Coup de Projecteur

JÉRÔME JOLIVET
PSYCHOTHÉRAPIE... AU PLURIEL...

Ce trimestre, coup de projecteur sur une profession généralement discrète mais qui mérite qu'on fasse lumière sur elle.
Jérôme Jolivet est psycho-somatothérapeute et art-thérapeute. Les psycho-somatothérapies intègrent la dimension de l'esprit, des pensées (Psycho), à la dimension corporelle (Soma) dans une pratique intégrative de la psychothérapie. Ce courant thérapeutique dit « intégratif » part du principe que toutes les techniques sont susceptibles d'apporter un mieux-être aux patients mais qu'aucune, à elle seule, n'est suffisamment complète. L'approche consiste donc à se former à diverses approches, à choisir ses « outils » de prédilection et à prendre le meilleur d'entre elles afin d'en proposer une combinaison créative au sein d'une psychothérapie. Cette approche propose obligatoirement du sur-mesure. Pour chaque patient, Jérôme propose une prise en charge personnalisée alliant une ou plusieurs médiations.

Comment ça marche ?
En cabinet les consultations durent environ une heure et commencent toujours par un temps d'échange verbal qui reste indispensable à toutes thérapies, ensuite, la séance peut se poursuivre avec un travail plus corporel, soit créatif, énergétique, émotionnel ou méditatif en fonction de la problématique de chacun et de l'avancé de la thérapie.
Jérôme propose plusieurs médiations :
L'art-thérapie : L'objectif est de développer ses processus créatifs, se découvrir soi-même d'œuvre en œuvre, mettre à l'extérieur une émotion, poser sur une feuille un ressenti, rendre repérable et donc modifiable une difficulté.
L'hypnose : Jérôme l'utilise ponctuellement dans le but de lever certains blocages qui peuvent se révéler au cours de la thérapie ou de préparer un événement particulièrement anxiogène pour le patient.
L'EFT : C'est une technique de libération émotionnelle, particulièrement efficace pour dépasser des traumatismes invalidants. Le patient peut se saisir de la technique et l'utiliser seul lorsqu'il en ressent le besoin.
La relaxation : Détendre le corps pour détendre l'esprit. Le plus souvent utilisé en fin de séance pour aider à l'intégration de ce qui a pu se révéler pendant la séance ou pour relâcher certaines tensions musculaires liées au stress par exemple.
La méditation : Jérôme enseigne la méditation pleine présence, un dérivé de la méditation pleine conscience très en vogue en ce moment pour tous les bienfaits qu'on lui connait notamment dans la gestion des émotions.

Cet ensemble « d'outils thérapeutiques » cohérents entre eux, évaluées et reconnues pour leur efficacité lui permettent de s'adapter aux besoins de ses patients.

Quelles sont les personnes concernées ?
Quiconque (enfants, adolescents, adultes, couples) ressentant un mal-être soit réactionnel à un événement précis, soit plus diffus dans le temps et qui sollicite l'intervention d'un tiers pour y faire face. Jérôme est le plus souvent sollicité pour des difficultés liées au stress, à l'angoisse, au surmenage, à des troubles dépressifs, anxieux, phobiques, obsessionnels, à des traumatismes, des douleurs chroniques, des événements marquants de la vie (deuil, divorce, grossesse, maladie, changement de travail, etc.).

Son parcours :
Après l'obtention de ses certificats de psycho-somatothérapeute, d'art-thérapeute et d'enseignant de méditation, Jérôme a effectué un stage professionnalisant en milieu hospitalier. Aujourd'hui, Jérôme reçoit ses patients dans son cabinet du centre-ville de Roanne du lundi au samedi matin. Il s'implique aussi bénévolement chaque semaine dans une association d'écoute psychologique (Loire prévention suicide), et intervient régulièrement pour des institutions (notamment auprès d'adolescents et d'adultes handicapés mentaux). Toujours en quête d'approfondissement de ses compétences, il poursuit activement sa formation à l'institut de psychologie de la Faculté de Lyon 2 en vue de devenir psychologue dans un avenir proche.

JÉRÔME JOLIVET

Résidence Le Madrid
72 boulevard Baron du Marais
42300 Roanne
07 68 27 20 22
jerome-jolivet.fr