Emmanuel Contamin

Prenons soin de nous !

Guide pratique d'auto-thérapie, BoD, 2017, 2021

Ce petit livre de psycho-éducation et d’auto-soin : « Prenons soin de nous ! Guide pratique d’auto-thérapie », en est à sa 4ème édition.

Il est en auto-édition chez BoD (books on demand), ce qui le rend très accessible : 7€ en version papier ou 4,5€ en e-book.

Vous le trouverez dans les grandes librairies en ligne (fnac, decitre, etc), mais je vous encourage à le commander chez votre libraire de quartier, en lui signalant que le distributeur est la SODIS.

J'y ai regroupé des scripts d’exercices qui viennent de différentes approches, en sélectionnant les plus utiles pour le renforcement des ressources et la stabilisation de mes patients, en particulier :  
-Petit break de pleine conscience ; Méditation de conscience bienveillante du corps ; La roue de la conscience.

-La cohérence cardiaque, La respiration anti-panique, La respiration de la terre, La respiration du cœur.

-L’ancrage dans le corps et le présent ; Le 5-4-3-2-1  
-Le lieu sûr ; Le jardin et l’arbre intérieurs  
-Le contenant ;

-Le faisceau lumineux  
-La technique éclair (flash technique)  
-La trousse de secours d’urgence ; Le câlin du papillon ; Les 4 éléments  
Se préparer à un défi  
-La gratitude ; Le coffre au trésor ; L’émerveillement  
-Méditation de bienveillance ; Méditation de compassion et d’autocompassion ; Méditation sur l’amour altruiste, la compassion, la réjouissance et l’impartialité  
-Prendre soin de notre alimentation ; Prendre soin de notre sommeil  
-La marche ciblée ressourçante  
-Renforcer une figure-ressource ; Méditation de reparentage de l’enfant intérieur  
-Le dialogue d’appréciation en couple  
-Le travail sur les frontières ; L’affirmation de soi ; La communication non-violente  
-Le protocole des lettres pour travailler sur des relations.