

**Centre de Psychologie Fonctionnelle de Montpellier
Sandra Ramirez fondé en 2002**

**Groupe mensuel de Psychothérapie Fonctionnelle
Développement du Soi et Croissance relationnelle :
« Aimer et Apprendre à Aimer »**

**« Reconstruction, développement et pratique des
Expériences de Base du Soi qui sont le Fonctionnement de
Fond à la base d'une vie heureuse pour l'être humain »**

**Formation à la Psychologie Fonctionnelle :
Fondateur et Directeur Professeur Luciano Rispoli**

**« Une formation pour soi-même, pour apprendre à se guérir -
une formation pour apprendre un métier et devenir thérapeute
Fonctionnel de profession - une spécialisation pour des
professionnels de la psychologie et de la santé »**



CALENDRIER DES GROUPES DE PSYCHOTHÉRAPIE ET FORMATION À LA PSYCHOLOGIE FONCTIONNELLE 2025

La Psychologie Fonctionnelle
Une Thérapie positive, joyeuse, efficace
Pour mieux être à l'écoute

La Psychologie Fonctionnelle affirme un parcours de transformation clair et un travail complet. Reconstruire le noyau profond.

Repérer la vieille trace, défaire les nœuds couche par couche.

Reparcourir les Expériences de Base du Soi altérées d'une manière positive. Récupérer et répéter l'expérience harmonieuse.

Nous vous présentons ici les dates et les thèmes des groupes de formation à la Psychologie Fonctionnelle pour l'année 2025. Vous êtes bienvenu.e.s.

11et 12 janvier 2025

**La Psychologie Fonctionnelle
Apprendre à se Connaître et à se Sentir.**

Module 1 : Psychothérapie Fonctionnelle 1A - Le premier entretien, le diagnostic, points centraux, cas cliniques.

Groupe d'Expériences Fondamentales du Soi étudié : Sensations.

- Apprendre à se connaître dans la Joie, sortir des croyances et des fantaisies négatives.
- Sentir - Se Sentir - se reconnecter au noyau profond : le bon Fonctionnement de Fond.
- Percevoir : percevoir la réalité au-delà des interprétations.
- Stupeur : s'émerveiller.
- Sentir ses propres sensations. Réapprendre à valoriser ses sensations et ses perceptions, racines de ses choix.
- Chacun a ses propres sensations.

15 et 16 février 2025

La Psychologie Fonctionnelle

**Apprendre à lâcher les tensions, rester tranquille,
récupérer de l'énergie.**

Module 2 : Psychologie Fonctionnelle 2 - les Besoins Fondamentaux, les Fonctions, les Expériences Fondamentales de Base du Soi.

Groupe d'Expériences Fondamentales du Soi étudié : Lâcher.

- Lâcher. Détendre les muscles. Pour une fois arrêter de retenir.
- Lâcher-prise. Desserrer les émotions. Laisser tomber les préoccupations.

- Rester avec soi-même. Adoucir le contrôle. Diminuer la vigilance.
- Se reposer. Se remplir de sensations positives.

7, 8 et 9 mars 2025

La Psychologie Fonctionnelle

Reconstruire l'Expérience de se sentir Protégé.

Reconnaître ses propres limites. Se sentir Contenu dedans le fleuve de la vie.

Module 3 : Psychologie Fonctionnelle 3 - les Émotions de Base ; la valeur des émotions positives ; vraie Peur et Peur altérée ; Sentir – Penser ; la Pensée altérée et les Pensées négatives.

Groupe d'Expériences Fondamentales du Soi étudié : Être tenu.

- Se sentir protégé. Apprendre à recevoir la Protection.
- Rester, récupérer de l'énergie. Enfin relâcher.
- Vivre la tranquillité, se sentir entouré. Apprendre à discerner l'autorité positive, source de protection.
- Le plaisir de reconnaître ses limites et arrêter de se faire mal.
- Sentir la sécurité profonde. Se sentir rassuré. Pouvoir s'appuyer, se sentir épaulé et relâcher pour supporter les inconvénients.
- Se sentir dedans, pas isolé. Vivre avec Joie le passage d'être avec soi-même à celui d'être avec les autres.
- Retrouver les autres après s'être retiré pour se régénérer.

