

**AMANDINE ISSAVERDENS
D^R HIPPOLYTE MAUREL**

**PETIT CAHIER
D'EXERCICES**

DES THÉRAPEUTES

JouVence

D'Amandine Issaverdens aux Éditions Jouvence :

Résilience : guide d'exploration de Conscience

Comment ça va aujourd'hui ?

Consultation intérieure (coffret)

Ouvrir son 3^e oeil

Mon gros cahier de rattrapage de développement personnel (ouvrage collectif)

Dans la même collection

Petit Cahier d'exercices de rééquilibrage alimentaire et émotionnel :

mon programme zéro privation, Méliissa Kunz

Petit Cahier d'exercices d'ayurvéda, Sophie Benabi

Petit Cahier d'exercices des femmes atypiques, Élodie Crépel

Petit Cahier d'exercices du lâcher-prise, Rosette Poletti

Petit Cahier d'exercices d'estime de soi, Rosette Poletti

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2023

ISBN : 978-2-88953-825-6

Cet ouvrage contient en partie des extraits de l'ouvrage suivant : *Comment ça va aujourd'hui ?*, Amandine Issaverdens et Dr Hippolyte Maurel.

Maquette et illustration de couverture : François-Xavier Pavion

Maquette intérieure et mise en pages : Virginie Cauchy

Illustrations intérieures : illustrations animal : François-Xavier Pavion ; p. 14, 30, 40, 46, 56, 73 :

© Valérien Lallement. AdobeStock : Pictos : © barsrsind, p. 5, 55 : © елена калиничева, p. 9, 11,

77 : © Irina Strelnikova, p. 13 : © reksitawardani, p. 21, 66 : © bsd studio, p. 25, 26 : © tasty_cat,

p. 27 : © Vectoressa, p. 37 : © ekazansk, p. 44 : © orkhan et : © VectorMine, p. 44 : © VectorMine,

p. 45 : © Knut, p. 48, 50 : © stonepic, , p. 53 : © Macrovector, p. 59 : © aguiters, p. 62 : © Valery,

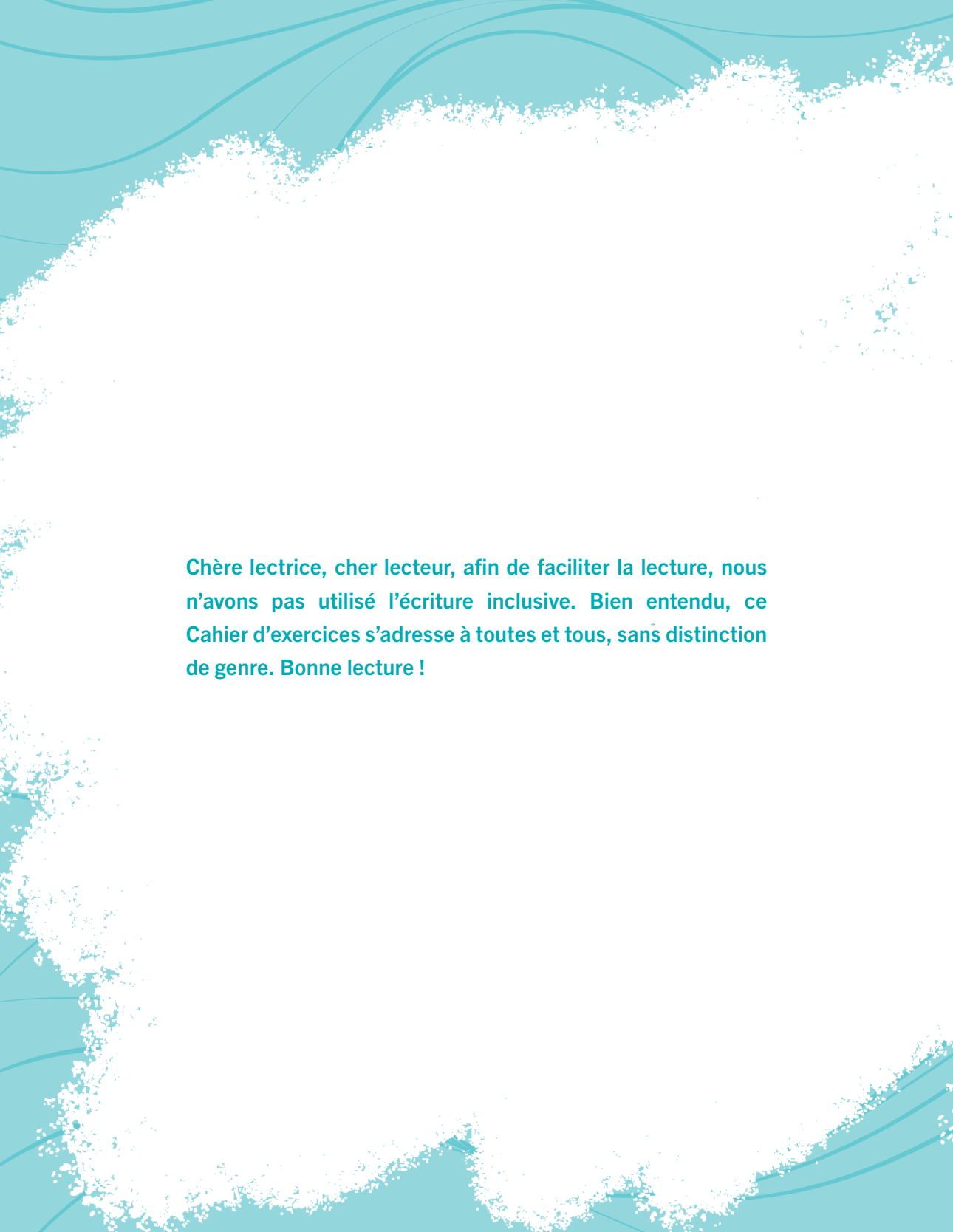
p. 70 : © Iryna Danyliuk.

