



Formation O.P.A

OTEZ LES PHOBIES ET LES ANGOISSES





Programme de formation

PHASE 1 – DEFINIR ET COMPRENDRE LE MECANISME DE SYMPTIMOLOGIE PSYCHIQUE ET PHYSIOLOGIQUE DES PHOBIES, DES ANGOISSES ET DE L'ATTAQUE DE PANIQUE.

1/ LES PHOBIES

1. A/ SYMPTIMOLOGIE DE LA PHOBIE
1. B/ LES MANIFESTATIONS PHYSIOLOGIQUES POSSIBLES LORS D'UNE SITUATION PHOBIQUE
1. C/ LES PHOBIES LES PLUS COURANTES

2/ LES ANGOISSES ET ATTAQUES DE PANIQUE

2. A/ SYMPTIMOLOGIE DE L'ANGOISSE ET DE L'ATTAQUE DE PANIQUE
2. B/ LES MANIFESTATIONS PHYSIOLOGIQUES POSSIBLES LORS D'UNE CRISE D'ANGOISSE ET D'ATTAQUE DE PANIQUE
 - LES ANGOISSES
 - L'ATTAQUE DE PANIQUE
2. C/ UNE ATTAQUE DE PANIQUE EST –ELLE DANGEREUSE POUR LE PATIENT ?

3/ LA SOUFFRANCE DE LA PERSONNE, NEVROSE OU PSYCHOSE ?

3. A/ LA NEVROSE
3. B/ LA PSYCHOSE

4/ L'IMPACT SUR LE QUOTIDIEN

5/ CLASSIFICATION DES PHOBIES

- 5.1/ Type animal.
- 5.2/ Type environnement naturel
- 5.3/ Type médicale invasive
- 5.4/ Type situationnelle
- 5.5/ Autre type

6/ LES EVITEMENTS DES PERSONNES PHOBiques. LA REACTION "FLIGHT OR FIGHT"

- 6.1/ EVITEMENT DIRECT
- 6.2/ EVITEMENT SUBTIL – CAS PARTICULIER DE L'OBJET OU DE LA PERSONNE CONTRAPHOBIQUE
- 6.3 / LA REACTION FLIGHT OR FIGHT



7/ LE SYNDROME GENERAL D'ADAPTATION « S.G.A »

7.1/ LA PHASE D'ALARME

7.2/ LA PHASE DE RESISTANCE OU D'HABITUATION

7.3/ LA PHASE D'ÉPUISEMENT

8/ LE STRESS

PHASE 2 – TRAITER EN PROFONDEUR LES PHOBIES, LES ANGOISSES ET L'ATTAQUE DE PANIQUE

9/ DEFINIR LE COMPORTEMENT DE SON PATIENT FACE A SA PHOBIE

10/ « LE COPING ». FAIRE FACE A LA PHOBIE

10.1/LE COPING ET SES DEUX FONCTIONS ESSENTIELLES

11/ COMMENCER A TRAITER SON PATIENT EN METTANT EN PLACE LE COPING

11.1/ FAIRE RELATIVISER AVEC DES ELEMENTS CONCRETS, VERFIES, INDISCUTABLES

11.2/ « DEBRANCHEZ L'ALARME »

12/ LE CAHIER DU PROGRES ET DE LA REUSSITE

13/ APPRENTISSAGE DE LA COHERENCE CARDIAQUE

14/ EFFECTUER UN ANCRAGE CONTRAPHOBIQUE SOUS HYPNOSE

15/ UN PATIENT FLEXIBLE QUI DOIT ACCUEILLIR SA THERAPIE

15.1/ L'ACCEPTATION

15.2/SE REGARDER COMME COBAYE –DEVENIR LE « SOI OBSERVATEUR »

15.3/ LE DROIT DE RECOMMENCER

16/ PREPARER UN TABLEAU AVEC SON PATIENT COMPORTANT DE NOMBREUSES ETAPES

17/ SUIVI DU PATIENT PENDANT LA THERAPIE

18/ SUIVI DU PATIENT POST THERAPIE



Déroulement proposé - 1 Jour - (9h00-13h00 /14h00-18h00)

09h00/09h45 Accueil et Présentation individuelle

09h45/10h00 Présentation de L'IFTA

10h00/10h45 Les principes de tout phénomène hypnotique

10h45/11h15 Les différentes étapes de la thérapie

11h15/11h30 Pause

11h30/12h30 Le Protocole Complet

12h30/13h30 Repas

13h30/14h30 Les Inductions et Le Script DNF* ©

14h30/15h30 Exercices pratiques

15h30-15h45 Pause

15h45/17h00 Exercices pratiques

17h00/18h00 Questions/réponses

Outils

L'IFTA mettra à votre disposition toute sa logistique interne ainsi qu'un livret de formation reprenant les informations transmises pendant les cours.

Evaluation

L'évaluation se fera sur la qualité de la participation et sur les connaissances acquises durant le stage

Certification

Un certificat validant la réalisation de ce stage pratique sera remis au stagiaire ayant suivi l'intégralité de la formation