



ECOLE DE SOPHRO-BIO-DYNAMIQUE SBD - GENEVE



35^{ème} JOURNEE DE FORMATION POST-GRADUEE et CONTINUE

Le Dénî

deuil pathologique « enfoui »
fossoyeur de l'humanité

sans céder au pessimisme*, apprendre à le débusquer, le gérer
dès la petite enfance, jusqu'en fin de vie

Ayala BORGHINI

Professeure HES-SO Psychomotricité-GE
Dre en Psychologie et Psychothérapeute FSP
Relaxations dynamiques

Lucien GAMBA

Médecine Générale, Psycho-somato-social, Immunologie
Dir. Ecole Sophro bio dynamique (SBD) - Genève
Prés. Association Suisse pour les Thérapies Psycho-Corporelles

Exposés, échanges, ateliers

le samedi 11 novembre 2023

Paroisse réformée de Bernex-Confignon - Genève

Grande Salle de conférence

Compte pour 8 crédits ASMPP

Compte pour 8 heures pour la FC de votre association

voir le commentaire ci-dessous

« Le déni, fossoyeur de l'humanité » un titre exagéré et démobilisateur ?

Non, une invite à agir, à démasquer ce processus pathogène et adopter des stratégies le déjouant !

Le monde vivant, donc l'humain, constitue « un système » dont la science qui en décrit les lois est la « physique cybernétique » (Prof E. Schwartz / Uni Neuchâtel et Boston); son principe opérant, qui assure l'intégrité de tous systèmes par des forces équilibratrices opposées, s'appelle l'« homéostasie ».

Chez l'humain, le « tableau de bord pour cet équilibre de vie » se trouve dans le cerveau (région pariéto-frontale) et porte le nom d'« Insula » (l'île) ; il s'y analyse sans arrêt le détail de tous les événements vécus et fournit à l'individu les informations nécessaires à faire les bons choix d'actions pour son meilleur devenir possible. « L'émotion y est créée activement » (Prof. K. Scherrer) à fin d'être, telle la boussole, une référence constante quant au respect du sens profond de sa vie... « l'Essentiel pour Soi ».

De tout temps, l'humain a intuitivement cherché à s'ouvrir à ce guide émotionnel intérieur, privilégiant les approches modifiant l'état de vigilance par détente corporelle et respiration abdominale vers la « veille paradoxale » (Roustang), trances de tout genre, autant d'ouvertures au « corps-émotion »).

Dans le vécu quotidien les émotions fournissent au sujet (qui veut bien les écouter) les indications à faire les meilleurs choix d'action possibles. En vécu de trances, par activation du « corps-émotion », celui-ci va revisiter son histoire pour tenter de « re-décider » certains choix primitifs erronés et ainsi « digérer » ses anciens deuils pour en rebondir par une « forme innée de résilience » ; il peut aussi s'y voir vivre, selon les indications, des techniques d'hypnose, de TCC, voire de psychothérapies.

Dans les inévitables situations de trauma, de deuils..., un nécessaire processus d'apaisement est mis en place par une forme d'« évitement du drame » ; mais si les actions rééquilibratrices indiquées par l'Insula ne sont pas vite appliquées, l'évitement s'enkyste et bloque les mécanismes auto-équilibrateurs... c'est le « déni » (S. Tisseron) qui entraîne, tant que le deuil n'est pas réalisé (Kubler Ross), un stress croissant (avec les maladies psycho et somatiques) qui épuisera l'individu jusqu'à sa mort (H. Selye).

Le déni génère des « arrangements » comportementaux par mise en jeu de « biais cognitifs » (ne sont considérés et retenus dans les faits de vie que ceux qui n'évoquent pas le deuil non résolu).

Le déni constitué peut même être tel qu'il en est « oublié » par celui qui l'a mis en place.

Nos sociétés ou organisations, elles aussi des systèmes, sont souvent dirigées par de tels « blessés non guéris » (qui ont besoin d'être au pouvoir pour diriger leur monde loin des espaces craints et attirent ainsi ceux qui souffrent du même type de déni); ils vont adopter des stratégies communes, associatives, politiques ou d'entreprises construites sur ces mêmes dénis, de sorte qu'elles se dérèglent à leur tour, pour plonger, par « fuite en avant », dans des choix toujours pires jusqu'à l'impasse finale de la société.

