



Prof. **Ryazantsev Alexander**,
PhD

Ryazantsev A. N., psychologue, gestalt-consultant, consultant de système, généraliste enseignant, coach, coach d'affaires; fondateur de l'École de la Phénoménologie, fondateur et directeur de l'Institut des Technologies de Système et du Conseil (ITSC) à Saint-Pétersbourg; fondateur de l'Institut de la Projection Sociale au soutien à la Famille et à l'Enfance (IPSE) à Saint-Pétersbourg; l'élève de Heribert Döring-Meijer; membre de l'Association Européenne des Superviseurs, EASC à partir de 2010; docteur en philosophie PhD dans le domaine de la psychologie (le réseau d'enseignement d'Oxford); Saint-Pétersbourg, en Russie.

Sommaire: article scientifique sur l'approche

LE TRAVAIL AVEC LES PERTES: LA NOUVELLE QUALITE DE VIE

Les caractéristiques de la méthode d'Alexander Ryazantsev.

intégrée phénoménologique de l'auteur, appliqué pour les consultations des personnes qui subissent les pertes. L'approche a été élaboré par Alexander Ryazantsev, psychologue, gestalt-généraliste, qui a plus de 30 ans d'expérience. Grâce à l'approche de l'auteur, une personne en travail sur la perte passe du non-acceptation, du sentiment de culpabilité, de la colère, de la douleur à une nouvelle qualité de vie: son état émotionnel devient meilleur et un nouveau sens de vie apparait. Cette approche a été appliquée à plusieurs reprises dans la pratique du conseil et a prouvée son efficacité.

Les mots clés: l'approche intégrée phénoménologique, la méthode psychologique, la méthode de l'auteur, l'état émotionnel des personnes, la perte, l'expérience de la perte, le chagrin aigu, la pratique psychologique.

Une personne qui subit une perte grave peut rester dans l'état de chagrin

longtemps, d'où il est extrêmement difficile de sortir. Sa qualité d'existence se détériore, il ne trouve pas des nouveaux objectifs dans la vie, la santé se dégrade, il perd l'intérêt pour les autres et pour la société. Il réduit progressivement le domaine de ses activités et il peut se retrouver déprimé. Toutefois, les nombreuses méthodes psychologiques connues ou classiques donnent des résultats inefficaces. Il existe un concept de périodicité de l'expérience des étapes, mais il n'y a pas de cohérence objective avec de certaines émotions dans le travail avec les pertes dans des nombreuses méthodes.

Par exemple, la psychanalyse, une théorie psychologique de base, tout d'abord appelle à traduire l'expérience de l'inconscient à la conscience. C'est également nécessaire quand on travaille avec la perte. Mais qu'est-qu'on peut faire avec le chagrin qui peut "couvrir une personne avec la tête"?

En Psychologie

Gestalt, il n'y a pas de concept de "sentiments adoptés", qui est dans une approche phénoménologique de système. La Gestalt travaille avec les sentiments d'une personne et ne prend pas en considération le fait qu'ils pouvaient être hérités des ancêtres, mais être vécu comme leurs propres.

La thérapie cognitive-comportementale, en travaillant avec les attitudes, les idées d'une personne sur lui-même et le monde, certainement aide à se regarder de l'extérieur et à choisir délibérément le chemin de la vie. Mais elle ne prend presque pas en considération les émotions qui représentent une énorme force.

L'analyse transactionnelle peut apprendre à gérer les états d'égo : l'enfant, le parent, l'adulte, mais il est plutôt orienté vers la capacité de construire les relations avec les autres, être délibérément adéquate de la situation. Lorsque vous travaillez avec la perte, vous devez mettre l'accent sur l'interaction entre la personne et son propre monde intérieur, qui a été traumatisé.

Je l'ai conclu en basant sur ma propre expérience de 30 ans dans le coaching des personnes. J'ai déduit les cohérences objectives des étapes du chagrin à l'expérience d'une certaine émotion de ma propre pratique et je suis prêt

à le partager dans la méthode que je propose pour le travail avec les pertes.

Ma méthode d'auteur a avérée sa validité dans la pratique psychologique et a avancé le travail des généralistes dans la zone des projections, des introjects et du travail avec les émotions de base. Dans ce cadre, mon Institut des Technologies du Système et de Conseil a élaboré et organise chaque année les programmes de formation pour les spécialistes pour améliorer leurs compétences et leur formation professionnelle. En pratique, j'ai consulté plus de 100 000 personnes et j'ai vu les résultats de mon approche phénoménologique intégrée.

