

Guide d'Application : Carl Rogers — Vers le Changement

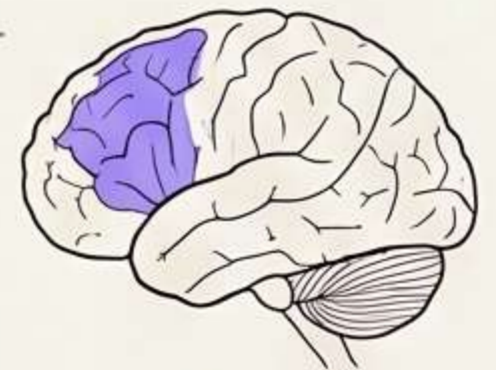
Carte mémo scientifique — leveilmental.fr

1. ● LES ATTITUDES CLÉS

Nécessite Congruence, Acceptation Inconditionnelle, Empathie.
Créer une présence thérapeutique authentique.
→ Zones : dIPFC, Cortex cingulaire, Insula.

2. ● APPLICATION EN 4 ÉTAPES

1. S'INHIBER (se taire, techniques 1 & 5).
2. ÉCOUTER (5 techniques).
3. REFORMULER (technique 2).
4. VALIDER (technique 3).
→ Zones : Inhibition (dIPFC), Traitement (Insula).



Régulation Émotionnelle
Active : Activer le dIPFC ↑
↑ (Contrôle), Désactiver l'Amygdale ↓ (Peur)

3. ● NEUROSCIENCES DU CHANGEMENT

Le locuteur ressent de la sécurité et de la confiance.
Neuroplasticité : renforce les circuits neuronaux d'empathie.
Facilite l'auto-exploration et la résolution de problèmes.
→ Répétez pour automatiser les circuits neuronaux.

4. ● EFFETS CHEZ LE LOCUTEUR

Diminue l'activation de l'amygdale (peur).
Augmente l'activité du cortex préfrontal (régulation).
Permet une prise de perspective et un insight.
→ Zones : dIPFC, Cortex cingulaire, Insula.



Écoute active — Les 5 techniques de Carl Rogers

Carte mémo scientifique — leveilmental.fr

1. ● PRÉSENCE TOTALE

Téléphone face cachée. Corps tourné.
Regard doux, pas fixe.

→ Zone activée : dlPFC (droit et gauche)

2. ● REFORMULATION MIROIR

Répète les 2-3 derniers mots.

Ex : "...très fatigué." → "Fatigué ?"

→ Déclenche la synchronie inter-cérébrale

3. ● VALIDATION ÉMOTIONNELLE

"C'est logique que tu ressentes ça."

Jamais 'mais tu devrais...' après."

→ Active l'insula et le cortex cingulaire

4. ● QUESTIONS OUVERTES

Commence par : "Comment..." / "Qu'est-ce qui..."

Pas de 'Pourquoi' (met sur la défensive)

→ Stimule l'exploration interne

5. ● SILENCE ACTIF

3-5 secondes après une émotion forte.

Hoche la tête. Ne remplis pas le vide.

→ Laisse le cortex préfrontal traiter
