



DOSSIER DE PRESSE

Isabelle FILLIOZAT

Psychothérapeute, Écrivaine, Conférencière, Formatrice

Vice-présidente de la Commission des 1000 Premiers Jours



Photo oselinu.ch

En quelques mots...

Dans mes livres, dans mes interventions à la radio, dans les articles, je tente de vulgariser les neurosciences et les recherches en psychologie et psychosociologie pour mettre à la disposition de tous informations utiles et concepts éclairants.

Ma mission :

Nourrir et développer les intelligences émotionnelle et relationnelle de manière à réduire la violence dans les rapports humains.

Soutien à la parentalité :

Aucun parent ne désire être violent envers son enfant. Mon travail est de fournir aux parents des ressources pour disposer d'alternatives et savoir réagir au quotidien.

Formation des professionnels de l'enfance :

Les enfants d'aujourd'hui ne sont pas ceux d'hier et les pratiques doivent s'ajuster en intégrant les informations scientifiques les plus récentes.

Pour en savoir plus et suivre mon actualité :

Site web d'Isabelle Filliozat :	www.filliozat.net
Site web de la société Filliozat&Co :	www.filliozat-co.fr
Site web des Ateliers Filliozat :	www.ateliers-filliozat.com
Facebook officiel :	https://www.facebook.com/ifilliozat/
Instagram officiel :	www.instagram.com/isabellefilliozat
Chaine Youtube :	www.youtube.com/c/IsabelleFilliozatOfficiel
Twitter officiel :	www.twitter.com/ifilliozat
Linkedin :	https://www.linkedin.com/in/isabellefilliozat/

Parcours de formation :

Née le 12 décembre 1957 à Paris (XVI^{ème}), 2 enfants

Je suis **psychothérapeute** (courant de la **psychologie humaniste et positive**) :

- Certification de clinicienne en analyse transactionnelle par l'Institut Français d'Analyse Transactionnelle (9 rue Richer 75010 Paris) – 1982
- CFrP Certificat Français de Psychothérapie délivré par la Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse - 2007
- CEP Certificat Européen de Psychothérapie délivré par l'EAP - 2007
- Inscrite à l'ARS sous le N° ADELI 130007495

Ma formation :

- Maîtrise de Psychologie Clinique Université Paris V- René Descartes - Mémoire sur « Les facteurs psychiques dans l'origine du cancer du sein » - 1983
- Formation en thérapie émotionnelle travail reichien à l'Institut Radix avec Charles et Erica Kelley à Londres, Paris et San Francisco – 1981 à 1983
- Maître-Praticien en Programmation Neuro-Linguistique par le New York Institute - 1987
- Formation en Hypnose Ericksonienne en Belgique avec Anné Linden (New York Institute) – 1987

Parcours professionnel :

Écrivaine :

- . A ce jour : **40 livres parus, traduits en 28 langues**, autour des émotions, des relations humaines et du soutien à la parentalité
- . Premier livre paru en 1988 *Le corps messenger*, avec Hélène Roubeix

Éditrice (directrice de collection) :

- . Collection **Vivre ça s'apprend** chez JC Lattès :
 - *C'est pas moi, c'est lui* – Charles Rojzman
 - *L'intimité* – Geneviève Lefèbvre-Decaudin et Marthe Marandola
 - *Pourquoi lui, pourquoi elle* – Monique Fradot et Danièle Chinès
 - *La grenouille qui ne savait pas qu'elle était cuite* – Olivier Clerc
 - *Euréka* - Geneviève Lefèbvre-Decaudin et Marthe Marandola
 - *La communication animale* – Erik Pigani
 - *Du bon usage des hommes mûrs* – Roselyne Madelenat
- . Depuis 2012, collection **Parent+** chez JC Lattès (15 livres parus à ce jour)
- . Depuis 2015, collection **Les Cahiers Filliozat** chez Nathan Jeunesse : des cahiers d'activités à destination des enfants pour les aider à développer leur intelligence émotionnelle.
- . Lancement en 2019 :
 - collection **Les Petites Histoires Filliozat** chez Nathan
 - collection **Disney émotions** chez Hemma

Conférencière :

- . Depuis 1981, en France et à l'international : psychologie, psychosociologie, psychologie de l'enfant, neurosciences, à destination du grand public ou des professionnels.

