
Pratique Expérientielle sans Exercice

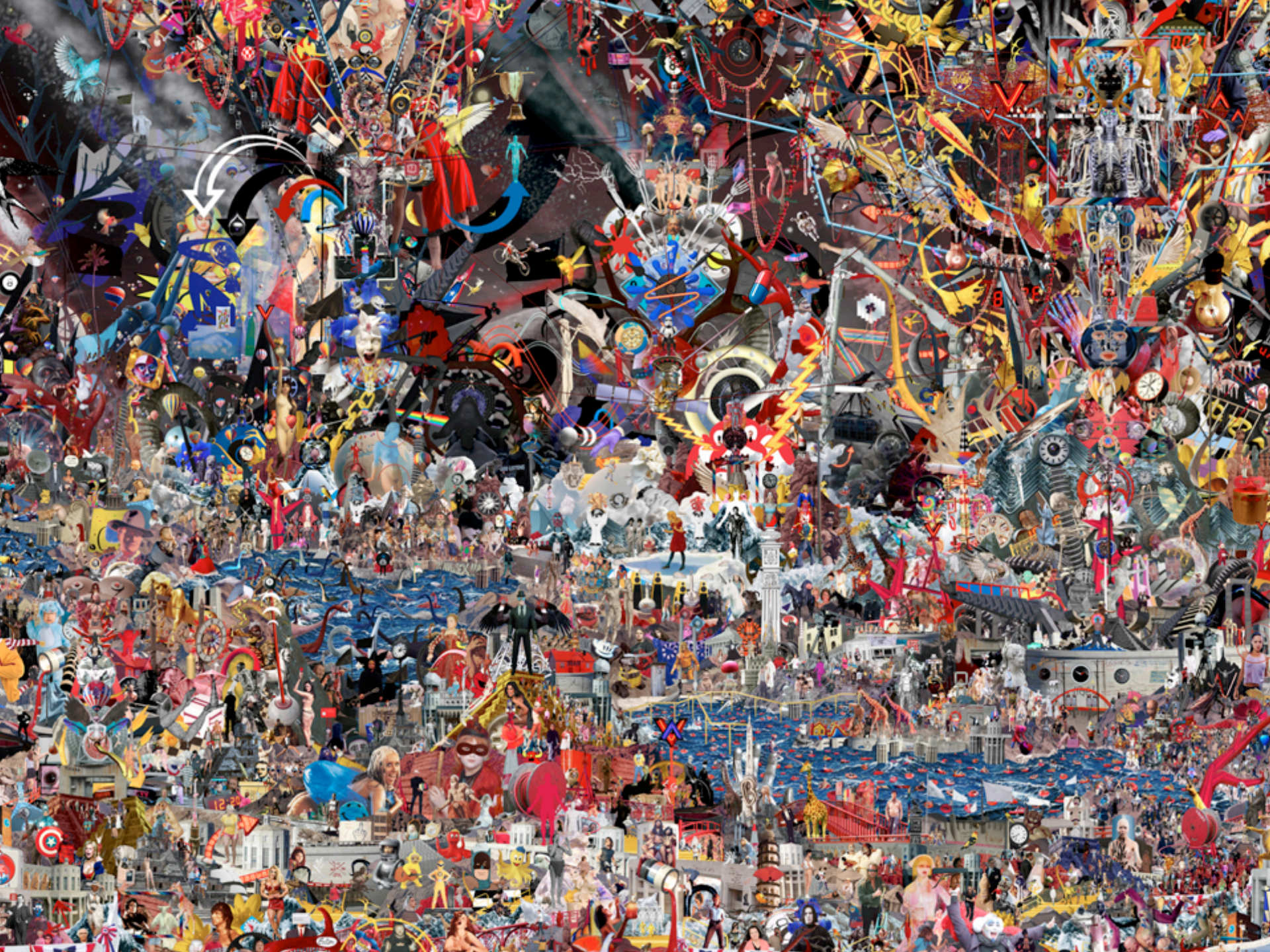