Face à ce tableau « déprimant » il faut mettre en place des stratégies pour déjouer le processus du déni ; il faut l'anticiper et permettre déjà à nos enfants d'apprendre à vivre « les inévitables trauma de vie », non comme rédhibitoires pour la réalisation de Soi, mais comme des situations dont il est possible de rebondir (résilience innée) dès lors que le trauma-deuil aura pu être accepté comme un fait de vie inéluctable et qu'un choix substitutif à cette perte aura pu être mis en place, avec une victoire pour soi à la clé... « *La rivière barrée par un éboulement finit toujours par trouver une autre voie pour poursuivre sa route vers la mer, sa destination... son essentiel !*

La vie sur terre est menacée ! ce thème de journée, pro-vocateur certes, est surtout une invite à agir par stratégies correctrices...mais il faut s'y atteler en urgence (*Réveillons-nous ! E. Morin*) !

Dr Lucien Gamba

Programme du matin

8h00	Accueil
8h30	<u>Le déni</u> : du processus <u>d'apaisement</u> (physiologique face au deuil) à celui de <u>l'aveuglement</u> (destructeur de soi et, in fine, du vivant) (psycho-physio-pathologie individuelle et sociétale... un éventail thérapeutique) Lucien GAMBA
9h30	Pause
9h45	Les <u>moyens pour prévenir</u> le déni pathologique, cruciaux <u>dès la petite enfance</u> (et même bien avant !) Ayala BORGHINI et Lucien GAMBA <u>Les Thérapies Psycho-Corporelles (TPC)</u>, voies privilégiées dans la prévention contre le déni au long cours... Ayala BORGHINI et Lucien GAMBA
11h00	Partage - échange
11h15	Atelier de Relaxation Dynamique (adapté de SBD, Ajuriaguerra et Bergès) (ouverture à soi et à ses ressources via <u>le corps « révélant »</u>) Ayala BORGHINI et Lucien GAMBA Partage - échange
12h30	Pause de midi

Programme de l'après-midi

14h30	<u>La Sophro bio dynamique</u> (SBD) <u>une TPC multi-opérante</u> à débusquer le déni, en digérer les deuils par mobilisation maximale de ses ressources (résilience innée)... ceci jusqu'en fin de vie Lucien GAMBA
15h30	Partage - échange
15h30	Atelier « <u>Les 7 vallées</u> » (vers l' « Essentiel ») (adaptation Sophro-bio-dynamique d'un conte Soufi) Lucien GAMBA Partage - échange
17h00	Pause
17h15	Synthèse et conclusions de la journée en échange avec l'assemblée
18h00	Fin

Tarifs d'inscription à la journée de formation :