L'actualité de la recherche du phénomène de la perte est dû à l'émergence de nouvelles méthodes de conseil qui n'ont pas été suffisamment étudiés dans la pratique psychologique. Malheureusement, les personnes perdent souvent leurs proches, il arrive des tragédies massives. Il est nécessaire d'accompagner et d'aider de la manière efficace ceux qui sont dans un état de chagrin, subissant la perte. La méthode de conseil intégrée phénoménologique, qui vous permet de travailler avec les sentiments et les phénomènes d'une personne, peut être utile. J'ai déjà utilisé cette méthode dans le travail avec le chagrin de masse à Vidyaevo

(bateau sous-marin «Koursk», 2000).

Objet d'étude: la méthode de l'auteur, qui permet de conseiller et d'aider à l'adaptation sociale des personnes subissant l'état de perte et le chagrin aigu.

Sujet d'étude: l'état émotionnel et psychologique des personnes subissant l'état de perte et le chagrin aigu.

Hypothèse d'étude: la méthode de conseil intégrée phénoménologique assure l'accompagnement psychologique et motivationnel efficace pour la socialisation des personnes dans un état de chagrin. En outre, la méthode forme dans cette catégorie de personnes des qualités motivationnelles, volontaires et émotionnelles et aide à les appliquer dans les conditions de vie actuelles.

Après une étude de l'approche phénoménologique intégrée dans le conseil, sa haute efficacité a été confirmée.

Lors des programmes de réhabilitation et des séances psychothérapeutiques d'après ma méthode au cours des **9 années** des recherches, le résultat positif a été constaté chez **83%** des clients.

On a choisi des critères diagnostiques suivants:

l'estime de soi, prise des décisions, anxiété, résistance au stress,

cohérence dans l'alignement des plans prévus conformément aux décisions prises pour la réalisation de soi avant et après la perte.

Le fait que les personnes qui m'ont demandé la consultation, ont parté avec un résultat positif, et leur qualité de vie a changé radicalement, peut être considéré comme résultats de nombreuses années de pratique d'après ma méthode de l'auteur dans le conseil.

Les données de l'étude sont présentées dans le tableau:

Année d'étude	Nombre de sujets	Anxiété: avant/après consultation	Niveau de stress avant/après	Signes dépressifs avant/après
Année 2010-2015	250 personnes	Haut 93% / modéré 57% / bas 46%	91%/41%	47%/23%
Année 2016	170 personnes	Haut 91% / modéré 51% / bas 40%	89%/37%	51%/34%
Année 2017	175 personnes	Haut 95% / modéré 59% / bas 36%	87%/32%	89%/35%
Année 2018	195 personnes	Haut 94% / modéré 53% / bas 41%	93%/41%	90%/36%

Tabl.1

Pour la réalisation de recherche on été utilisés:

- **Questionnaire d'ANXIÉTÉ de C.Spielberger-Hanin.**

Ce le test est un moyen d'auto-évaluation informatif et fiable, du niveau d'anxiété au moment actuel (anxiété réactive en tant qu'état) et de l'anxiété personnelle (en tant que caractéristique constante d'une personne).

- **Le test de STRESS et de DÉPRESSION élaboré par Charles Spielberger et adapté par O. M. Radek**

Ce test est conçu pour diagnostiquer les tensions nerveuses et émotionnelles. C'est un questionnaire classique composé de 80 questions formant 8 échelles différentes:

1. L'intensité de la curiosité (INTÉRÊT)
2. Intensité de l'agression (AGRESSION)
3. Intensité d'anxiété (ANXIÉTÉ)
4. Intensité de la dépression (DÉPRESSION)
5. Fréquence de la curiosité (CURIOSITÉ)

6. Fréquence d'agression (AGRESSIVITÉ)
7. Fréquence d'anxiété (ANXIÉTÉ)
8. Fréquence de la dépression (DÉPRESSION)

Quelle est la originalité de ma méthode?
Depuis plus de 30 ans, je travaille avec des sentiments et des phénomènes de comportements humains.

