

Atelier en anglais traduit simultanément,  
cours et documents projetés en français

# Université d'été de l'Ifforthecc Annecy

15 et 16 juin 2012

## Thérapie Focalisée sur la Compassion (TFC)

Application à la honte et aux problèmes d'auto critique

Cet atelier est une introduction aux fondamentaux et à la pratique de la **Thérapie Focalisée sur la Compassion (TFC)**

### Qu'est que la TFC ?

A l'origine, la TFC a été mise au point avec des personnes ayant des niveaux élevés de honte et d'auto critique et qui venaient souvent de milieux difficiles, qui souffraient d'une affiliation et d'une affection amoindries. Or, dès l'enfance l'attachement et les **expériences d'affiliation** jouent un rôle majeur dans la **maturation cérébrale** et la **régulation des émotions reliées aux menaces**.

Ces personnes peuvent, en réalité, ressentir des émotions affiliatives positives : accepter la compassion et l'auto compassion.

### Objectifs de l'atelier

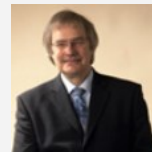
1. Comment se focaliser sur la honte et l'auto critique, leurs formes et leurs fonctions ?
2. Comment les traiter par le développement de la compassion vis-à-vis des autres puis de soi ?
3. Comment promouvoir le soin, la motivation, l'attention, les émotions, les comportements et des pensées qui soient centrées sur l'affiliation?
4. Comment pratiquer les compétences clés?

Elles incluent l'**imagerie compassionnelle**, et la construction d'un « **soi compassionnel** » capable de s'engager dans les différents domaines des difficultés personnelles.

### Méthode pédagogique interactive

L'atelier inclut une présentation powerpoint, des présentations de films et la pratique personnelle selon le niveau des participants.

### Professeur Paul Gilbert



Paul Gilbert est Professeur de psychologie Clinique à l'Université de Derby (UK) et Directeur de l'unité de recherche en santé mentale.

Il a été président de l'Association Britannique de Psychothérapie Comportementale et cognitive (BABCP)

Il a publié 150 articles et 20 livres.

Il a créé, en 2006: "La fondation de l'esprit compassionnel".

[www.compassionatemind.co.uk](http://www.compassionatemind.co.uk)

### Références

Gilbert, P. (ed.). (2005). *Compassion: Conceptualisation, Research and Use in Psychotherapy*. London: Routledge.

Gilbert, P. (2009). *The Compassionate Mind. A New Approach to the Challenges of Life*. London: Constable & Robinson.

Gilbert, P. (2009). An introduction to compassion focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15, 199-208.

Gilbert, P. (2010). *Compassion Focused Therapy. Distinctive Features*. London: Routledge.

Gilbert, P. (ed.). (2010). Compassion Focused Therapy: Special Issue. *International Journal of Cognitive Therapy*. 3, 97-201

### Inscriptions :

**Sabine Rizzo** : [secretariat@ifforthecc.org](mailto:secretariat@ifforthecc.org)

tél: 00 33 4 50 66 17 71

10 avenue Gantin 74150 Rumilly, France.



**Nombre d'inscrits strictement limité à 50 participants**

### Coût:

◆ **Inscription Individuelle: 450 €**

◆ **Au titre de la formation continue: 550 €**

Majoration de 50 € après le 1 mai 2012

comprenant les deux journées d'atelier et les repas de midi

[Télécharger ici le bulletin d'inscription](#)