Matthieu Villatte, PhD

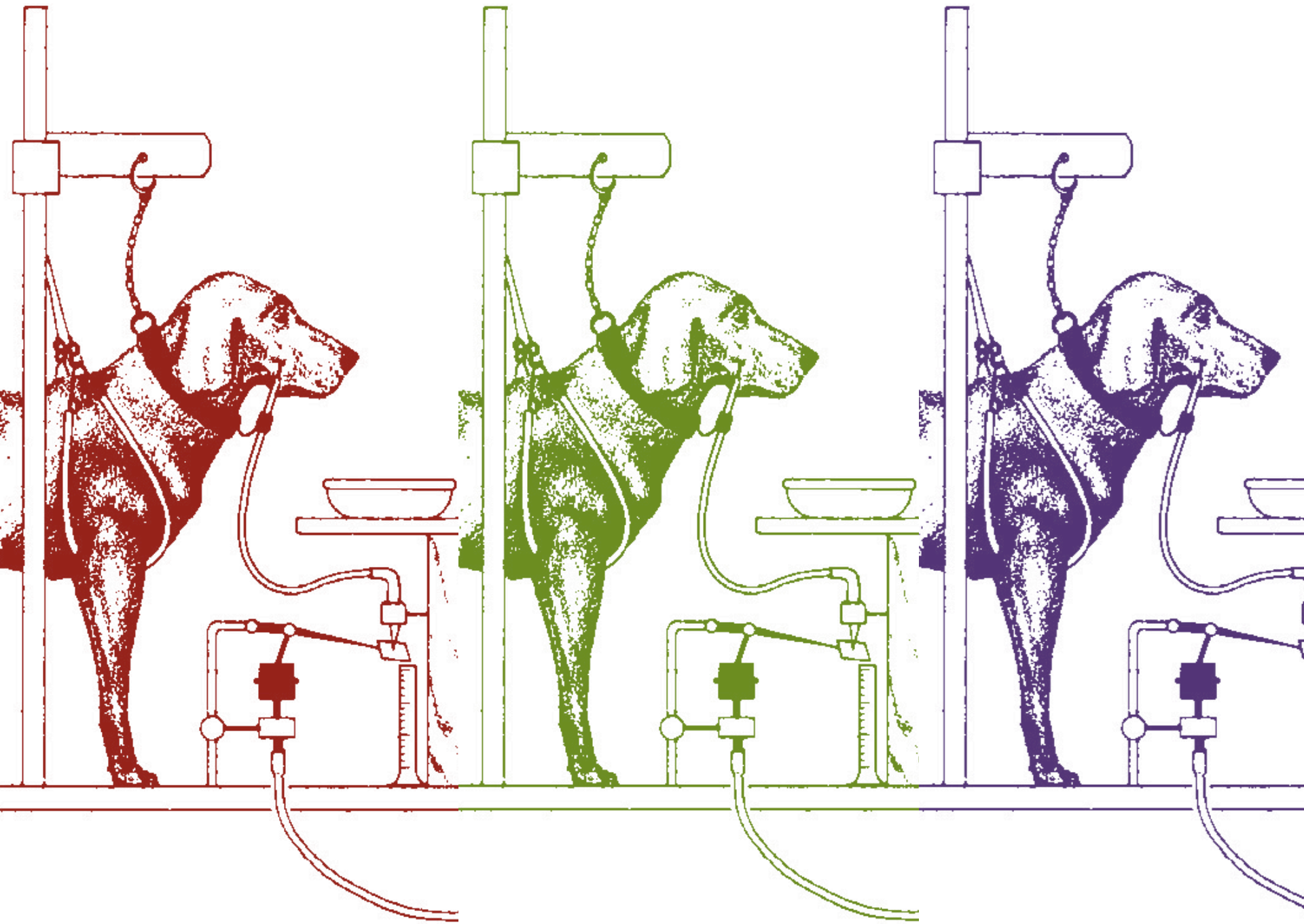


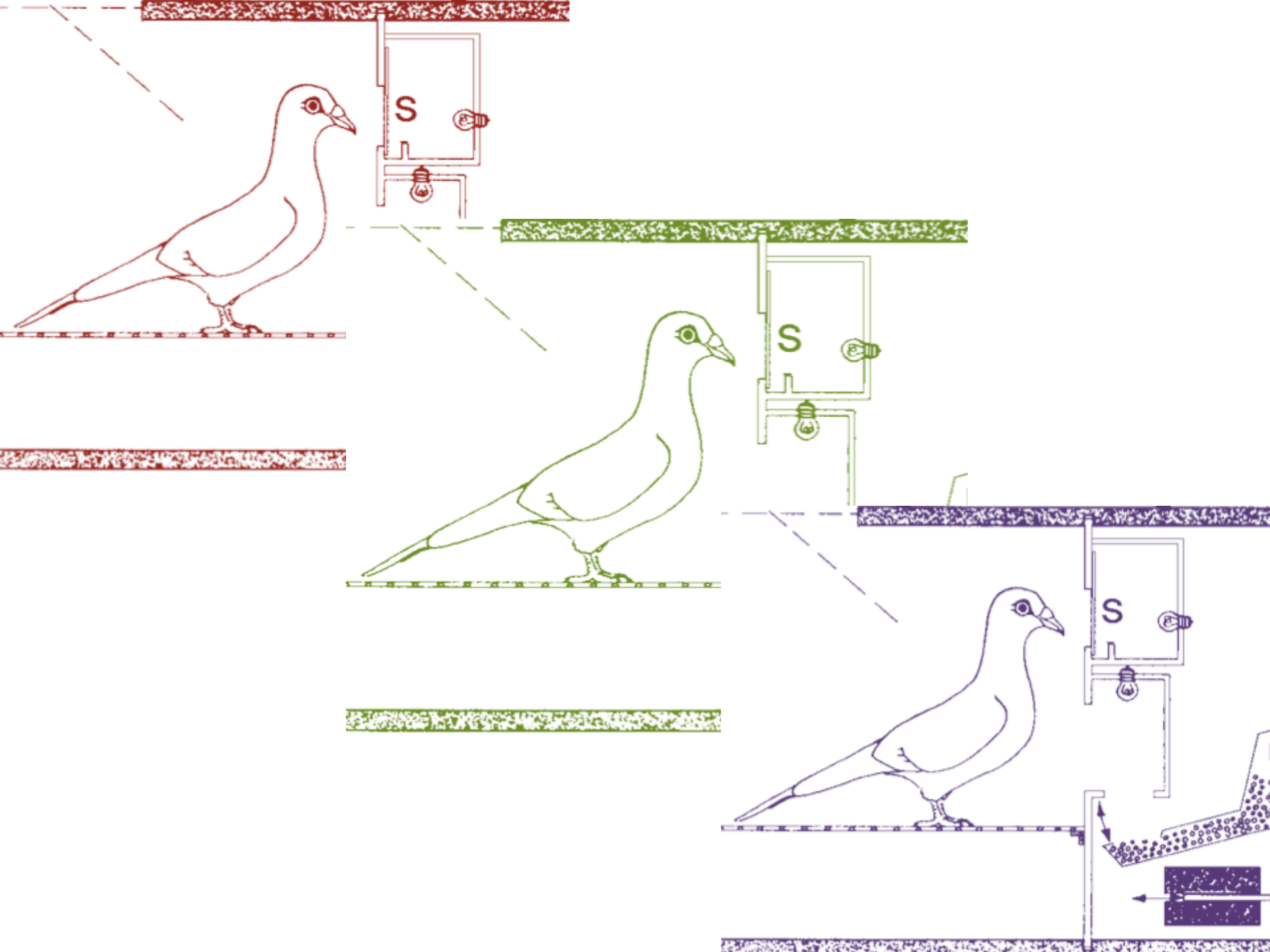
