

PARCOURS CORPS TÊTE COEUR

UNE APPROCHE NOVATRICE DANS LE TRAITEMENT DU BURN-OUT

Accompagnement global, personnalisé et évolutif du burn-out au moyen des neurosciences, de l'Emotionnal Freedom Technique® et de la Méthode de Libération des cuirasses®.

ISABELLE SCHILLEBEECKX, PROFESSIONNELLE DE L'APPROCHE NEUROCOGNITIVISTE ET COMPORTEMENTALISTE ET DE LA EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT)

IRMA BUIATTI, PROFESSIONNELLE DE LA MÉTHODE DE LIBÉRATION DES CUIRASSES®

ANALYSE, CORPOREL ET ÉMOTIONNEL

Le parcours « Corps-Tête-Cœur » est un accompagnement global du burn-out, qui prend soin, simultanément, du corps, de la tête et du cœur.

Notre démarche s'appuie sur la conviction que l'approche de la question du burn-out nécessite d'être traitée par le corporel, le mental et l'émotionnel pour que les trois puissent à nouveau fonctionner en harmonie et permettre à la personne de retrouver son équilibre et de la sorte reprendre place dans sa vie.

Deux professionnelles du soin et du « mieux-être » associent leurs compétences en **ANC (approche neurocognitiviste et comportementaliste)**, **l'EFT® (Emotionnal Freedom Technique)** et **MLC® (Méthode de Libération des Cuirasses)** afin de proposer une **approche novatrice dans le traitement du burn-out.**

Quand une personne est au bout du rouleau, il lui est souvent difficile de trouver la démarche thérapeutique qui lui convient le mieux. C'est pourquoi nous avons élaboré un accompagnement qui permet à la personne d'être prise en charge, tant dans un travail d'analyse, que dans un travail corporel et émotionnel. Différents modules lui seront proposés selon ses ressources psychiques et matérielles afin de lui garantir un cadre sécurisant et bienveillant.

CE DONT LA PERSONNE EN BURN-OUT A BESOIN :

- Se sentir comprise, accompagnée, entourée
- Être apte à affronter les angoisses de sa situation
- Accepter son état émotionnel et physique
- Trouver l'énergie pour se soigner
- Gérer la culpabilité, les doutes, le regard de l'entourage
- Gérer l'ensemble des émotions qui ressortent
- se reconnecter à son corps
- libérer les émotions par un travail corporel
- augmenter son énergie psychique
- recréer une harmonie entre son corps et son esprit
- Discerner ce qui a provoqué le burn-out,
- prendre conscience des dynamiques en jeu
- Apprendre à se connaître
- Comprendre les mécanismes psychologiques (conditionnements inconscients) qui ont mené au burn-out. Les définir, les gérer, les dissoudre, les remplacer par d'autres mécanismes plus adaptés, qui apportent une sérénité face à n'importe quelle situation.

L'ANC, l'EFT® la sophrologie et la MLC® permettent d'aborder tous ces éléments par différentes portes d'entrée.

Notre travail en synergie vous fait bénéficier à la personne d'un accompagnement global, attentif à ses besoins et ses attentes.

EN QUOI L'APPROCHE NEUROCOGNITIVISTE ET COMPORTEMENTALISTE® AIDE À DISSOUDRE LE BURN-OUT?

L'approche neurocognitiviste et comportementaliste ou ANC a été mise au point par le Docteur Jacques Fradin.

Elle s'inscrit dans le courant des thérapies cognitives et comportementales. Elle émane des recherches dans différents domaines tels que la neuropsychologie, les sciences cognitives, la psychologie sociale, les sciences du comportement, l'éthologie, etc.

L'ANC propose une modélisation des comportements humains, de la manière dont ils se créent et comment ils nous aident à fonctionner ou à dysfonctionner.

« Elle consiste à identifier, en amont du vécu psychologique d'une situation, la cohérence dans l'utilisation de mécanismes cérébraux face à des situations nouvelles ou difficiles, et à faire les exercices adéquats pour traiter, de manière précise, durable et personnalisée, la source de cette difficulté».

Chaque perception, réaction, pensée ou comportement découle d'un mécanisme neuropsychologique inscrit dans une ou plusieurs gouvernances. Ces mécanismes proviennent soit de réflexes, soit de conditionnements générés par le vécu émotionnel de la personne.

L'ANC est idéale pour comprendre d'où vient le stress et pour pouvoir non seulement l'éliminer au moment où il survient mais également en dissoudre la racine, de sorte qu'une même situation génératrice de stress chez la personne, après un travail d'ANC, ne génère plus la même réaction.

