Rumeurs, complots : *sommes-nous tous paranos ?*

PSYCHOLOGIES.COM

PSYCHOLOGIES MAGAZINE

N°336 | 4€ | JANVIER 2014

5 clés pour cultiver **l'optimisme intelligent**

CÉCILE DE FRANCE
« Je m'efforce de profiter de l'instant »

SANTÉ
Les aliments qui rendent heureux

« Je n'ai pas fait de crise d'ado »

POURQUOI LES FEMMES **AIMENT LES HOMMES** QUI VONT MAL

+ **AMÉLIE NOTHOMB**
MA RÉVÉLATION SPIRITUELLE

DOSSIER

Faites-vous confiance !

Comment résister aux pressions, croire en soi et avancer

M 01751 - 336 - F: 4,00 € - RD

Les rendez-vous à ne pas manquer

PAR ERIK PIGANI

FORMATIONS

Découvrir l'autohypnose

Fondée par le thérapeute et coach Kévin Finel, l'Académie de recherche et connaissances en hypnose éricksonienne (Arche) propose un programme riche de formations en hypnose éricksonienne, en hypnose pour les professionnels de santé, en hypnose conversationnelle, en PNL-H, en psychopathologie, en analyse comportementale, en EFT... Ainsi que des stages d'autohypnose, d'hypnolecture ou d'hypnoapprentissage. Auteur d'*Apprivoiser le changement avec l'autohypnose* (InterÉditions, 2009), Kévin Finel anime aussi des soirées thématiques d'initiation à cette technique tous les jeudis soir à Paris. Également lieu de consultations individuelles, l'Arche a désormais un centre à Nice. On trouvera en outre un annuaire des praticiens en hypnose sur le site Internet.

Formations et stages toute l'année à Paris et à Nice. Prix soirée autohypnose : 15 €. Rens. : 01 53 16 32 75 et arche-hypnose.com.

Psychopraticien relationnel

Créé en 1985 par le psychothérapeute et psychanalyste Philippe Grauer, le Centre interdisciplinaire de formation à la psychothérapie relationnelle a été l'une des toutes premières écoles à proposer des formations de psychothérapeutes polyvalents. Il en assure aujourd'hui une de psychopraticien relationnel autour de six disciplines (psychanalyse, psychocorporel, philosophie, gestalt-thérapie existentielle...). Chaque cycle, très riche en enseignements, donne lieu à la délivrance d'un certificat de formation. L'ensemble permet l'accès au certificat européen de psychothérapie intégrative.

Toute l'année, à Paris et à Marseille. Rens. : 01 43 74 87 60 et cifpr.fr.

Diplôme d'université de coaching professionnel

Avec ses cent trente-huit années d'existence, l'Université catholique de l'Ouest est l'une des universités les plus anciennes du Grand Ouest. Elle propose des formations à double vocation, universitaire et professionnelle : quatre-vingts diplômes nationaux, dans une vingtaine de filières, de la licence au doctorat, en passant par des diplômes d'université (DU), préparés avec plus de mille intervenants professionnels. Un DU de coaching professionnel est ainsi proposé à Paris et à Angers d'octobre à juillet, à raison de deux ou trois jours par mois. Apports théoriques, apports pratiques, réalisation de coachings, travail personnel peuvent être complétés par un stage en entreprise. Un prérequis (bac + 3 et expérience professionnelle) est demandé pour l'admission, mais les candidats présentant une expérience professionnelle longue ont la possibilité de bénéficier d'une validation des acquis professionnels.

Toute l'année, à Angers (49) et à Paris. Rens. : 02 41 81 67 96 et www.uco.fr.

STAGES

Jeûner pour se retrouver

Jeûner, ce n'est pas seulement effectuer un « grand nettoyage de fond de l'organisme », c'est aussi l'occasion de faire une véritable pause dans sa vie pour, éventuellement, faire le point sur soi. À partir de ce principe, Christian Boniteau, naturopathe *Heilpraktiker* et auteur de *Changer d'air, il y a une vie après la ville* (Le Souffle d'or, 2004), a créé le centre Jeûne vitalité, dans les Alpes-de-Haute-Provence. Il a mis au point des séjours dédiés au jeûne hydrique – qui consiste à ne boire que de l'eau –, avec randonnées, relaxation, désacidification et soins corporels (spa, sauna, massages ayurvédiques et californiens, drainage lymphatique, esthétique du visage, shiatsu, réflexologie plantaire...). Ces programmes de sept jours – différentes formules existent >>>

RELATION D'AIDE

Le Dôjô, une école de renom

Créé à Paris en 1990 par les psychothérapeutes Jane Turner et Bernard Hévin, coauteurs de plusieurs livres, dont *Neuf Bonnes Façons de construire sa vie adulte* (InterÉditions, 2010), le Dôjô a été pendant de nombreuses années l'un des centres les plus appréciés de développement personnel et professionnel spécialisé en relations humaines. Il se consacre aujourd'hui à la formation et au perfectionnement des professionnels de la relation d'aide. On pourra y suivre des cursus complets en coaching (initiation, base, spécialisations...), en PNL (praticien certifié, stages thématiques), en hypnose éricksonienne (initiation, base, certification, stages thématiques...), en psychothérapie (praticien spécialisé certifié), ainsi qu'en ligne du temps, une méthode américaine fondée sur les principes de l'hypnose et de la PNL qui permet de mieux comprendre notre vie. Un programme riche et sérieux à découvrir sur le site Internet.

Toute l'année, à Paris. Rens. : 01 43 36 51 32 et ledojo.fr.