26 et 27 avril 2025

La Psychologie Fonctionnelle
Être fort, aller de l'avant sans renoncer
à la douceur et à la Tendresse

Module 4 : Développement en Psychologie Fonctionnelle
1 - la grossesse, la mère et l'enfant, avant la naissance, le nouveau-né.

**Groupe d'Expériences Fondamentales du Soi étudié :
Tendresse.**

- Être Tendre, la douceur, la délicatesse.
- Apprendre à se connaître avec Tendresse.
- Être un bon ami pour soi-même. Percevoir ses difficultés avec moins de sévérité et avec plus de bienveillance.
- Accepter, tolérer avec discernement ce qui est.
- Accueillir sa fragilité.
- Reconnaître l'aide dont nous avons besoin, demander et nous appuyer.
- Apprendre à soutenir la personne qui a besoin. Ne pas rester seul. Recevoir le soutien des autres.
- Une relation multidimensionnelle avec soi-même et avec son entourage
- S'impliquer dans la relation
- Poser les limites avec Tendresse
- Exprimer la Tendresse avec les yeux, avec les mots, avec le visage, avec le mouvement, au quotidien

24 et 25 mai 2025

La Psychologie Fonctionnelle
Affirmer le présent. Apprendre à faire des choix

Module 5 : Psychothérapie Fonctionnelle 4 - théorie et technique, Soi Auxiliaire, le thérapeute, le nouveau parent.

Groupe d'Expériences Fondamentales du Soi étudié:
Affirmation.

- Détermination. Être déterminé à réaliser ses objectifs.
- Apprendre à affirmer les sensations positives dans un nouveau présent.
- S'imposer.
- Choisir.
- Franchir les difficultés. Les sensations actuelles sont valorisées et affirmées par rapport aux sensations négatives anciennes.
- Décider. Ouvrir la capacité à faire des projets adéquats et développer ses compétences avec plaisir.
- Aller jusqu'au bout avant de renoncer.
- Être assertif, s'exprimer sans blesser les autres.

27, 28 et 29 juin 2025

La Psychologie Fonctionnelle
Apprendre à être moins stressé
Prévenir la maladie du stress

Module 6 : La Vision Fonctionnelle du Stress 1 - Les circuits de la maladie et du bien Être. La mesure du stress.

La vision innovante de la Thérapie ZerOstress Fonctionnelle. Prendre le stress au sérieux - il est prouvé aujourd'hui que le stress est à l'origine de beaucoup de maladies graves.

Le fonctionnement de la maladie et le fonctionnement du bien-être. Différence entre stress positif et stress négatif. Où s'enracine le stress chronique négatif ?

Groupe d'Expériences Fondamentales de Base du Soi étudié : Bien-Être.

- Expérimenter l'unité en Soi, la plénitude.
- Équilibrer les différentes Fonctions en Soi.
- Le plaisir de respirer lentement, le diaphragme détendu.
- Vivre le plaisir.
- Activer le système orthosympathique : le retour au fonctionnement du système parasympathique, une valeur indispensable.
- Alléger le haut du corps, stimuler les sensations qui descendent vers le bas.

26 et 27 juillet 2025

La Psychologie Fonctionnelle
L'accueil tendre du corps
Se réconcilier avec la douleur

Module 7 : Le Développement en Psychologie Fonctionnelle 2 - Enfance. Adolescence. Stéréotype masculin et féminin. Identité de genre.

Groupe d'Expériences Fondamentales de Base du Soi étudié : Contact.

- Contact : Être là en contact avec l'autre
- Sentir le contact.
- Rien faire pour l'autre, rien donner, rien prendre, juste être là pour le contact.
- Sentir le contact sans rien avoir à prouver.
- Le contact comme base de différentes formes de relations.
- Être nourri, absorber le contact.
- Se nourrir d'une attention positive. Affection.

