



PENSÉES INTRUSIVES

LES DÉMANTELER ET
APPRENDRE À EMBRASSER
L'INCERTITUDE DE LA VIE

SOLUTIONS THÉRAPEUTIQUES
by HITNB

PENSÉES INTRUSIVES

LES DÉMANTELER ET
APPRENDRE À EMBRASSER
L'INCERTITUDE DE LA VIE

Le guide et
l'atelier
thérapeutique pour
percer à jour tes
pensées intrusives
et anxieuses

by HITNB

**On commence ?
Alors page suivante, après toi !**

PENSÉES INTRUSIVES

AU PROGRAMME

Ton guide sur les
pensées intrusives
et anxieuses

Page suivante pour
le découvrir !

Un atelier
individuel

OU

Un atelier par
groupe de 5 sur les
pensées intrusives

Durée: 2h
À programmer

**Pour le programme du guide, c'est la page
suivante !**

PENSÉES INTRUSIVES

Le guide

AU PROGRAMME

Partie 1

Une pensée intrusive,
c'est quoi ?

Si on veut démanteler quoique ce soit, faudrait qu'on sache d'abord ce que c'est et comment ça fonctionne, non ? Du coup, au programme: Définitions, origines, fonctionnements, exemples, explications...

Tu trouveras le programme détaillé de cette première partie dans les pages suivantes.

Partie 2

Le lien entre les pensées
intrusives et notre égo

Eh bien si tu ne le savais pas encore : Oui ! Ton égo joue un rôle dans l'existence de tes pensées intrusives. Dans cette partie, ce lien entre tes pensées intrusives et ton égo te sera expliqué!

PENSÉES INTRUSIVES

Le guide

AU PROGRAMME

Partie 3

L'instant du choix :
Qu'est-ce que c'est, à
quoi ça sert et comment
y accéder ?

Qu'est-ce que c'est cet "instant du choix"? Quel est son importance dans le travail que tu fais pour te défaire de tes pensées intrusives et comment y accéder ? Je t'explique tout !

Partie 4

4 étapes à appliquer pour
démanteler et désamorcer tes
pensées intrusives

Dans cette partie du guide, je te propose une mise en pratique très concrète pour t'aider à commencer à te défaire de l'emprise de tes pensées intrusives en partant de l'instant du choix.

PENSÉES INTRUSIVES

Le guide

AU PROGRAMME

Partie Bonus

Les pensées intrusives: un reflet de notre lien à l'incertitude de la de vie?

Le caractère incertain de la vie est un fait indéniable. Mais ce n'est pas pour autant que notre égo accepte cette réalité de la vie !

Beaucoup de pensées intrusives prennent naissance dans notre rapport tumultueux avec l'incertitude de la vie. Dans cette partie finale, je m'attelle à t'exposer l'intérêt de travailler sur ton rapport au caractère incertain de la vie!

PENSÉES INTRUSIVES

Durée : 2 heures
À programmer ensemble et
en fonction de ton
avancement dans
l'exploration du guide

*L'atelier
individuel*

Si tu as choisi l'offre "Atelier individuel"
ou si tu le souhaites, voici le programme
de ton atelier individuel sur les pensées
intrusives:

Revenir sur les points du
guide sur lesquels tu aurais
des questions ou des
incompréhensions

Te conseiller et
t'accompagner dans
l'application des exercices
thérapeutiques, des pistes de
réflexion et des conseils du
guide

Si tu as des blocages, t'aider
à les surpasser.

Et échanger avec toi sur
toutes tes questions
personnelles en lien avec ton
cheminement de guérison
émotionnelle et thérapeutique

PENSÉES INTRUSIVES

Durée : 2 heures
À programmer ensemble et
en fonction de ton
avancement dans
l'exploration du guide

*L'atelier de
groupe*

Si tu as choisi l'offre "Atelier de groupe" ou si tu le souhaites, voici le programme de l'atelier sur les pensées intrusives que tu partageras avec 4 autres participant.es souhaitant tout comme toi mieux se comprendre:

Revenir sur les points du guide sur lesquels tu aurais des questions ou des incompréhensions

Faire ensemble un cas pratique : Je vous présenterais une étude de cas d'une personne souffrant de pensées intrusives, et ensemble nous appliquerons les 4 étapes expliquées dans le guide pour démanteler les pensées intrusives de cette personne.

Te conseiller dans l'application des exercices thérapeutiques, des pistes de réflexion et des conseils du guide

PENSÉES INTRUSIVES

Les présentations
faites, passons aux
festivités !

Le guide

Let'sgo!