

Les rendez-vous à ne pas manquer PAR ERIK PIGANI

FORMATIONS

Sophro-analyse

En faisant le lien entre différentes thérapies et en tenant compte des découvertes scientifiques les plus récentes, la sophro-analyse permet de réunir les trois dimensions essentielles de l'accompagnement thérapeutique : l'esprit, le corps et l'être fondamental. Cette méthode invite à repérer, questionner et réformer nos schémas de pensée, à développer un contact entre soi et ses propres perceptions, et à connaître et affirmer ses besoins fondamentaux. L'Institut européen de sophro-analyse, créé en 1999 par le docteur Claude Imbert et dirigé aujourd'hui par Gaëlle de Gabriac, propose une formation professionnelle à Paris, Aix-en-Provence et

Nice. Accessible à tous, le cycle fondamental est réparti sur quinze mois.

À partir de mars 2013, à Paris, Aix-en-Provence et Nice. Consulter le site Internet. Rens. : 04 94 99 37 11 et sophro-analyse.eu.

Art-thérapie

Artiste formée à la musicothérapie et à la psychologie analytique jungienne, Nicole Weil a créé sa propre méthode d'art-thérapie, Arthere, que l'on peut découvrir dans l'un de ses ouvrages : *À la rencontre du soi* (Le Souffle d'or, 1997). Arthere est aussi le nom de son association, qui propose une formation à la méthode en deux ans, répartie en sept modules de quatre jours. Le nouveau cycle démarrera début janvier 2013. Lettre de motivation demandée.

À partir de janvier 2013, à Mitzach (68). Prix : 3 000 € (par an, hébergement en sus). Rens. : 03 89 39 16 59 et arthere.fr.

Naturopathie

Méthode de plus en plus appréciée en Europe, la naturopathie est à la fois une approche précise de l'hygiène de vie et une synthèse des pratiques naturelles de santé qui mène à une meilleure qualité de vie. L'Institut ADNR formations, dirigé par Alexandra Attalauziti, propose une formation professionnelle certifiante en deux ans de praticien en naturopathie. L'originalité de cet institut est de proposer une partie des cours en e-learning (enseignement en ligne) pour les bases théoriques d'anatomie, de physiologie et d'étymologie médicale. Les formateurs sont tous médecins ou praticiens certifiés. Rappelons que cette profession est libre d'exercice. Les praticiens en naturopathie ne sont donc pas obligés d'avoir fait des

études de médecine, mais doivent posséder de solides bases théoriques.

Toute l'année, à Paris et Avignon. Rens. : 06 62 79 65 84 et adnr-formations.com.

Sophrologie et relaxation

L'École d'enseignement supérieur de sophrologie appliquée d'Île-de-France (Essa), fondée par la thérapeute Anne Almquist en 2004, a mis en place une formation double en sophrologie et en relaxation. Ce cursus diplômant permet d'acquies en deux niveaux (niveau 1 : sophrologue praticien et relaxologue; niveau 2 : maître praticien en sophrologie) les connaissances nécessaires à la pratique professionnelle de la sophrologie cécidienne et de la relaxation thérapeutique. Ouvert à tous, cet enseignement est placé sous le concept : vivre la méthode, l'expérimenter soi-même, la maîtriser et l'appliquer.

Début de la prochaine promotion niveau 1 : les 28 et 29/1/2013, à Vincennes. Cycle niveau 1 : 2 200 €. Rens. : 01 60 33 01 42 et essasophro.com.

ÉDUCATION

La discipline positive

Cette approche vient d'arriver en France. À l'origine : Jane Nelsen, une conseillère familiale américaine qui s'appuie sur le must de la pédagogie humaniste, sur le meilleur des principes des psychiatres Alfred Adler et Rudolf Dreikurs et, bien sûr, sur la psychologie positive. Son credo : la coopération, l'autonomie, l'estime de soi, la patience, l'autodiscipline, l'empathie ou encore le respect l'emportent sur l'obéissance. La discipline positive encourage donc chez l'enfant le développement de compétences sociales dans un esprit de respect mutuel au sein de sa famille, de son école ou de sa communauté. On pourra découvrir cette méthode dans le livre de Jane Nelsen, *La Discipline positive* (Éditions du Toucan, 2012), qui vient d'être traduit en français. Créée en mai dernier, l'association Discipline positive France propose des ateliers et des conférences destinés aux parents et aux professionnels de l'éducation désireux de mettre en place une communication familiale efficace et bienveillante.

À Paris et région parisienne, toute l'année. Rens. : disciplinepositive.fr.

STAGES

Être soi-même

Le processus Hoffman est une méthode créée au cours des années 1960 par le psychologue américain Bob Hoffman (1921-1997). Sous la forme d'un séminaire intensif de huit jours, le travail, en quatre étapes (prise de conscience, expression, pardon, maturité), permet