Brussels, Belgium
3-5 October, 2014

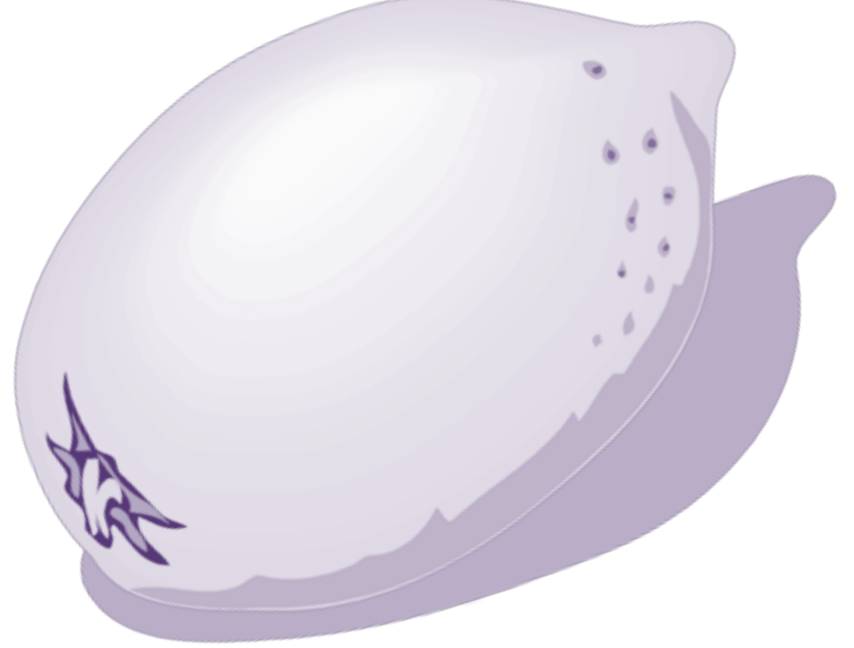