Psychothérapeute :

- . Entre 1982 et 2018, **psychothérapeute** installée en libéral (n° SIREN 324 763 002), superviseure, didacticienne.

Enseignante et Formatrice :

. 1981-85 : Enseignante vacataire en psychologie (école d'infirmières de l'hôpital Henri Mondor, l'école des cadres infirmiers de la Salpêtrière et de la Croix Rouge Française) sur la psychosomatique, l'écoute active, l'Analyse Transactionnelle, Piaget et le développement de la pensée chez l'enfant.

. 1981-84 : Enseignante vacataire au Conservatoire National des Arts et Métiers. Cours d'expression de soi et de gestion de l'émotivité.

. 1998 : création du stage **La Grammaire des Émotions**[®]
Formation des animateurs du stage, création d'une licence de formation.

. 2006 : création de l'Ecole des Intelligences Relationnelle et Emotionnelle (EIREM)
Formation pour adultes de psychopraticien, de coach de vie, de coach parental et de prise de parole en public.



. 2015 : création des **Ateliers Filliozat** et de la société Filliozat & Co
Ateliers et stages pour parents et professionnels de l'enfance pour mieux comprendre et accompagner les enfants (approche empathique de l'enfant).

L'approche empathique de l'enfant est ancrée dans la théorie de l'attachement, les neurosciences et la psychologie positive.

Mes autres expériences professionnelles :

. De 2000 à 2003, psychologue au collège Anne Franck (Le Mans), chargée de la coordination de l'équipe et d'interventions ponctuelles auprès des élèves.



. Participations ponctuelles à diverses actions de protection de l'enfance, notamment en 2017 le **Train de la Petite Enfance et de la Parentalité** organisé par l'association Ensemble pour l'Éducation de la Petite Enfance.

Avec Jacques Toubon et Nathalie Casso-Vicarini pendant le Train de la Petite Enfance

. Membre du Conseil d'Administration de l'**Association Ensemble pour l'Éducation de la Petite Enfance**, fondée par **Nathalie Casso-Vicarini**.

. Membre du Conseil d'Orientation de l'Association Savoir Être et Vivre Ensemble (SEVE), fondée par **Frédéric Lenoir**.

. **Vice-présidente de la Commission des 1000 Premiers Jours initiée par le gouvernement du Président Macron le 19 septembre 2019**. Présidée par Boris Cyrulnik, cette commission doit faire des recommandations sur des problématiques très diverses qui se posent dans les 1000 premiers jours de la vie d'un enfant : le congés parental, les modes de garde, les violences éducatives ordinaires etc.



Interventions média :

Radio :

. 2003-2006 : Émission quotidienne de radio *Au cœur de vos émotions* sur France Bleu Provence, chronique et réponses aux auditeurs en direct

. Interventions sur Europe 1, RTL, RCF, France Inter, France Info, Sud Radio, RFI, RMC, France Bleu...

Journaux et magazines :

- . Rubrique régulière intitulée **Tendres et justes** dans le journal Psychologie Positive de 2015 à 2020
- . Rédactrice régulière pour Psychologie Magazine de 1992 à 1994
- . Membre du comité de rédaction pour la revue Alternatives non-violentes pendant 25 ans
- . Interviews dans Psychologies Magazine, Madame Figaro, Femme Actuelle, La Croix, Libération, Le Monde, l'Express, Femina, Magic Maman...

Télévision :

- . Émission les Maternelles France 5, C8, Émission C'est mon choix, ...



Les activités que j'ai créées...

... dans le domaine du développement personnel :

Stage Grammaire des Émotions®

Stage de 3 jours, créé il y a plus de 20 ans, destiné aux personnes insensibles ou trop sensibles, qui ne savent pas gérer leurs émotions : apprendre à s'en libérer en les libérant.

Sept animateurs en France, Suisse, Italie, Liban et autres pays sur demande.

Informations et inscription : <http://www.grammaire-des-emotions.fr>



Cycle Mieux Vivre

Cycle de 5 modules de 4 jours pour apprendre à écouter, à regarder, à entrer en contact, à vivre ses émotions et à accompagner celles d'autrui.

