

## À qui s'adresse la formation?

La formation s'adresse à toute personne désireuse d'œuvrer ou de se perfectionner dans le domaine de la psychothérapie et à celles qui désirent posséder pour elle-mêmes ces habiletés.

## Où, quand, comment?

La formation est donnée au Centre de la Pensée Réaliste.

La formation se donne sur fins de semaine.

Les frais de formation sont déductibles d'impôt aux gouvernements fédéral et provincial.

Pour plus d'informations ou pour recevoir le programme détaillé de la formation, veuillez communiquer avec nos bureaux.

**Début de la prochaine session :**

**Janvier 2012**

Le Centre de la Pensée Réaliste offre également les services suivants :

- Consultation.
- Supervision.
- Ateliers de groupes.
- Conférences.
- Services aux entreprises.
- Services en milieu scolaire.

---

Pour toute information, il nous fera plaisir de vous répondre,

**Pierre Bovo,**  
Psychothérapeute d'approche Réaliste,  
Naturopathe,  
Directeur.

**Centre de la Pensée Réaliste**  
1800 boulevard du Lac  
Deux-Montagnes, Qc  
J7R 1E1  
Tél. : 450 491-2039  
[www.penseerealiste.com](http://www.penseerealiste.com)  
[info@penseerealiste.com](mailto:info@penseerealiste.com)



---

***Le Centre de la  
Pensée Réaliste***

---

***Formation  
Professionnelle en  
Psychothérapie  
Réaliste  
Émotivo-Rationnelle***



# Présentation de la Psychothérapie d'approche Réaliste ÉR

La Psychothérapie d'approche Réaliste ÉR se situe à la fine pointe de la recherche en psychologie cognitivo-comportementale. Elle est directement en lien avec la «Rational Emotive Behavior Therapy» (REBT), élaborée vers 1955 par Albert Ellis, psychologue américain et popularisée dans la francophonie par Lucien Auger sous le nom de «Psychothérapie Émotivo-Rationnelle».

La Psychothérapie Réaliste ÉR est scientifique et humaniste. Elle allie logique, gros bon sens, compréhension, acceptation chaleureuse de la personne et souci de l'efficacité réelle des outils cognitifs et comportementaux proposés.

L'observation de soi et des autres nous permet de constater les trois points suivants. 1. Nos émotions proviennent de notre façon de voir les choses. 2.. Des perceptions réalistes nous conduisent à des émotions agréables et à des comportements et communications adaptées au réel. 3. Des perceptions irréalistes nous amènent au contraire à des émotions pénibles et à des comportements et communications non adaptés à la réalité.

La PRÉR nous propose précisément de procéder à la mise en ordre intérieure par le recadrage réaliste de nos pensées, ce changement de perception salutaire qui est l'objectif et la partie la plus importante de la psychothérapie...

## Objectifs de la formation.

Acquérir les connaissances théoriques et les habiletés pratiques requises pour être à l'aise et intervenir efficacement, en relation d'aide individuelle ou de groupe, en vue de :

- Aider la personne à se connaître, à se comprendre et à s'accepter elle-même comme être humain faillible.
- Aider la personne à prendre contact avec elle-même, avec ses émotions et ses pensées.
- Aider la personne à bien reconnaître les pensées réalistes, irréalistes et invérifiables.
- Aider la personne à percevoir réalistement elle-même, le monde et les autres. Ce faisant, elle se débarrassera très largement de ses émotions négatives (tristesse, culpabilité, hostilité, anxiété, dévalorisation, désespoir...) et ressentira au contraire des émotions positives (joie, sérénité, amour, sécurité, vision constructive de soi, confiance...).
- Aider la personne à communiquer adroitement avec les autres et à s'affirmer de manière constructive. La personne comprendra pourquoi et comment ses communications s'avèrent efficaces ou non. Elle apprendra à communiquer avec plus de connaissances, d'habiletés et de

conscience. Maîtriser les habiletés de communication repose sur un travail de connaissance de soi et de recadrage réaliste des perceptions et sur l'acquisition d'habiletés personnelles et interpersonnelles.

- Aider la personne à agir efficacement dans sa vie : c'est-à-dire à bien s'organiser matériellement.

La Psychothérapie Réaliste ÉR aide donc la personne aux niveaux de ses pensées, de ses émotions, de ses communications et de l'ensemble de ses actions. La Pensée Réaliste est porteuse d'adaptation, ce qui se traduit par : des émotions habituellement agréables, adaptées aux situations, des actions appropriées et des communications adroites.

## Problématiques traitées :

Estime de soi face au rejet et à l'échec, stress, anxiété, timidité, culpabilité, colère et autres émotions négatives; communication et gestion constructive des conflits, toxicomanie et alcoolisme, dépendance affective, suicide, éducation des enfants, motivation, réussite scolaire, déficit attentionnel, hyperactivité, délinquance, séquelles d'abus sexuels, etc.