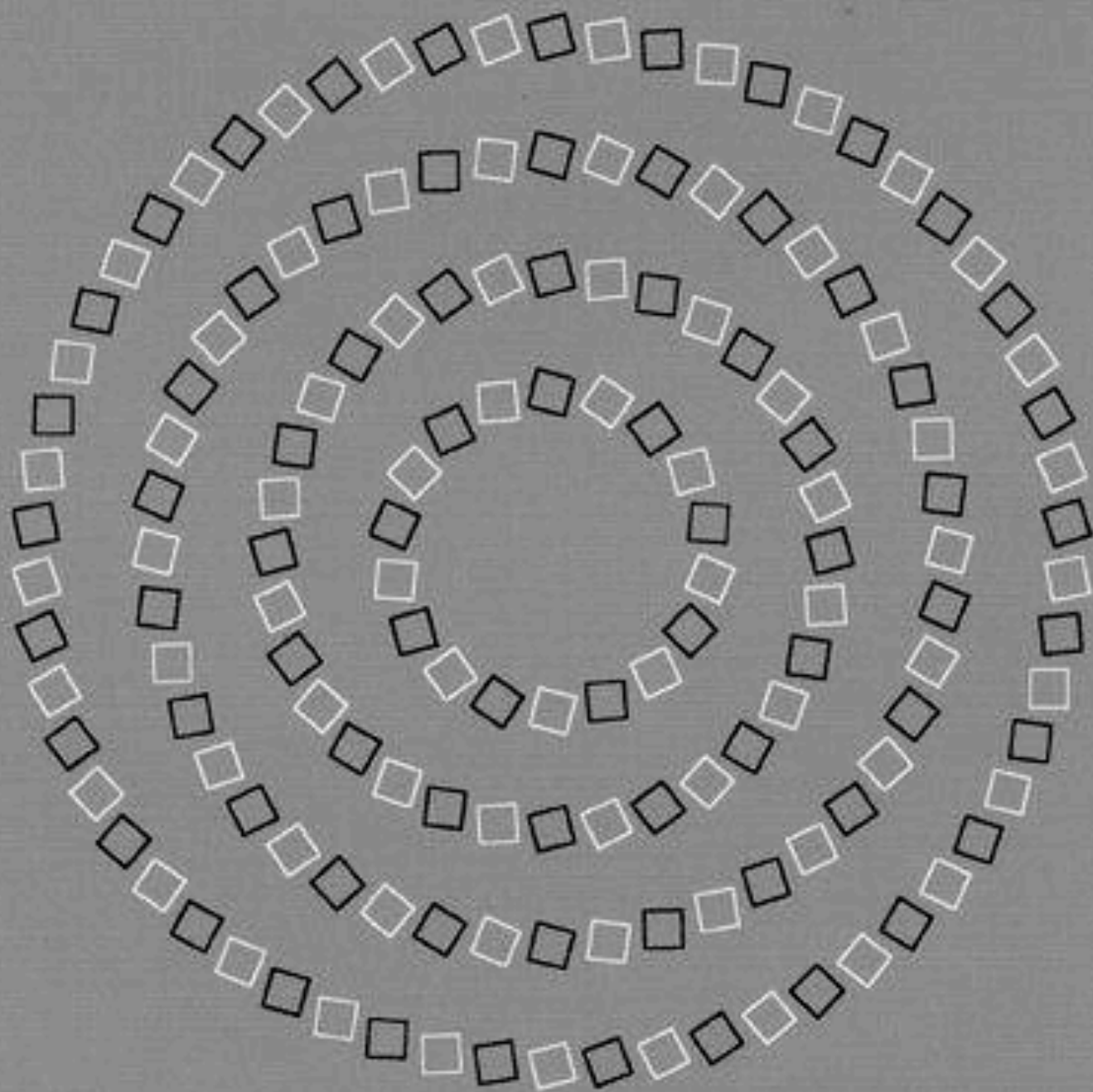
A quoi vous attendre ?