Organisés à Paris par Philippe POIRSON et à Arles par Violène RIEFOLO.

Informations et inscription :

<https://www.filliozat-co.fr/mieux-vivre-avec-nos-emotions-et-dans-nos-relations/>

Psychopraticiens et coachs de vie méthode Filliozat

Issus d'une formation de 5 à 7 ans au sein de l'EIREM selon la formation choisie, ces professionnels ont en commun une formation reposant sur l'approche empathique de l'enfant, l'attachement, l'intelligence émotionnelle et toutes les valeurs que je diffuse à travers mon travail.

Liste de praticiens : <https://www.eirem.fr/liste-des-praticiens/>

... dans le domaine de la parentalité et l'approche empathique de l'enfant :

Formation pour être coach en approche empathique de l'enfant (aussi appelé coach parental)

Formation en 16 modules, sur une période de 2 ans et demi, pour accompagner les familles dans leur parentalité au quotidien mais aussi les professionnels pour mieux comprendre les enfants et leur développement.

Formations à Paris avec Laura BIANQUIS et à St Rémy de Provence avec Sarah GUIGNARD

Informations et inscription : <https://www.filliozat-co.fr/devenir-coach-parental/>

Coach parentaux formés à la méthode Filliozat

Formés en 3 ans à l'EIREM ou dans les écoles de coaching parental de Laura et Sarah, ils accompagnent parents et professionnels dans leur quotidien.

Listing des coachs parentaux : <https://www.filliozat-co.fr/coach-parental/> et <https://www.eirem.fr/liste-des-praticiens/>

Stage Approche Empathique de l'Enfant, pour professionnels petite enfance/enfance

Créé par Isabelle et des professionnels de l'enfance et petite enfance, pour acquérir les derniers concepts validés par les neurosciences sur la théorie de l'attachement, le mouvement libre et la psychonutrition. Un stage de 3 jours pour comprendre nombre de comportements et réactions des enfants, la relation avec les parents et repartir avec des outils concrets et pratiques.

Dates, informations et inscriptions : https://www.filliozat-co.fr/stage_aee/

Les conférences et conférencières formées à la Méthode Filliozat

Une trentaine de conférencières/formatrices interviennent comme moi partout dans le monde, selon mes techniques de prise de parole et sur les mêmes sujets que moi : émotions des enfants, être parent, comment élever nos enfants...

Prochaines conférences :

http://www.filliozat-co.fr/evenements/category/all_conferences/

Organiser une conférence : <https://www.filliozat-co.fr/organiser-une-conference/>

Ateliers Filliozat® pour parents et professionnels

Des ateliers d'apport théoriques et d'exercices sur un format court (1 journée ou divisé en soirées/matinées) à destination des parents ou des professionnels. Ces ateliers visent à améliorer le quotidien avec les enfants.

Plus de 160 animatrices dans le monde, essentiellement francophones (Québec, Polynésie Française, et en Europe (Italie, Espagne, Royaume-Uni, Suisse, Belgique) ont suivi une formation à l'animation de ces Ateliers.

Liste des animatrices et prochains ateliers : <https://www.ateliers-filliozat.com/>



. Le programme parentalité en ligne avec Les Super Parents

Un programme d'accompagnement sur 8 mois : 73 chapitres – 15 heures de vidéos – 60 documents de travail – Forum d'entraide, etc. pour devenir le parent que vous rêvez d'être...

Présentation et abonnement :

<https://parentalite-bienveillante.learnybox.com/programme-en-ligne-isabelle-filliozat-promo-if/>

Je me présente...

Je suis psychothérapeute depuis 1982. Depuis 2018 je ne donne plus de supervisions et ne reçois plus de clientèle : je consacre désormais mon temps à l'écriture et à la diffusion de l'empathie.

Les émotions, l'émotivité, la parole en public, ça me connaît !

J'ai donné mes premiers cours sur ces sujets en tant que formatrice au Centre de Formation de Formateurs du Conservatoire National des Arts et Métiers dès 1982. Ensuite j'ai animé pendant vingt-cinq ans de nombreuses formations dans toutes sortes de secteurs (hôpitaux, banques, sociétés d'assurances, industries, administrations...), avant de créer l'EIREM, Ecole des Intelligences Relationnelle et Emotionnelle. Au sein de cette structure, j'ai formé pendant une dizaine d'années des coachs et des psychothérapeutes à l'approche que j'ai développée : l'Approche Empathique Intégrative. Puis suite à l'engouement suscité par mes livres dans le domaine de la parentalité, j'ai créé les Ateliers Filliozat, pour aider les parents et les professionnels au quotidien ainsi qu'une formation au coaching parental.

