

Eric CHACRON

✓ **Psychopraticien**, formé par l'Institut de Formation à la Psychologie de la Motivation.

✓ **Sophrologue**, relaxologue certifié au RNCP par l'Académie de Sophrologie de Paris

Tel. 06 30 14 24 27

eric.chacron@gmail.com

La psychologie de la motivation

La psychologie de la motivation (du latin *emovere* : ce qui nous fait nous mouvoir dans la vie) est une méthode psychothérapeutique humaniste fondée par Paul Diel.

La personne qui s'engage dans une thérapie, pourra faire la part entre d'une part ses fausses motivations, résultant souvent de blessures et d'exaltations imaginatives (qui produisent vanité, accusation, sentimentalité, culpabilité) et d'autre part son désir essentiel d'harmonie. Et ainsi mieux se connaître pour avancer sur son chemin de vie.

La psychologie de la motivation fait une place important au *surconscient* qu'elle voit comme une instance psychique supérieure en lien avec les mythes et les rêves.

Le travail symbolique d'analyse des rêves vient s'ajouter éventuellement à l'introspection consciente favorisée par l'alliance thérapeutique.

Pour qui et quand ?

Cette méthode s'adresse à toute personne souhaitant s'engager dans une thérapie d'ordre humaniste basée sur l'introspection.

Les séances sont ouvertes à tout public : adultes, adolescents ou enfants accompagnés.

Les demandes¹ peuvent être en lien avec :

- des troubles somatiques et de l'alimentation,
- des peurs ou angoisses,
- une humeur dépressive,
- de la dépendance,
- des troubles compulsifs et comportementaux,
- des débordements émotionnels excessifs ...

Elle peut se manifester par diverses formes :

- une insatisfaction de vie passagère,
- une épreuve de vie,

¹ Que l'on peut regrouper en types de troubles : Dépression et autres troubles de l'humeur, abus de substances, troubles anxieux, troubles somatiques et de l'alimentation, troubles de la personnalité.

- des difficultés relationnelles,
- une difficulté à assumer son rôle de conjoint ou de parent,
- des comportements addictifs,
- une souffrance au travail...

Apports

La psychothérapie permet de changer ce qui peut l'être pour mieux harmoniser sa vie, se réconcilier avec soi-même, avec les autres et le monde et donner du sens à son existence. Transformer l'angoisse en joie de vivre.

Cela passe par une prise de conscience et une expression de ses souffrances et de ses désirs ou valeurs. Puis par une acceptation et la mise en place de changements dans sa vie.

Comment se passe les séances ?

Un espace relationnel pour vous permettre une parole intime et authentique dans une approche centrée sur la personne.

En présentiel au cabinet, ou en téléconsultation. Le patient peut éventuellement apporter des rêves qu'il a notés.

La durée d'une séance est d'une heure.

La durée de la thérapie est variable, un rythme hebdomadaire est conseillé surtout en début de prise en charge.

Coût

Tarif standard de 50 euros la séance d'une heure. Possibilité de réduction selon ressources.

Certaines mutuelles remboursent les séances.

La sophrologie

La sophrologie permet de développer positivement la conscience corporelle. C'est une bonne méthode pour travailler son équilibre émotionnel à travers des relaxations et des visualisations dans un état de conscience modifiée avec de nombreuses applications (gestion du stress, préparation d'un événement...).

En associant la sophrologie (qui va effectuer un travail sur un plan corporel, mais aussi amener une détente permettant de mieux aborder la délibération) avec la psychologie de la motivation, il est possible de progresser sur les deux fronts : une meilleure conscience harmonieuse du corps et de l'esprit.