avant le 20 10 23

dès le 21 10 2023

Tarif normal

180.- la journée

200.- la journée

Membres ARS, ASTPC ou ASMPP et étudiants

140.- la journée

160.- la journée

Membres d'associations professionnelles de la santé

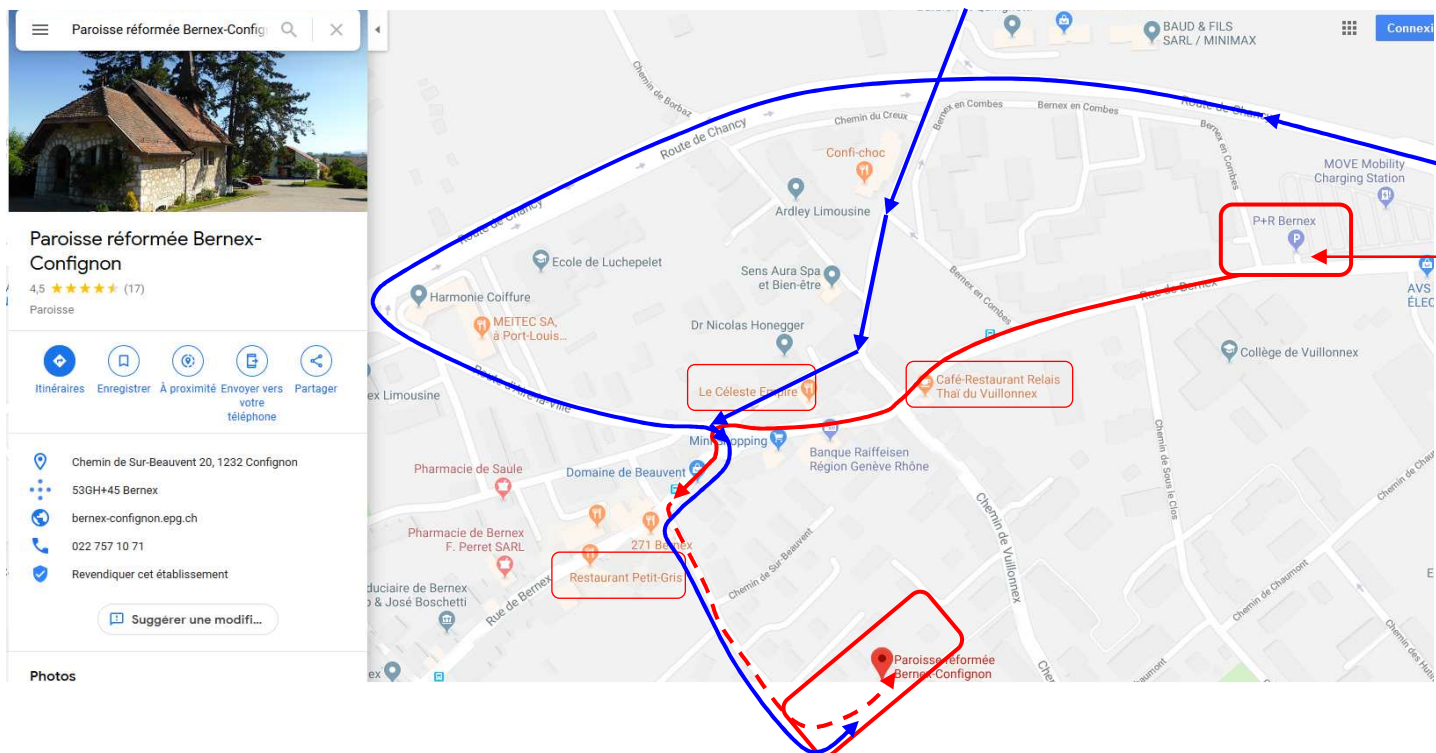
160.- la journée

180.- la journée

20, ch de Sur-Beauvent

plan : [par la route](#)

par transports publics (Tram 14) puis Bus 47 et à pied...



Auto + Parking sur place.

Sinon, TRAM 14 jusqu'au terminus de Bernex (P+R) puis prendre le bus 47 jusqu'au 3^{ème} arrêt « Bernex Place », puis remonter le ch. Sur-Beauvent en face de l'arrêt (marche de 3-5')

BULLETIN D'INSCRIPTION : 35^{ème} journée de formation post-graduée et continue de l'E.S.G

à renvoyer à l'E.S.G : 70, ch. des Suzettes 1233 Bernex-GE / e-mail : lgamba@hin.ch

Si vos coordonnées ont changé, faites-nous le savoir ci-dessus, même si vous ne venez pas à la journée !

NOM - PRENOM :

profession /spécialité : éventuellement

ADRESSE : si nouvelle

E-mail : si nouveau

Tél. : si nouveau

Portable : si nouveau

○ Je m'inscris à la 35^{ème} journée de formation post-graduée et continue (FPG-C) de l'E.S.G (11 11 23) ; en guise de confirmation, je règle dans les 7 jours la somme de SFR à :

IBAN.CH : CH61 0900 0000 1773 0777 3 Dr L. GAMBA - 1205 Genève (mention : FPG-ESG 35)

Il ne sera pas envoyé de confirmation d'inscription.

LIEU - DATE

SIGNATURE