10 août au 16 août 2025

La psychologie Fonctionnelle

Aimer et apprendre à aimer - Entretenir l'Amour

Lâcher prise et S'abandonner à l'amour

Séminaire intensif de Psychologie Fonctionnelle, 6 jours en pleine nature, du dimanche 11 août au samedi 17 août.

Développement personnel, retraite joyeuse, ressourcement, formation. Stage résidentiel d'été en Ardèche au domaine du Taillé.

Module 8 : Épistémologie 1 - La psychothérapie comme science. Des théories du Moi et du Soi à la Théorie Fonctionnelle. Le Soi comme organisme.

Épistémologie 2 - Bases théoriques de la Psychothérapie Fonctionnelle.

Psychologie Fonctionnelle 1 - Mémoire périphérique. Polarités, fausses antithèses.

Groupe d'Expériences Fondamentales de Base du soi étudié : Amour et Lâcher.

- Se sentir Aimé : Être Aimé, être porté dedans.
- S'Aimer : se donner à soi-même, se plaire, se consoler soi-même, s'installer dans la vie.
- La continuité positive : se souvenir positivement, attentes positives, l'espérance.
- Choisir l'Amour
- Lâcher prise
- Apprendre à faire confiance
- Laisser passer : pour une fois arrêter de retenir les tensions, les émotions, les pensées
- Ralentir, Rester, S'émerveiller

20 et 21 septembre 2025

La Psychologie Fonctionnelle

Sortir de l'agitation, récupérer le Calme, pratiquer la tranquillité, ouvrir la patience, rester là, être là

Module 9 : Anatomie Physiologie - Le système musculaire.
La respiration. Système nerveux central et périphérique.

**Groupe d'Expériences Fondamentales de Base du
Soi étudié : Le Calme.**

- Être calme, se calmer après l'agitation
- Ouvrir la patience
- Attention Tranquille
- Rester, Être tranquille, serein, attendre
- La sérénité rend les yeux humides et joyeux
- Absorber les bonnes impressions et relâcher

18 et 19 octobre 2025

La Psychologie Fonctionnelle

**Nourrir la relation, apprendre à donner et à recevoir
Sortir de la souffrance psychique et émotionnelle**

Module 10 : Histoire Fonctionnelle - Les évolutions
Internationales. Boyesen. Kelley. Eva Reich, Sharaf,
Boadella, Raknes. Baker. Lowen. Pierrakos. Les congrès
internationaux de psychothérapie corporelle.

**Groupe d'Expériences Fondamentales de Base du
Soi étudié : Contact Actif.**

- Apprendre à absorber les bonnes impressions d'une relation
- Aller chercher et prendre ce dont nous avons besoin dans la relation
- Donner à l'autre ce dont il a besoin
- Apprendre à calmer l'enfant angoissé
- Apprendre à obtenir quelque chose de nouveau dans la relation

14, 15 et 16 novembre 2025

La Psychologie Fonctionnelle

Apprendre la Force Calme, une valeur sûre

Module 11 : Psychologie Fonctionnelle 2 - Les besoins fondamentaux. Les Fonctions. Les Expériences de Base. Les activités humaines. Diagramme Fonctionnel de EBS.

Groupe d'Expériences Fondamentales de Base du Soi étudié : Force.

- La Force de vivre heureux
- Aller de l'avant, affronter chaque jour avec Force. Faire face.
- Fermeté, résister à la critique, apprendre de la critique
- Se faire un espace, garder sa place.
- Se libérer sereinement de ce qui ne nous correspond pas, éloigner avec joie ce qui nous opprime
- La lutte joyeuse pour nous réaliser
- Pousser l'autre, changer l'autre. Supporter le travail du changement

13 et 14 décembre 2025

La Psychologie Fonctionnelle
Être un bon guide pour soi-même :
Une Pédagogie Parentale amoureuse pour soi
et pour ses propres enfants

Module 12 : Recherche 1 - Psychothérapie Enfants Adolescents - Racines de la violence. Caprice et opposition. Parentalité.

