

DRIVER EMOTIONNEL

Souvenez-vous

Nous sommes tous **issus de notre enfance** et par conséquent, nous avons inconsciemment enregistré des drivers contraignants.



Driver émotionnel

Issue de l'Analyse Transactionnelle, les drivers émotionnels se construisent tout au long de notre enfance.

À la base, **ils sont là pour nous guider** sauf qu'ils ont un effet pervers s'ils nous empêchent (en tant qu'enfant) de nous y soustraire. La conséquence de cela est notre incapacité à exprimer notre ressenti, de faire des choix et d'apprendre à exercer notre libre arbitre.



FICHE PÉDAGOGIQUE CONÇUE
PAR CAROLINE FOUCHER

5 – SOIS FORT.E

Expressions associées :

- « Il faut être courageux »
- « Arrête de pleurer »
- « Ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort »
- « Arrête de te plaindre »
- « Fais pas ta mauviette », etc.

Avantages :

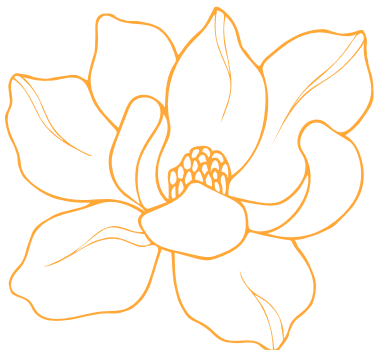
- Résistance au stress
- Capacité à gérer des situations de crises



Inconvénients

Se couper de ses émotions – vouloir se débrouiller seul (ne pas demander de l'aide, car c'est vu comme un signe de faiblesse).

Conséquence : Eviter de se trouver en situation de faiblesse – ne pas montrer sa vulnérabilité.



Introspection

- Quelles sont les émotions que vous étouffez pour les cacher aux autres ?
- Quels risques vous prenez à montrer votre vulnérabilité ?
- Envers qui ?



Caroline Foucher

HYPNOTHÉRAPIE - CONNAISSANCE DE SOI

Passionnée par l'Être et curieuse de son mode de fonctionnement, j'ai enrichi mes connaissances passées (PNL, AT, TCC, psychologie des émotions, psychopathologie, sociologie et philosophie) par l'hypnose. J'ai donc suivi ma formation à l'Institut Français d'Hypnose Ericksonienne de Paris, accompagnée par les conseils précieux d'une consœur psychanalyste et hypnothérapeute. J'ai obtenu les diplômes de Praticien en Hypnose Humaniste et Praticien spécialisée en Thérapie Symbolique Avancée.

Je suis aujourd'hui installée au cœur de la Manche, à Saint-Lô, près de Marigny et pas si loin de Coutances, où je vous reçois dans un lieu voulu chaleureux et confortable au sein du pôle Bien Être. J'accompagne toutes personnes désireuses de comprendre ce qui se passe en elle-même et de changer grâce à des richesses intérieures insoupçonnées.

Je crois en la thérapie brève lorsqu'elle permet de concilier le quoi et le comment et rend la personne autrice de sa vie.

L'hypnose accompagne et aide les patients à supporter leurs parcours de soins. L'hypnose peut soulager psychologiquement les personnes atteintes dans leur affect.

« IMPOSE TA CHANCE, SERRE TON BONHEUR, ET VA VERS TON RISQUE.
À TE REGARDER, ILS S'HABITUERONT »

RENÉ CHAR - POÈTE (1907 - 1988)



Caroline Foucher

HYPNOTHÉRAPIE - CONNAISSANCE DE SOI

CONTACT

07 71 86 02 24

parentheses50@orange.fr

www.parenthesesmarigny.com