A ce jour, je suis auteure de plus d'une trentaine de livres dont les best-seller « *L'intelligence du cœur* », « *Au cœur des émotions de l'enfant* » et « *J'ai tout essayé* » chez JC Lattès.

Je dirige « Parent+ », une collection de livres très pratiques à destination des parents chez JC Lattès, et une collection de cahiers d'activités à destination des enfants chez Nathan pour les aider à développer leur intelligence émotionnelle.

Fille d'un psychologue et d'une psychanalyste, je suis depuis mon enfance plongée dans le monde des émotions.

Ma mère, Anne-Marie Filliozat-Cosson est l'une des toutes premières psychologue-psychanalystes non médecin. Outre sa pratique privée, elle a travaillé dans de nombreuses institutions surtout auprès d'enfants, notamment à l'hôpital Necker auprès d'enfants atteints de mucoviscidose.

L'hôpital Ste Anne, l'Institut de Puériculture, Necker, ont été des toiles de fond de mon enfance. Aujourd'hui, si elle continue d'enseigner certains concepts de la psychanalyse, sa pratique de psychothérapeute a évolué vers des outils plus performants introduisant le corps, le souffle, le travail émotionnel et le travail en groupe. Co-créatrice de la formation de Conseil en Santé Holistique avec mon père, elle ne reçoit plus de clientèle privée mais poursuit ses activités de formation à la psychosomatique et a publié « *Aide-toi, ton corps t'aidera* » avec Dr Gérard Guasch, éd. Albin Michel.

Mon adolescence a été marquée par les nouvelles thérapies venues d'Amérique... Stages de créativité, affirmation de soi, visualisation positive... Mon père, Rémy Filliozat, est l'un des trois pionniers qui ont introduit l'Analyse Transactionnelle en France. Il a été psychothérapeute et didacticien pendant plus de trente ans. Parallèlement, il s'est passionné pour la psychosomatique et la visualisation positive comme outil de guérison. Il a développé (entre autres) un stage original intitulé « je dis non à la maladie, je dis oui à ses messages » et a co-créé avec ma mère cette formation à un nouveau métier : Conseil en Santé Holistique.

Les personnes qui ont lu mes livres savent combien j'attache de l'importance à la Relation, que ce soit la Relation parent-enfant ou la Relation dans le couple, avec soi, avec ses voisins, ses collègues et de manière plus large avec l'Autre.

Se sentir relié est un besoin et c'est parfois si compliqué...

Il serait utopique de croire qu'une relation puisse être sans difficulté. Et chaque difficulté peut nous faire grandir.

Le conflit est inhérent à la relation, mais conflit n'est pas dispute.

Mon engagement dans la non-violence, ma culture bouddhiste et mon enracinement dans la psychologie humaniste ont nourri mon approche de la relation.

Les directions à approfondir pour vivre plus heureux avec soi-même et avec les autres :

- Se comprendre soi-même, devenir plus conscient
- Ressentir et exprimer nos émotions d'aujourd'hui
- Guérir de nos blessures
- Savoir écouter, vraiment
- La résolution non-violente des conflits
- La communication efficace
- ... et surtout : l'empathie et l'interactivité.

La psychothérapie, ce n'est pas seulement guérir une phobie ou mieux s'entendre avec son conjoint, c'est surtout, pour moi, augmenter ses compétences psychosociales pour aller vers davantage d'implication sociale. L'humain est heureux quand il trouve sa place dans sa vie et dans le monde. Lorsqu'il perçoit que sa vie a du sens, en termes de signification et de direction.

Il m'est souvent demandé quels outils j'utilise en thérapie. Pour ma part, j'aime ceux liés à la décharge émotionnelle parce que l'émotion naturelle est simple et belle. C'est la raison pour laquelle, j'ai mis en place des stages de **Grammaire des émotions®**.