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

**CE PETIT CAHIER
APPARTIENT À**

.....

.....



Chère lectrice, cher lecteur, afin de faciliter la lecture, nous n'avons pas utilisé l'écriture inclusive. Bien entendu, ce Cahier d'exercices s'adresse à toutes et tous, sans distinction de genre. Bonne lecture !

MON Mood TRACKER

Pendant un mois, coloriez les pièces du puzzle tous les jours selon votre humeur et constatez-en l'évolution au fil de la lecture de ce Cahier.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				

- ☐ 😊 Jaune
- ☐ 😊 Rose
- ☐ 😐 Vert
- ☐ ☹️ Gris



INTRODUCTION

**ÉCHANGEONS
SUR NOS PRATIQUES THÉRAPEUTIQUES !**

Épuisement professionnel, blessures émotionnelles, états dépressifs, traumatismes et dépendances... En tant que thérapeute, vous devez le constater plus que jamais : ces dernières années, la santé mentale se retrouve au cœur de toutes les préoccupations (et c'est une très bonne chose !). Pour nourrir votre pratique et proposer des séances enrichies à vos patients, suivez les guides que nous vous proposons d'être : nous sommes Amandine Issaverdens, sophro-analyste privilégiant l'approche psycho-corporelle (sophrologie, EMDR), et Hippolyte Maurel, médecin psychiatre qui axe sa pratique sur la thérapie cognitivo-comportementale (TCC).

Pour nous différencier, vous retrouverez

les histoires et exercices d'Hippolyte sous ce pictogramme :



et les récits d'Amandine seront précédés de celui-ci :



D'un côté, vous serez donc à l'hôpital avec le psychiatre Hippolyte. De l'autre, en consultation avec la sophro-analyste Amandine, à son cabinet.

Au travers de nos consultations, nous allons aborder plusieurs grands sujets de la santé mentale, tels que :

- **la phobie sociale ;**
- **les troubles du spectre autistique ;**
- **les ruminations anxieuses ;**
- **le burn-out ;**
- **le deuil ;**
- **la crise de milieu de vie ;**
- **l'anorexie mentale ;**
- **les psychotraumatismes...**

Pour compléter votre boîte à outils thérapeutique et enrichir vos futures séances professionnelles, nous vous proposons différentes consultations retranscrites. Vous trouverez également des exercices détaillés (introspection, « jeux »

thérapeutiques) afin que vos patients puissent progresser. Nous vous conseillons de tester vous-même ces exercices en avant-première, avant de les proposer lors de vos consultations.

