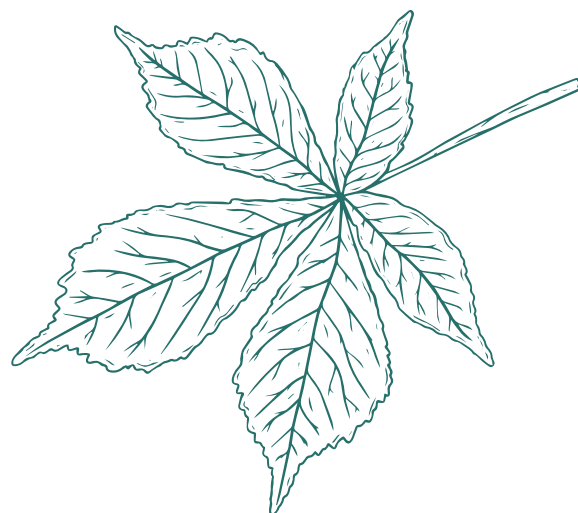


DRIVER EMOTIONNEL

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

3 – DÉPÊCHE TOI

Expressions associées :

- « Arrête de traîner »
- « Tu es trop lent.e »
- « Tout le monde t'attend »
- « Tu me fais perdre du temps »
- « Je n'ai pas que cela à faire » etc.

Avantages :

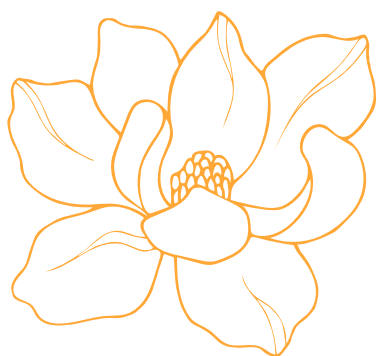
Asseoir des facultés à se mettre en mouvement rapidement.
Réactivité et rapidité d'exécution.



Inconvénients

Privilégier la rapidité à la qualité - prendre en charge plus de tâches qu'il ne peut humainement en réaliser. S'ennuie facilement - Augmentation de l'auto-pression.

Conséquence : Stress, difficulté d'organisation, mauvaise gestion temps libre/temps occupé.



Introspection

- Que pensez-vous du mot "farniente" ?
- Que vous interdisez vous de faire ou de ne pas faire lorsque vous avez du temps pour vous ?
- Quelles sont les habitudes dont vous souhaiteriez vous défaire ? Quels sont les freins qui vous en empêchent ?



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. 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