à tous les détails du fonctionnement de la personne qui vient consulter et spécifique pour chacune d'entre elle. Le travail en psychothérapie Fonctionnelle tisse point par point tous les aspects du fonctionnement vers l'état de tranquillité, caractéristique de cette Expérience Fondamentale de Base du Soi.

Toutes les Fonctions convergent avec l'aide de la méthode Fonctionnelle et des techniques psycho-corporelles Fonctionnelles spécifiques vers l'état de relâchement recherché pour satisfaire le besoin d'Être tenu ; Être contenu.

C'est l'entièreté de la personne et toutes ses Fonctions qui vont être dirigées avec tendresse et patience pour favoriser et rétablir un état de profonde sérénité, une protection douce, comme nous le dit le professeur Luciano RISPOLI, créateur de la Psychologie Fonctionnelle.

Le Lâcher-prise comme le propose la psychologie Fonctionnelle a des effets très profonds au niveau intellectuel, émotionnel, physiologique et postural et soutient le rétablissement de la santé psychique des personnes.

Que veut dire Lâcher pour la Psychologie Fonctionnelle ?

La Fonction du tonus musculaire lâche et prend une modalité de détente : c'est l'hypotonie typique des moments où nous pouvons rester sans bouger. La Fonction du tonus musculaire est très importante dans l'Expérience Fondamentale de Base du Soi d'Être tenu ; Être contenu. Aussi, toutes les autres Fonctions vont se mobiliser pour compléter cette Expérience vers cet état de tranquillité sereine. Ici, les mouvements sont presque inexistantes : Le corps rentre dans une immobilité bienveillante, il reste là. Les pensées ne se fixent pas, les pensées coulent : elles passent comme des petits nuages que le vent emporte. La respiration est profonde et diaphragmatique : elle produit une intense sensation de vagotonie ; toutes les sensations descendent vers les pieds. Il n'y a pas d'état d'alerte, pas de préoccupation, pas de fantasme de danger ; l'attention est douce. La valeur donnée à l'Expérience de Base du Soi d'Être tenu ; Être contenu est très positive. C'est un précieux trésor et non pas une dépendance.

Les vertus de l'ouverture des Expériences Fondamentales de Base du Soi Être tenu ; Être contenu sont une possibilité très concrète pour récupérer de l'énergie et protéger sa santé.

L'efficacité de l'activation de l'Expérience Fondamentale de Base du Soi d'Être tenu ; Être contenu est très positive. Nous savons avec exactitude que nous arrêter est bénéfique pour nous-même quand nous en avons vraiment besoin. Nous savons que l'excès de travail et d'activité nous amène à l'impossibilité de relâcher. Ainsi, nous accumulons mal-être et fatigue : c'est le terreau pour la maladie de ce siècle hyperactif. Nous savons avec précision que si nous ne nous arrêtons pas, nous produirons des mouvements de colère exagérés, nous devenons irritables. La fatigue extrême arrive avec son cercle vicieux de l'agitation. Et nous produisons des symptômes comme l'anxiété, des états dépressifs, le manque d'estime de soi etc.

Nous sommes en mesure aujourd'hui en utilisant une méthode efficace et les techniques novatrices de la psychologie Fonctionnelle, de sortir de la maladie psychique et de la souffrance émotionnelle : avec tendresse et joie, nous pouvons apprendre à nous arrêter et même arrêter nos enfants, et rentrer dans la tranquillité joyeuse, dans la bienheureuse quiétude. C'est un plaisir de retourner à la sérénité, de récupérer de l'énergie, lâcher enfin !



Les techniques proposées

- - le développement et la mobilité des 4 plans du Soi : cognitif, émotionnel, postural, physiologique,
- - la reconstruction des Expériences de Base du Soi,
- - la restauration de l'autorégulation organique par l'ouverture du psycho- péristaltisme,
- - la dissolution des traumatismes anciens par la Thérapie manuelle-Biodynamique et le protocole de la Psychologie Fonctionnelle,
- - la correction de la pression mentale par les Imaginations guidées,
- - un travail pour restaurer la respiration diaphragmatique, la Voix, le Mouvement,

- - des moments de parole et d'intégration.

Ce stage pourrait faire partie du cursus de formation pour devenir psychothérapeute en Psychologie Fonctionnelle.

Le déroulement du stage

Horaires : 9h - 18h

Le travail se fait à partir de l'expérience de chacun dans le respect et la joie, rythmé chaque jour par des séquences d'1h30 avec un temps d'intégration.

Les conditions pratiques

Nous vous accueillons dans une ancienne villa de Montpellier pleine de charme, un lieu de qualité pour vous ressourcer, ouverte sur 2 jardins accueillants et chaleureux.

En raison des restrictions sanitaires, le stage est limité à 10 personnes.

Restauration

Repas tiré du sac

Conditions d'hébergement

Plusieurs hôtels agréables et confortables sont à votre disposition proche du Centre ZerOstress ou Airbnb à votre convenance.

Tarif des 2 jours : 195 € à l'unité

175 € pour étudiants psychothérapeutes 150 € avec engagement à l'année

Vous êtes les bienvenu-e-s. Amicalement, Sandra Ramirez



Centre de Psychologie Fonctionnelle de Montpellier Sandra Ramirez

Villa Louise - 552, route de Mende 34090 Montpellier

Sandra Ramirez, formatrice Tél : +33 (0)6 66 88 11 39

Mail : contact.relaxation.montpellier@gmail.com

Inscription en ligne sur www.therapiezerostress.com

<https://www.facebook.com/therapiezerostress/>

Sandra Ramirez, professionnelle de la Psychothérapie depuis 30 ans, reçoit en séances en ligne par skype : sandralorenaramirez49gmail.com ou whatsapp : 06 66 88 11 39, en séances individuelles et en séances de groupe à Montpellier au Centre de Psychologie Fonctionnelle Villa Louise 552, route de Mende - Accès tram ligne 1 – Arrêt St Éloi.