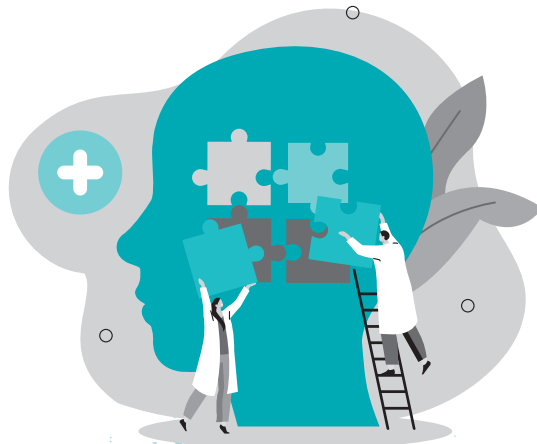
L'idée de ce Petit Cahier est de vous laisser inspirer par l'approche d'autres praticiens et d'aborder des problématiques que vous n'avez peut-être pas encore rencontrées au sein de votre cabinet, le tout en étant guidé.

EN RÉSUMÉ

Ce que vous trouverez dans ce Cahier :

- de nombreux conseils pour proposer des séances enrichies à vos patients ;
- des consultations retranscrites pour vous donner toutes les clés en tant que thérapeute ;
- la présentation détaillée des différentes pathologies abordées ;
- des espaces introspectifs pour revenir sur vos séances de consultation et les éventuelles difficultés rencontrées.

Alors, prêt à cheminer à nos côtés et à accompagner au mieux vos patients ?





LA PHOBIE SOCIALE D'ÉLODIE

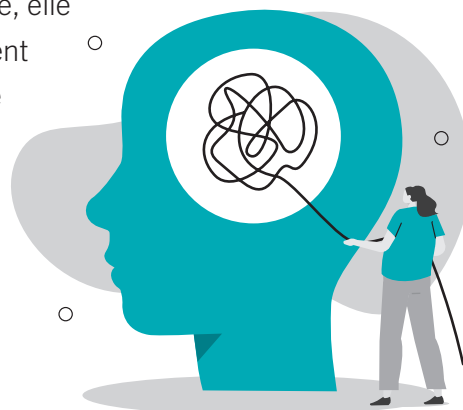
ET SON REFUS SCOLAIRE



Installé à mon bureau, je vérifie les rendez-vous prévus pour cette seconde partie de journée. Je vais recevoir pour la quatrième fois Élodie, une adolescente de 17 ans, bientôt 18, que j'ai rencontrée il y a quelques semaines dans le cadre des urgences pédiatriques¹. Élodie avait été orientée par son médecin traitant, devant la verbalisation d'idées suicidaires le jour même.

Lorsque je l'avais rencontrée, les idées de suicide étaient en lien avec le conflit qu'elle avait eu quelques jours plus tôt avec son petit ami. Après évaluation, il ressortait que cette adolescente présentait des traits pouvant faire penser à une personnalité dite dépendante, mais ce qui m'a le plus sauté aux yeux, c'est qu'elle m'expliquait être déscolarisée depuis la première, parce que : « Je ne pouvais plus aller à l'école », disait-elle.

La phobie scolaire (ou devrait-on parler de refus scolaire anxieux) est un motif fréquent de consultation. Pour Élodie, c'était surtout la peur du regard de l'autre qui était le plus difficile, d'autant plus qu'elle m'expliquait que lors de son entrée au collège, elle avait subi une période de harcèlement scolaire, verbal exclusivement, de type insultes et moqueries.



1. Dans certains hôpitaux, les urgences pédiatriques prennent en charge des mineurs jusqu'à 18 ans ; après, ils sont redirigés vers les urgences adultes.

En effet, cette adolescente qui présentait un joli teint de porcelaine semblable à une marquise d'une époque lointaine était plutôt surnommée « le zombie » ou « le vampire » par ses camarades.

REFUS SCOLAIRE ANXIEUX

La phobie scolaire porte mal son nom. En réalité, nous n'avons pas « peur de l'école », mais nous avons « peur de quelque chose qui nous empêche d'aller à l'école ». Petite subtilité, mais qui a toute son importance car, dans la grande majorité des cas, le goût pour les apprentissages est conservé. On parle alors plutôt de refus scolaire anxieux : l'enfant ou l'adolescent, du fait de la symptomatologie anxieuse, est dans l'incapacité d'aller à l'école. De multiples causes peuvent être impliquées :

- agoraphobie ;
- harcèlement scolaire ;
- difficultés attentionnelles ;
- peur de l'échec ;
- anxiété de séparation ;
- dépression ;
- ou bien même phobie sociale comme dans le cas d'Élodie.

