

# FORMATION THÉRAPIE FONDÉE SUR LA COMPASSION

Niveau 1  
Outils pratiques et  
expérientiels

**Le 21, 22 et 23 octobre 2021**  
**En ligne**

Formation délivrée par le Dr. Francis  
Gheysen et Marine Paucsik, psychologue  
clinicienne, enseignante et doctorante. .

PPSY

PROMOUVOIR LES  
PSYCHOTHÉRAPIES

# Formation TFC niveau 1

## OUTILS PRATIQUES ET EXPÉRIENTIELS

### La thérapie fondée sur la compassion

La Thérapie Fondée sur la Compassion (TFC) a été développée par le Professeur Paul Gilbert, Professeur de Psychologie Clinique à l'Université de Derby (Royaume-Uni). Il s'agit d'une approche multimodale, qui s'étaye sur les thérapies cognitivo-comportementales, en offrant une place prépondérante au Mindfulness (Pleine Conscience) et à une dimension de compassion spécifique.

Des données issues de la psychologie évolutionniste nous enseignent que le cerveau humain dispose d'au moins trois systèmes de régulation des émotions qui interagissent entre eux :

- Un système centré sur les menaces qui permet de prendre des décisions rapides pour échapper au danger et qui était destiné à l'origine à favoriser la survie de l'espèce (médié par l'adrénaline et les corticostéroïdes).
- Un système centré sur les instincts et les besoins, dévolu au développement de l'espèce (nourriture, reproduction, expansion géographique, plaisir, excitation) médié par la dopamine.
- Un système centré sur l'apaisement et l'affiliation, support du développement affectif de l'espèce, médié par l'ocytocine et les endorphines.

L'apport de la TFC consiste à développer de manière spécifique le fonctionnement du système centré sur l'apaisement et l'affiliation, ce qui permet au sujet d'éprouver une sensation de bien-être, sans avoir besoin de fuir dans l'hyperactivité ou de se sentir trop menacé par son monde interne ou externe.

Au total, la TFC se propose par une approche spécifique associant un travail original en Pleine Conscience et en imagerie guidée de modifier les systèmes de régulation des émotions, afin de permettre, chaque fois que possible, une congruence entre émotions et pensées alternatives, susceptible de permettre au sujet d'entrer dans une authentique stratégie de changement, tout en bénéficiant d'une véritable position de sécurité émotionnelle.

# Formation TFC niveau 1

## OUTILS PRATIQUES ET EXPÉRIENTIELS

**Le déroulement de la formation**  
**9h - 17H**

### **1ÈRE JOURNÉE : APPROCHE THÉORIQUE, MODÈLE DE BASE ET PRINCIPES**

- Présentation du séminaire
- TFC : contexte et philosophie
- Une première définition de la compassion
- Psychologie de l'évolution
- Cerveaux évolué et ses motivations
- Comprendre les motivations et les émotions
- Systèmes de régulation émotionnelle
- Modèle des 3 cercles des émotions
- Apaisement et affiliation
- Le rythme respiratoire apaisant
- Le système de menaces
- L'esprit critique

### **2ÈME ET 3ÈME JOURNÉE : APPROCHE PRATIQUE, ENTRAÎNEMENT DE L'ESPRIT À LA COMPASSION**

- L'entraînement à la compassion : Compassionate Mind Training (CMT)
- Le travail avec les selfs
- Travail en binôme

Et après ?  
Si les participants  
le souhaitent, un  
niveau 2 sera organisé  
sur Grenoble.

Cette formation est organisée par l'Association PPSY: promouvoir les psychothérapies

Pour plus d'information sur cette formation, contactez :  
[ppsy.asso@gmail.com](mailto:ppsy.asso@gmail.com)

PPSY

PROMOUVOIR LES  
PSYCHOTHÉRAPIES

# INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

## INTERVENANTS :

Francis Gheysen, Psychiatre et Psychothérapeute  
Marine Paucsik, Psychologue, Enseignante et  
doctorante (LIP/PC2S)

## PUBLIC CONCERNÉ :

Psychiatres, psychologues, psychothérapeutes,  
médecins, conseillers conjugaux, personnes engagées  
dans la relation d'aide, professionnels de santé.

## COUT DE LA FORMATION :

Particulier : 400 euros  
Entreprise : Nous contacter

LIEU : En ligne via zoom

DATES : le 21, 22, et 23  
octobre 2021

INSCRIPTION : [ppsy.asso@gmail.com](mailto:ppsy.asso@gmail.com)

PPSY

PROMOUVOIR LES  
PSYCHOTHÉRAPIES