Groupe d'Expériences Fondamentales de Base du Soi étudié : Vitalité.

- Sortir de la morosité et récupérer l'enthousiasme
- Retrouver la Vitalité, le mouvement, les frissons, les frémissements
- Apprendre à s'activer, à se passionner
- Ne pas étouffer la Joie par des préoccupations
- Oser aller de l'avant, dépasser la monotonie
- Récupérer et valoriser les moments de Joie de notre passé
- Faire de la Joie l'axe centrale de nos vies, être joyeux
- La Joie n'appartient pas seulement au monde des enfants, elle est une capacité concrète dont l'homme et la femme ont besoin tout le long de leur vie
- Aimer sa propre énergie
- Se passionner d'un projet
- Jouer

Formation à la carte

Venez expérimenter un groupe mensuel - module de formation ou construire et adapter votre cursus en fonction de vos besoins et de votre emploi du temps, avec tranquillité et plaisir.

Des laboratoires de supervision et un travail de groupe continu d'environ 6 mois vous seront proposés en vue de la réalisation et la soutenance d'un mémoire si vous choisissez une formation professionnalisante et complète, ceci avec une pédagogie minutieuse adaptée à chacun-e supervisée par le professeur Luciano Rispoli, avec la formatrice Sandra Ramirez au Centre de Formation de Montpellier.

Amicalement, au plaisir de vous rencontrer
Sandra Ramirez, Formatrice.

Centre de Psychologie Fonctionnelle de Montpellier

Villa Louise - 552, route de Mende 34090 Montpellier

Sandra Ramirez Tél : +33 (0)6 66 88 11 39

Mail : sandra.ramireztoyon@wanadoo.fr

Site : www.therapiezerostress.com

Facebook : www.facebook.com/therapiezerostress

Blog : [le blog de la Psychologie Fonctionnelle](#)

Sandra Ramirez reçoit en séances individuelles en présentiel et en ligne :

- Séances individuelles et séances de groupe à Montpellier au Centre de Psychologie Fonctionnelle Villa Louise 552, route de Mende - Accès tram ligne 1 – Arrêt St Éloi.
- Par Skype : sandralorenaramirez49gmail.com

« **Experte en Psychologie Fonctionnelle**, je suis une professionnelle de la Psychothérapie Fonctionnelle en séance de groupe et en séance individuelle depuis 30 ans. Ma passion pour ce domaine m'a également conduite à devenir Formatrice et Superviseuse, partageant régulièrement mes connaissances et mon expérience.

Mon parcours académique comprend une formation en psychologie clinique à l'Université Paul Valéry de Montpellier France. Je me suis formée aussi à l'École de Psychologie Biodynamique Montpellier-Paris. J'ai également obtenu un diplôme à l'École Européenne de Psychologie

Fonctionnelle de Naples, une institution prestigieuse : une école universitaire spécialisée dans la Formation des Psychothérapeutes reconnue par le gouvernement Italien. Je suis heureuse d'être Formatrice depuis 1998 à l'École Internationale de Psychologie Fonctionnelle Naples, France, Mexique. En 2002, j'ai co-fondé **le centre de Psychologie Fonctionnelle de Montpellier**, un lieu dédié à la Psychothérapie Fonctionnelle et à l'épanouissement personnel. En 2011, en collaboration étroite avec Luciano Rispoli, le Centre ZerOstress de Naples et l'École Européenne de Psychologie Fonctionnelle de Naples, j'ai eu l'opportunité de créer **le centre ZerOstress de Montpellier**. Cette initiative a permis de promouvoir des approches innovantes pour gérer le stress et favoriser un équilibre harmonieux à tous les niveaux du Soi et pouvoir ainsi faciliter la prévention liée aux effets négatifs du stress pour un plus grand public. En tant que membre fondatrice de **l'Académie Française de Psychologie Fonctionnelle** en 2021, j'ai eu le privilège de m'associer à une équipe collégiale d'enseignants renommés. »