La liste n'est pas exhaustive.

Vous l'aurez compris, le refus scolaire anxieux n'est donc qu'un symptôme : il faut découvrir ce qu'il cache pour pouvoir le traiter.

Toute cette problématique autour de la peur du regard de l'autre était devenue handicapante pour elle, d'autant plus qu'elle avait un projet ambitieux, mais secret, qu'elle s'était autorisée à me confier. Passionnée de cuisine et de pâtisserie, elle souhaitait se réorienter en CAP afin d'ouvrir un salon de thé, qui accueillerait également des chats, vous savez, ce que l'on appelle aujourd'hui les « bars à chats ». Joli projet, oui, mais gros problème : comment allait-elle faire pour se confronter de nouveau au regard de ses camarades lors de sa rentrée ?

Nous avons alors décidé de travailler sur cette anxiété, qui se manifestait chez elle par des pensées négatives du type :

**« LES GENS VONT VOIR QUE JE SUIS MAL À L'AISE,
ILS VONT ME TROUVER RIDICULE ET SE MOQUER DE MOI »,**

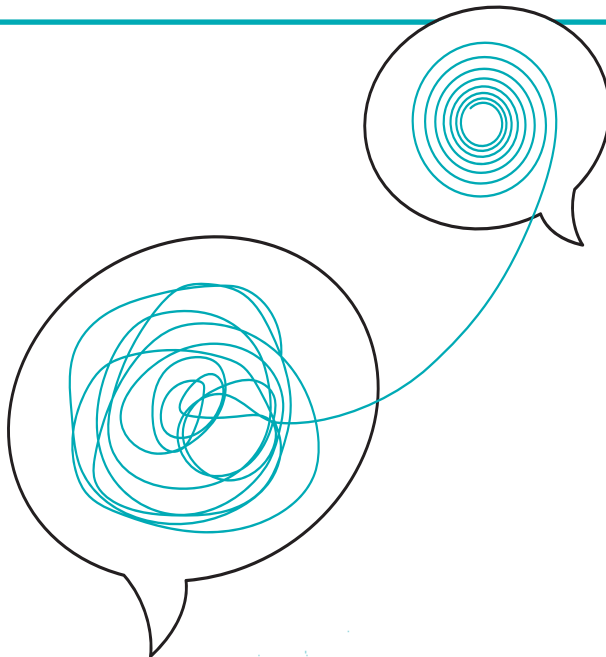
mais surtout par des somatisations (maux de ventre, nausées, maux de tête, etc.) qui survenaient avant qu'elle ne se soit confrontée aux différentes situations anxiogènes. Devant cette problématique, j'ai envisagé une psychothérapie basée sur la TCC (thérapie cognitive et comportementale) pour modifier ses croyances et l'exposer progressivement aux situations anxiogènes, afin de l'habituer à ses sensations et d'en diminuer l'intensité et l'anxiété sur le long terme.



TROUBLE D'ANXIÉTÉ SOCIALE

Le trouble d'anxiété sociale, ou phobie sociale, est un des troubles anxieux les plus fréquents chez l'adolescent. Il est caractérisé par la crainte des situations où l'on pourrait être exposé au regard d'autrui. Cela peut survenir lors d'une conversation, d'une présentation orale, d'un repas en collectivité, etc., c'est très vaste. Dans ces moments, la personne va avoir peur de présenter des signes qui montreraient son malaise, ou bien même une peur d'agir de façon ridicule.

Pour lutter contre cela, une de ses stratégies les plus fréquentes, mais pour le moins inefficace, est, comme dans tout trouble anxieux, l'évitement de ces situations anxiogènes. Alors, oui, il n'y aura pas d'anxiété, mais cela ne fera qu'entretenir et aggraver le trouble, et aura d'autres conséquences, comme un repli et un isolement qui empireront et pourront devenir très handicapants pour l'avenir.



ET VOUS, au regard de vos connaissances, savez-vous évaluer votre propre niveau d'anxiété ? Si vous deviez conseiller un exercice à Élodie, quel serait-il ?

[illegible]