

## **Groupe d'expérience personnelle, orientation TCC**

Sandra Bon – psychologue spécialiste en psychothérapie FSP (depuis le 01.12.2012)

Cabinet privé, rue des Fontaines 18, 2087 Cornaux- 079 752 51 73

[sandra.bon@psychologie.ch](mailto:sandra.bon@psychologie.ch) / [www.sandrabor.ch](http://www.sandrabor.ch)

---

<u>Jours</u>	: Samedi et dimanche (9h-13h / 14h-18h)
<u>Public</u>	: Psychologues, psychiatres
<u>Attestation</u>	: 20 heures (20 x 45 min) d'expérience personnelle de groupe
<u>Tarif</u>	: 500.- par pers. - groupe de 6 pers / 600.- par pers - groupe de 5 pers
<u>Lieu</u>	: Centre Thérapôle, rue du Seyon 6, 2000 Neuchâtel
<u>Dates</u>	: A définir

### **Thèmes à choix :**

**Prendre soin de soi en tant que psychothérapeute.** Le métier de psychothérapeute n'échappe pas aux risques de l'épuisement. Durant ces deux journées, il sera proposé de faire l'analyse approfondie des conditions de travail, du fonctionnement individuel face à cette identité professionnelle ainsi que de mettre en évidence les ressources à stimuler régulièrement. Au travers d'exercices individuels, d'échanges en petit et grand groupe, nous partagerons nos expériences de ce métier.

**Estime de soi.** L'estime de soi est une donnée fluctuante et qui influence grandement nos décisions, nos attitudes et nos relations. Durant ces deux jours, nous explorerons, en groupe et individuellement, ce regard que nous portons sur nous-mêmes, afin de mieux le connaître mais surtout de le consolider si nécessaire. Les outils présentés pourront également être utilisés par la suite avec certains patients.

**Les deuils dans ma vie.** Nos parcours de vie sont tous jalonnés de différents deuils, plus ou moins douloureux, plus ou moins résolus. Ce groupe sera l'occasion de revenir sur ces événements, de se situer par rapport à eux et de prendre soin de ce qui doit encore l'être. Nous naviguerons entre le vécu de chacun et une vision plus générale et théorique du deuil.

**Mes modes et mes schémas.** Quel est mon discours intérieur ? Au travers de quels états d'âme est-ce que je passe durant mes journées, mes semaines ? Ces modes, installés depuis longtemps nous préservent, nous dérangent, nous protègent ou encore nous font souffrir. Au travers d'un travail personnel partagé avec le groupe, nous pourrions prendre soin de l'Enfant Intérieur.

**Biographie express :** Sandra Bon est psychologue-spécialiste en psychothérapie FSP, d'orientation TCC et formée à la thérapie des Schémas. Après 9 ans au Centre Neuchâtelois de Psychiatrie, elle s'installe en cabinet privé en 2010. Elle a animé des groupes de deuil, d'anxiété et d'estime de soi et propose régulièrement des ateliers de prévention au burn-out et au burn-out parental. Elle fait partie des superviseurs accrédités du MAS en TCC de l'université de Lausanne ainsi que des superviseurs du CNP pour les psychiatres en formation.