Inflexibilit e psychologique

A woman with long brown hair, wearing a yellow top and a blue skirt, stands in a field of tall, dry grass. She is holding a large, colorful umbrella with rainbow stripes. Her arms are outstretched, and she is looking upwards with a smile. The background is a bright blue sky with soft, white clouds.

Flexibilite psychologique

La flexibilite psychologique est l'habilete a remarquer et reagir a vos pensees, sentiments, et actions de maniere a aller vers ce qui compte pour vous.

...et comment est-ce que je fais cela, exactement ?



On altere le contexte.

Ce qui permet la distanciation ou l'augmentation

C'est juste une
pensée.

Je suis un mauvais
presentateur. Ils vont se
moquer de moi !

C'est vraiment important
pour moi de presenter ce
travail !



**Et on fait cela en utilisant une
approche experientielle.**



REGLES



CONTINGENCES

Pourquoi une approche experientielle ?



- **Autonomie / Efficacite
personnelle**
- **Flexibilite**
- **Individualite**

**Est-ce qu'on peut utiliser le langage
pour alterer le contexte de maniere
experientielle ?**

Oui.

*Et est-ce que c'est utile pour
vous de faire cela?*



Comment est-ce que la TCR peut-elle nous aider dans ce processus ?



Cadrage.

Different types de cadrage = différents effets

“Je ne veux pas me sentir comme cela”

- **Distinction/opposition:** “A quoi est-ce que votre vie ressemblerait si vous **ne vous sentiez pas** comme cela ?”

“Je me scarifie”

- **Conditionnel/temporel:** “Comment vous sentez-vous **avant/** apres ?”

“Je ne sais pas comment decrire ce sentiment”

- **Analogie:** “Si c’était une **photo**, qu’est-ce que vous verriez dessus ?”

“Je suis une nulle”

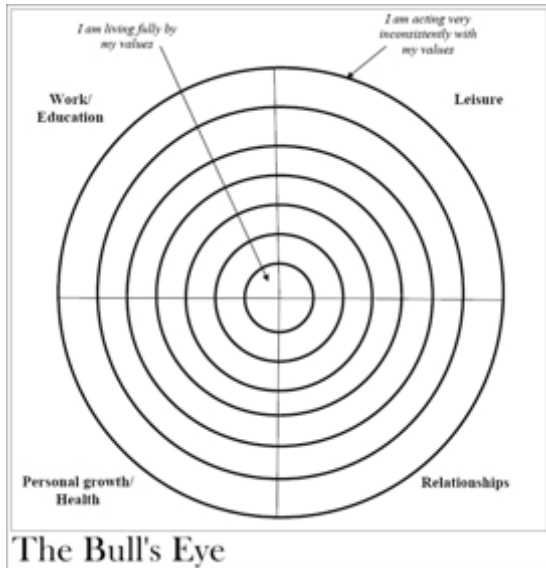
- **Prise de perspective :** “Qu’est-ce que **vous** diriez a votre meilleure amie si **elle** vous disait cela ?”

“Il faut que je trouve un travail”

- **Hierarchie:** “A quoi est-ce que trouver du travail **contribuerait** ?”



Augmenter avec des exercices experientiels



Augmentation

Remarquer → Cadrage deictique (prise de perspective)

Identifier Valeur → Cadrage hiérarchique

Augmenter sans Exercice



Augmentation

Remarquer → Cadrage deictique (prise de perspective)

Identifier Valeur → Cadrage hiérarchique

Albert

**’interessant dans
ma vie”**

