

Côté pratique

Pour qui:

Pour tout parent qui se sent en difficulté dans son rôle, menacé de burn out parental

En petit groupe de 8 personnes maximum.

Durée:

séances hebdomadaires de 2 heures 8 semaines d'affilée.

Tarif et conditions:

- vous acceptez de participer à l'étude scientifique en remplissant des questionnaires en ligne
- Fourchette de prix: entre 80 et 160€ pour les 8 semaines, selon possibilités.

Lieu: - VALENCE centre,
11 rue de balais
(zone piétonne; 8mn à pied de la gare)

Quand?: de janvier à fin février 2020,
le mercredi de 17h30 à 19h30

Renseignements:

Mme Andrée GAULON
Praticienne de la psychothérapie Vittoz
06 75 09 88 01

andree.gaulon@orange.fr

<http://cheminance.monsite.orange.fr>

Formation Vittoz à l'Expérience Attentive (FOVEA-Parentalité)



« L'homme n'est 'son maître' qu'à la condition de savoir sentir ce qu'il fait, d'être tout à ce qu'il fait et d'être libre dans ce qu'il fait ».

Roger Vittoz

vittoz IRDC

Institut de **R**echerche et de
Développement de l'auto-
Contrôle Cérébral

39, rue Lantiez - 75017 PARIS

www.vittoz-irdc.net

L'Association Vittoz IRDC est membre de
la FF2P (Fédération Française de
Psychothérapie et Psychanalyse)

*en collaboration avec le Laboratoire de
psychologie de l'Université de Grenoble
(Rebecca Shankland responsable de
l'étude, membre de la commission
gouvernementale d'aide à la parentalité
confiée à Boris Cyrulnik)*

Parents fatigués?

Démotivés? Découragés?

Tensions en famille?

Sensation d'épuisement?

Venez bénéficier, dans le cadre d'une
étude scientifique nationale lancée en 2013
(située dans le champ « prévention et
promotion de la santé publique », aide à la
parentalité) **de la**

FOrmation
VITTOZ à
L'Expérience
Attentive
FOVEA
Parentalité

Vivre ici et maintenant
dans la conscience de
l'instant en pratiquant le
VITTOZ

Les circonstances de la vie familiale nous conduisent parfois à

Un épuisement émotionnel
Une saturation dans notre rôle de parent
Un sentiment de perdre pied,
Etre décontenancé par le comportement difficile des enfants

Cela entraîne:
Des tensions physiques et psychiques,

De l'inquiétude, source de stress, évoluant parfois vers un état anxieux,

Un état de fatigue, avec sensation de perte d'énergie, voire un épuisement plus général pouvant aller jusqu'au burn out

Cependant il est possible:

D'apprendre à
Être parent au 21^{ème} siècle
Eviter le piège du perfectionnisme parental
Développer ses compétences émotionnelles
Revaloriser la relation avec les enfants
Fortifier l'équipe parentale, faire des choix
Demander de l'aide
Développer une nouvelle qualité de vie

Reprendre sa vie en main,
en retrouver le sens

C'est le but de la Formation Vittoz à l'Expérience Attentive (FOVEA- Parentalité)

Vous apprendrez l'APPROCHE PSYCHOCORPORELLE VITTOZ,

Basée sur des EXPÉRIENCES SENSORIELLES permettant de RÉVEILLER SA RÉCEPTIVITÉ par l'accueil du réel à travers les 5 SENS et les perceptions corporelles.

Qui était Roger Vittoz?

Le docteur Roger Vittoz, médecin suisse du siècle dernier, est l'un des premiers psychosomaticiens. C'est un précurseur.

Il a élaboré, pour soigner ses patients, une méthode qui donne à chacun le moyen d'améliorer son équilibre physique et psychique, de retrouver ses capacités de décision, concentration et de mémoire, . Les effets bénéfiques de ces pratiques sont attestés par les nombreux témoignages.

Les 1ères études statistiques les confirment:

c'est l'objet de l'étude scientifique commencée en 2013 qui se poursuit en 2020.

Cycle Parentalité- Prévention:
travail sur la détente et une meilleure adaptation au stress parental; retour à la confiance en soi, en ses capacités à assumer les responsabilités liées au rôle de parent.

Si les parents vont bien, les enfants vont mieux!