La personne sera amenée à réfléchir sur ses perceptions, réactions, pensées et comportements afin d'en découvrir la source. L'ANC lui permet de faire remonter le stimulus au niveau du préfrontal, où se situent les 6 dimensions de modes mentaux qui permettent d'avoir l'attitude la plus appropriée et la plus sereine face à une situation.

Enfin, l'ANC peut également déceler les mécanismes inconscients d'évitement et de compensation qui mènent souvent au burn-out.

www.neurocognitivism.com

L'EMOTIONNAL FREEDOM TECHNIQUE®

L'Emotionnal Freedom Technique ®ou EFT est une technique du domaine de la psychologie énergétique, dont font partie notamment le shiatsu ou l'acupuncture.

L'EFT®a pour but d'alléger les souffrances émotionnelles et psychologiques des personnes. Elle se pratique par la stimulation de points situés sur le trajet des méridiens répertoriés par la médecine chinoise, d'où cette appellation de technique dite « méridienne ».

L'EFT® vise à éliminer les perturbations dans le système énergétique du corps de façon à rétablir la santé émotionnelle. L'EFT®est surtout utilisée en psychothérapie et en coaching.

L'EFT® permet de reconnecter l'esprit et le corps par la suppression des émotions négatives inutiles, tout en optimisant l'état physiologique du corps. Les souvenirs, les croyances, les sentiments, les pensées et les habitudes comportementales sont codés dans le cerveau.

Lors d'une séance EFT® le patient est amené à cibler son problème en formulant la phrase qui le définit le mieux. Nous partons de cette phrase, et au cours de la séance, on voit qu'elle se modifie, se nuance et souvent, des liens inconscients se font et d'autres formulations apparaissent. Cela génère une prise de conscience et une libération de l'émotion liée au problème.

COMMENT LA MÉTHODE DE LIBÉRATION DES CUIRASSES® PEUT AIDER À SORTIR DU BURN-OUT?

La MLC® Méthode de Libération des Cuirasses, Approche globale du corps par le mouvement d'éveil corporel est une approche psychocorporelle et énergétique qui s'inspire du processus d'autoguérison de Marie Lise Labonté (psychothérapeute canadienne), et de plusieurs années de recherche et d'expérimentation en médecine psychosomatique et énergétique.

La pratique MLC® permet à chacun, selon son propre rythme, de renouer un dialogue avec son corps et de prendre contact avec le langage qui se cache derrière les tensions accumulées.

Le corps, temple de l'âme, est également le siège de l'Inconscient. Il est un guide qui nous ramène vers des dimensions plus profondes de nous-mêmes et qui nous relie à des aspects essentiels pour notre équilibre physique et psychique.

La pratique de la méthode MLC® peut être vécue à différents niveaux suivant le choix de la personne: recherche de bien-être et de santé physique et/ou dialogue avec les aspects intuitifs qui nous guident vers notre potentiel de guérison

Il est proposé aux participants de suivre entre 8 et 12 séances pour entrer graduellement dans la profondeur du corps et pénétrer les différentes couches musculaires.

Une séance de MLC® dure de 1h à 1h30mn.

Les mouvements se pratiquent debout, assis ou allongé sur le sol à l'aide d'outils spécifiques : balles en mousse, balles de tennis, bâtons recouverts de mousse, rondins, ...

Guidé par la voix de l'intervenant, le participant explore les différentes régions de son corps dans un enchaînement de mouvements simples.

Les mouvements libèrent les tensions associées aux couches musculaires. Cette libération musculaire amène une meilleure « habitation » de son corps par la personne et peut également libérer des blocages émotionnels dus à des traumatismes ou des refoulements.

Le processus en MLC® se vit au rythme de la personne dans le respect de ses limites corporelles et de sa dimension émotionnelle.

www.marieliselabonte.com/methodes/mlc-methode-de-liberation-des-cuirasses/seance-mlc/

Les séances ont toutes lieu avenue Plasky 144, Schaerbeek

50 euros/heure

Une séance découverte d4ANC, de EFT[©] de MLC[©] est possible avant de s'engager pour le parcours.

CONTACTS :

**ISABELLE SCHILLEBEECKX, PROFESSIONNELLE DE L'APPROCHE NEUROCOGNITIVISTE ET COMPORTEMENTALISTE ET DE LA EMOTIONAL FREEDOM
TECHNIQUE (EFT)**

0477 69 54 54

coachingisaskill@gmail.com

www.isaskill.net

Facebook : Burn out is a skill

IRMA BUIATTI, PROFESSIONNELLE DE LA MÉTHODE DE LIBÉRATION DES CUIRASSES[©]

0496 76 11 54

irma.buiatti13@gmail.com

www.mlc-irmabuiatti.be

Facebook : MLC Irma Buiatti