

## ~ PRATICIEN RELATION D'AIDE

Il accompagne les patients pour qu'ils puissent développer leurs potentialités et accepter leurs limites. Il les invite à mieux s'appuyer sur leurs motivations profondes et les soutient dans leurs périodes de crise.

La relation d'aide est un acte professionnel basé sur la relation entre un aidant et un aidé. La relation d'aide est un accompagnement à toute personne en situation de crise. Elle s'exerce par une écoute compétente, active et un dialogue constructif qui aboutit vers une ouverture sur des changements d'orientation.

Avec la réglementation du titre de psychothérapeute désormais réservé aux psychologues et aux psychiatres, le psychopraticien est un spécialiste, non psychologue et non psychiatre, qui s'est formé théoriquement et pratiquement dans une école ou une institution pendant plusieurs années. Le titre n'est pas réglementé mais le psychopraticien est reconnu par une association et par ses pairs. Il se conforme également à une charte déontologique.

## ~ SEXOLOGIE

Science qui a pour objet l'étude de la sexualité humaine dans ses processus psychophysiologiques ainsi que le traitement de ses troubles.

La majorité des intervenants en sexologie sont médecins même si cette spécificité tend à devenir une profession à part entière.

## ~ SOPHROLOGUE

La Sophrologie est l'étude des techniques permettant d'obtenir la sérénité de l'esprit.

Le rôle du sophrologue est de vous guider vers un épanouissement en vous aidant à :

- développer vos propres ressources,
- affiner votre recherche d'intériorité,
- améliorer la relation à vous-même et aux autres,
- retrouver votre confiance en vous,
- dynamiser vos projets et les rendre réalisables.

Pour les futures mères ou jeunes mamans :

- se préparer sereinement à votre accouchement,
- souhaiter un accompagnement dans votre nouveau rôle de parent, en famille ou individuellement,
- retrouver vos sensations de féminité tout en étant mère

La sophrologie, aussi pour votre enfant, si :

- vous êtes témoin de ses difficultés scolaires, relationnelles, comportementales,
- vous souhaitez qu'il s'initie à une technique simple et ludique de relaxation.

## - THERAPEUTE FAMILIAL ET DE COUPLE

Le thérapeute assure des consultations des consultations de thérapie familiale et de thérapie de couple, à partir de situations d'impasse relationnelle nées de certains événements (deuil, adoption, départ des enfants, etc...). Il intervient autour de la souffrance d'un individu (maladie, chômage, isolement, etc...) Justifie d'une formation de 4 ans et d'une supervision.

Ce référentiel n'est pas exhaustif

Réseau de Santé Mentale de l'Yonne

### \* P.N.L (Programmation Neuro-Linguistique)

La programmation neuro-linguistique (PNL) est un ensemble de techniques de communication et de transformation de soi qui s'intéresse à nos réactions plutôt qu'aux origines de nos comportements. Elle privilégie le comment au pourquoi, propose une grille d'observation pour améliorer la perception que nous avons de nous-mêmes et des autres. Elle permet également de se fixer des objectifs et de les réaliser. C'est une boîte à outils, dont la clé réside dans le langage et l'utilisation que chacun de nous fait de ses cinq sens et de son corps. Son but : permettre de programmer et reproduire ses propres modèles de réussite.

La PNL fait partie des thérapies brèves. La PNL propose avant tout de mobiliser les ressources de notre inconscient. Ces dernières sont constituées d'expériences ou de connaissances oubliées, de dons encore inexploités qui ne demandent qu'à s'exprimer... Le patient doit donc renouer avec la performance, c'est-à-dire avec sa créativité et sa capacité à s'adapter à une situation.

### \*\* Analyse Transactionnelle

L'analyse transactionnelle d'Éric Berne, médecin psychiatre américain, dans les années 1950 à 1970, (aussi appelée AT) est une théorie de la personnalité, des rapports sociaux et de la communication. Elle postule des « états du Moi » (Parent, Adulte, Enfant), et étudie les phénomènes intrapsychiques à travers les échanges relationnels de deux personnes ou plus, appelés « transactions ».

L'analyse transactionnelle vise à permettre une prise de conscience ainsi qu'une meilleure compréhension de « ce qui se joue ici et maintenant » dans les relations entre deux personnes et dans les groupes. L'analyse transactionnelle propose des grilles de lecture pour la compréhension des problèmes relationnels ainsi que des modalités d'intervention pour résoudre ces problèmes.

L'analyse transactionnelle « peut être définie comme « une théorie de la personnalité et une psychothérapie systématique en vue d'une croissance personnelle et d'un changement personnel. ».  
« Toute personne a une valeur positive en tant qu'être humain ». Il en découle une psychologie de la croissance humaine fondée sur l'hypothèse que chacun peut apprendre à avoir confiance en soi et devenir autonome. ».

### \*\*\* Gestalt-Thérapie

La Gestalt-thérapie s'adresse aux adultes, aux enfants et aux adolescents.

Elle se pratique en séance individuelle, en groupe, en couple, en famille

Cette démarche thérapeutique aide à mieux se connaître, à dépasser :

- Le stress et l'angoisse
- Les difficultés relationnelles
- Les troubles émotionnels
- Les dépressions, phobies, addictions
- Les crises de la vie (deuil, séparation, chômage)

Le gestalt-thérapeute propose un dialogue qui permet de donner sens à ce que l'on vit, d'ouvrir des possibilités, de faire des choix. Il aide la personne à mobiliser ses sensations, ses émotions, son imaginaire et son mode de pensée en vue de créer du changement dans sa vie.