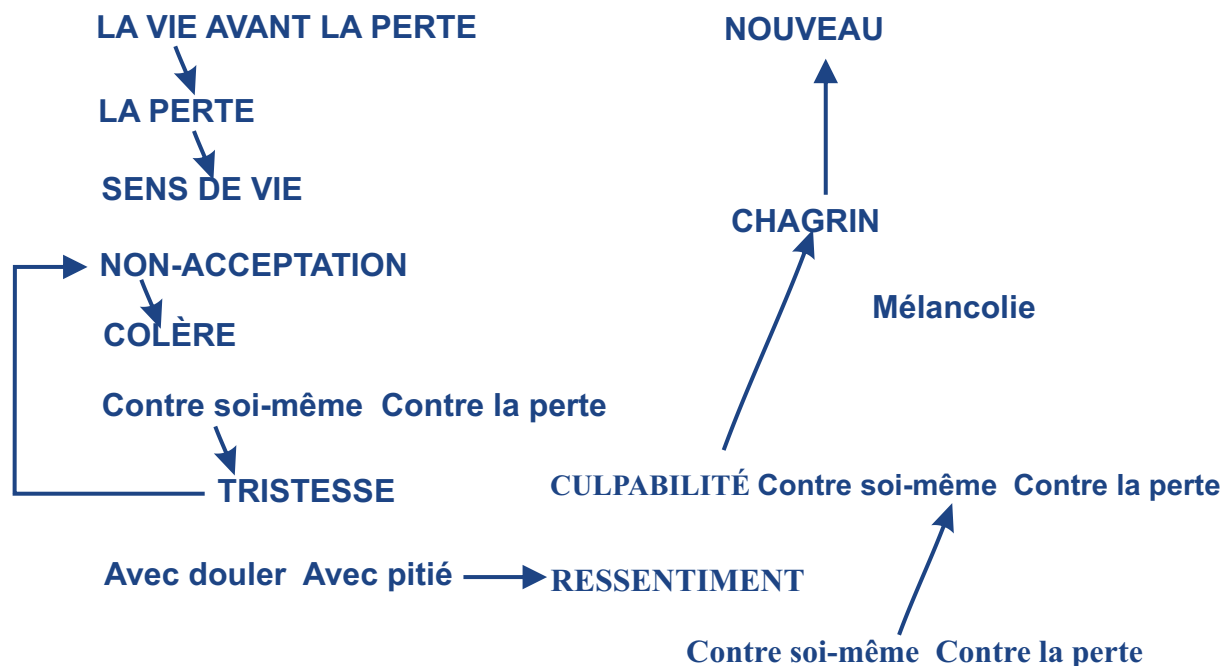
Tout le monde connaît les 11 émotions de base décrites par Carroll E. Izard. Ils sont en nous naturellement et ils ont "lu" par nous-mêmes sans se

rendre compte. Ils ont été étudiés et décrits depuis longtemps dans les manuels de psychologie des émotions. Cependant, aucun manuel ne décrit le processus de la "vie" de chaque émotion et des émotions secondaires qui l'accompagnent, que j'ai appelées "suite".

Une émotion de base apparaît en chaque émotion dans une situation de vie particulière, et, si elle n'est pas vécu, au moins trois émotions secondaires apparaît dans la "suite", qui ne laissent pas une personne souffrir et deviennent la

garde de la sécurité de son état psychique.

Le schéma suivant illustre le processus de vivre la perte par la personne:



Des.1

Lors de conseil, un psychologue doit amener la personne à l'acceptation avec la perte. Accepter, c'est à dire survivre le chagrin. Survivre le chagrin mental signifie faire face à une tristesse amère. Mais en rencontrant une tristesse amère, nous devons nous mettre en colère. Ce mécanisme est si fort et inhabituel pour la personne que, bien sûr, il ne veut pas le vivre.

De la non-acceptation apparaissent la tristesse et la pitié, à cause de l'absence de la colère, apparaissent l'injure et l'impuissance, et, bien sûr, la culpabilité. La culpabilité attache fortement une personne au chagrin. La personne a du mal à comprendre en quoi consiste sa culpabilité devant la perte

et devant elle-même. La culpabilité devant la personne elle-même est plus complexe, elle tient une personne dans la tristesse, de la douleur, de la perte.

Grâce à mon expérience de travail avec des gens qui subissent le chagrin, il c'est avéré que en 78% de cas la personne disait: "Je me pardonne", et elle savait pour quoi, et elle pouvait exprimer cette culpabilité et la revivre au cours de nos rencontres avec elle, trouver et pardonner cette culpabilité imposée à elle-même, sa vie redevenait libre, révélée, remplie. La qualité de vie a changé instantanément. La personne qui a venu à la consultation ou à la mis en place, était différente de la personne qui est parti, avec une expression du visage

différente, qui expérimenté d'autres méta-sentiments d'amour et d'accord. Il commençait à se sentir autrement. On pouvait le voir sur l'habilité des corps, la volonté de créer, de chercher des nouvelles rencontres, de s'inquiéter moins de ce qui se passera après, de faire des projets clairs pour l'avenir.

Mon livre "**La vie est comme une série de pertes et d'acquisitions**" est le produit et le résultat de mon expérience pratique, de mes études, de la recherche de formes du travail avec des personnes qui ont subi une perte. L'algorithme de survie des pertes d'ordre différent est décrit dans ce livre. Il est utile pour des psychologues, des consultants, de personnel médical, des services de secours et des simples gens.