En effet, toutes nos réactions émotionnelles ne sont pas des émotions et il nous faut apprendre à faire le tri pour savoir lesquelles exprimer et lesquelles déconstruire. Maîtriser la grammaire de nos émotions nous permet de rester dans la Relation même quand c'est difficile.

Mes 30 années de pratique de la psychothérapie et ma recherche tant intérieure que sociale, m'ont tant appris.

Cette expérience, j'ai envie de la transmettre aujourd'hui. C'est pourquoi mon activité se recentre autour de la transmission et de la diffusion vers le grand public : livres, articles, conférences, émissions de radio...

Je suis heureuse de la partager avec tous ceux qui le désirent.

Ensemble, développons et propageons
cette approche empathique des enfants
pour vivre plus heureux et félicité !
Isabelle



Bibliographie : (au 18 mars 2020)

Le Corps Messenger - Une analyse du processus de la maladie dans une perspective transactionnaliste. Ed. La Méridienne 88 et 94, édition revisitée avec DDB en 2003

Trouver son Propre Chemin - La conscience de soi en 50 exercices. Ed L'âge du Verseau-Belfond 91 - et Presses Pocket 92

L'Alchimie du bonheur - Ed. Dervy 92, 98 - Succès du livre 93. Réédité sous le titre *Utiliser le stress pour réussir sa vie*, Dervy, 2005

Le Défi des Mères - Pour en finir avec le sentiment de culpabilité des mères qui travaillent / Maman, je ne veux pas que tu travailles. Avec Anne-Marie Filliozat - Ed. Dervy 94, Dervy Poche 2009.

L'intelligence du cœur, rudiments de grammaire émotionnelle, Ed. JC LATTES 97

Au cœur des émotions de l'enfant. Ed. JC Lattès 99, Marabout 2000, Audiolib 2019

Que se passe-t-il en moi ? Ed. JC Lattès 2001, Marabout 2002, 2013

L'année du bonheur, 365 exercices de vie jour après jour. Ed JC Lattès 2001, Marabout 2002

Je t'en veux, je t'aime. Ed JC Lattès 2004, Marabout 2005

Fais-toi confiance. Ed JC Lattès 2005, Marabout 2006, Audiolib 2014

Il n'y a pas de parent parfait. Ed JC Lattès 2008, Marabout 2009

Les autres et moi, comment développer son intelligence sociale. Ed JC Lattès 2009, Marabout 2010, Audiolib 2009

Cahier de travaux pratiques pour apprendre à gérer ses émotions. Ed. Marabout 2010. Réédité sous le titre *J'apprends à bien vivre avec mes émotions.* Ed. Marabout 2018

J'ai tout essayé, Opposition, pleurs et crises de rage : traverser sans dommage la période de 1 à 5 ans. Dessins Anouk Dubois, Ed JC Lattès 2011, Marabout 2013, Audiolib 2019

Il me cherche, Comprendre ce qui se passe dans son cerveau entre 6 et 11 ans. Dessins Anouk Dubois, JC Lattès 2014, Marabout 2015

Bien dans sa cuisine / Un zeste de conscience dans la cuisine, Ed JC Lattès 2014, Marabout 2015

Élu Meilleur livre dans la catégorie "Cuisine & Santé" du Gourmand Award 2012.

Petit cahier d'exercices pour se relever d'un échec, Jouvence 2015. Réédité sous le titre *Je souris, même sous la pluie*, Jouvence 2018

Les chemins de la joie, L'émotion du sens de la vie. Ed JC Lattès 2016. *Cultivons la joie*, Poche Marabout 2019

Mes émotions, Cahier d'activité, avec Virginie Limousin, Dessins Eric Veillé, Coll. Les cahiers Filliozat, NATHAN, 2017

La confiance en soi, Cahier d'activité, avec Chantal Rojzman et Violène Riefolo, dessins Amandine Laprun, Coll. Les cahiers Filliozat, NATHAN, 2017

Mes peurs, amies ou ennemies ? Dessins Frédéric Benaglia Cahier d'activité, Coll. Les cahiers Filliozat, NATHAN, 2017

On ne se comprend plus, Traverser sans dommage la période des portes qui claquent entre 12 et 17 ans. Dessins Anouk Dubois, Ed JC Lattès, 2017, Poche Marabout 2019

Colère et retour au calme, Cahier d'activité, avec Virginie Limousin, Dessins Eric Veillé, Coll. Les cahiers Filliozat, NATHAN, 2018

On se dispute, on se réconcilie, Cahier d'activité, avec Chantal Rojzman et Violène Riefolo, Dessins Clotka, Coll. Les cahiers Filliozat, NATHAN, avril 2018

Les droits de l'enfant, Cahier d'activité, avec France-Marie PERREAULT, dessins Zelda Zonk, Coll. Les cahiers Filliozat, NATHAN, 2018

Frères et sœurs, Dessins Eric Veillé Cahier d'activité, Coll. Les cahiers Filliozat, NATHAN, 2018

La jalousie (Toy Story), Hemma, collection Disney Emotions, 2019

La joie (Mickey), Hemma, collection Disney Emotions , 2019

La colère (Vice Versa), Hemma, collection Disney Emotions, 2019

La Peur (Monstres et Cie), Hemma, collection Disney Emotions, 2019

Amitié, se faire des copains et les garder, avec Margot Fried-Filliozat, dessins Eric Veillé, Les Cahiers Filliozat, Nathan, 2018

L'amour (La Reine des Neiges) Hemma, collection Disney Emotions, 2019

La tristesse (Là-haut) Hemma, collection Disney Emotions, 2019

Ma famille, Cahier d'activité, avec France-Marie PERREAULT, dessins Zelda Zonk, Coll. Les cahiers Filliozat, NATHAN, 2019

Sexpérience - Réponses aux questions des ados. Avec Margot Fried-Filliozat, dessins Audrey Malfione, Coll. Réponses, Robert Laffont, 2019.

www.sexperience.fr

Les colères, Nathan, collection Les petites histoires Filliozat, 2019.

La confiance et l'estime de soi, Nathan, collection Les petites histoires Filliozat, 2020.

La jalousie, Nathan, collection Les petites histoires Filliozat, 2020.

Participation à des ouvrages collectifs :

Psychologie positive : le bonheur dans tous ses états, Ilios Kotsou, Caroline Lesire, Christophe André, Thomas D'Ansembourg, Isabelle Filliozat, Eric Lambin, Jacques Lecomte, Matthieu Ricard. Jouvence 2011

Transmettre l'essentiel à l'école (et à la maison), Isabelle Servant, Audrey Akoun & Isabelle Pailleau, Isabelle Filliozat, Kévin Finel, Eric Julien, Isabelle Peloux, Sophie Rabhi-Bouquet, Ken Robinson, Caroline Sost, Antonella Verdiani. Editions Eyrolles, 2019.

Jeux :

Isabelle Filliozat, Virginie Limousin, *Les jeux Filliozat : Mes émotions*, Hors collection Nathan

Mon coffret Emotions, Hemma, collection Disney Emotions, 2019

La collection Parent+ chez JC Lattès, dirigée par Isabelle Filliozat :

Elizabeth Crary, *Arrête d'embêter ton frère, laisse ta sœur tranquille*, 2012

Jan Faull, *C'est moi qui décide !*, 2012

Lawrence Cohen, *Qui veut jouer avec moi ?*, 2013

Dr Leonard Sax, *Pourquoi les garçons perdent pied et les filles se mettent en danger*, 2014

Elizabeth Pantley, *Elle est où, maman ?*, 2014

Helen F. Neville, Diane Clark Johnson, *Chacun son caractère*, 2015

Elizabeth Crary, *Je veux maintenant !*, 2015

Priscilla Dunstan, *Il pleure, que dit-il ?*, 2016

Dr Frances E. Jensen, Amy Ellis Nutt, *Le cerveau adolescent*, 2016

Lawrence Cohen, *J'ai plus peur*, 2016

Jessica Joelle Alexander, Iben Dissing Sandahl, *Comment élever les enfants les plus heureux du monde*, 2017

Priscilla Dunstan, *Parler le langage sensoriel de votre enfant*, 2018

Angela J. Hanscom, *Dehors les enfants !*, 2018

Lea Waters, *Cultiver ses forces*, 2019

Michele Borba, *Le syndrome du selfie*, 2019

