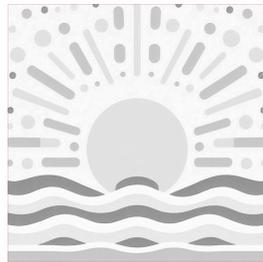




L'institut de  
l'esprit libre

90 av Georges Pompidou  
30900 Nîmes  
07 87 11 79 33

# PROGRAMME DE FORMATION



Méthode de Traitement Humaniste du Trauma

Séminaire d'initiation

Jessy BERNADOY

Psychologue clinicienne et neuropsychologue

Praticienne EMDR et MBSR

&

Céline STEHLIN ALLIROL

Psychologue clinicienne

Praticienne EMDR, ICV, MOSAIC et experte en psychopathologie de l'autorité

## Informations pratiques

### Objectif :

Maîtriser les bases de la dépotentialisation du trauma psychique avec l'EMDR, la ligne du temps et la méditation de pleine conscience.

Apprendre à réparer l'attachement en introduisant des scénarios réparateurs,

Savoir les utiliser avec créativité dans une perspective d'accompagnement humaniste.

### Comment :

Une alternance permanente entre des enseignements, des exercices pratiques, et des temps d'échange clinique.

### Les en + :

Des apports en psychopathologie de l'autorité pour éclairer la condition traumatique humaine.

Prendre soin de soi tout en apprenant.

**Lieu :** Nîmes (Gard)

**Durée :** 5 jours - 33 heures

**Pré-requis :** Professionnels impliqués dans la relation d'aide

**Prix :** 990 euros (1200 euros avec prise en charge d'Etat - portage Qualiopi avec Adène Formation)

**Inscriptions :** <https://www.institutespritlibre.com/>

# PROGRAMME

## Jour 1: Les connaissances et les ressources

### *Matin*

Accueil

Introduction à la position humaniste

Définition du traumatisme psychique

- en psychopathologie clinique
- en neurosciences (le cerveau et la mémoire traumatique ; les grands principes de la théorie polyvagale de Stephen W. Porges)
- l'échelle PCL-5 (Weathers et al., 2013)

### *Pause*

Psychopathologie express

- Autisme, psychose, névrose
- quid de la perversion et son lien avec le traumatisme.
- Le transfert comme moyen diagnostique.
- La position thérapeutique humaniste.

### *Pause déjeuner*

Traiter le trauma

- Le modèle neuronal de synchronisation stochastique
- La dépotentialisation et la réorganisation du réseau neuronal
- L'EMDR, MOSAIC, l'EFT, L'ICV et leur efficacité de traitement du trauma
- La reconsolidation de la mémoire

- Introduction aux scénarios réparateurs (Pierre Janet).

### *Pause*

Maîtriser des ressources de stabilisation émotionnelle et leur principe :

- L'“ici et maintenant” de l'histoire au secours du passé
- L'“ici et maintenant” du corps au secours du passé
- Le “lieu sûr” en hypnose (exercice de groupe)

Questions/réponses au fil de l'eau.

## **Jour 2: Initiation à l'EMDR - traiter un trauma simple avec l'EMDR**

### *Matin*

Accueil

La méthode EMDR:

- ses principes
- le protocole standard en 8 phases
- Quid de la fenêtre de tolérance
- Quid du “pont d'affect”

Trauma simple VS Trauma complexe

Démonstration

### *Pause*

Des expérimentations pratiques par groupe de 2, supervisées.

*Déjeuner*

Suite des expérimentations pratiques par groupe de 2, supervisées.

### *Pause*

L'après-séance de traitement du trauma  
La psycho-éducation

Les “points de sortie” en cas de résurgence traumatique plus complexe (abus, négligences et maltraitements au long cours).

Des temps de débriefing, de questions et d'échanges cliniques.

## **Jour 3 : L'expérience thérapeutique du temps autobiographique avec la “ligne du temps”**

### *Matin*

#### Accueil

La “ligne du temps” en PNL (James, Woodsmall et Bandler) et la rythmique des souvenirs alternés (vs SBA)

Quid sur les découvertes de Pegguy Pace qui fonde la méthode de l'Intégration du Cycle de la Vie (ICV) sur la répétition de la “ligne du temps”.

La dépotentialisation du trauma avec la ligne de temps :

- Traiter un trauma simple avec la ligne du temps.
- Faire la revue de vie avec la ligne du temps.

Des expérimentations pratiques par groupes de 2, supervisées.

*Pause*

Des expérimentations pratiques par groupes de 2 supervisées.

*Pause déjeuner*

## **Réparer l'attachement avec l'hypnose clinique**

La réparation de l'attachement en hypnose clinique.

Les besoins de l'enfant : nouveau né, jeune, adolescent.

Le reparentage.

Utiliser la théorie polyvagale pour accompagner le retour à l'état de sécurité.

Le protocole de réparation de l'attachement.

La réparation de l'attachement avec l'EMDR

La réparation de l'attachement avec la ligne du temps.

Utiliser la ligne du temps au besoin d'une séance EMDR.

*Pause*

Démonstration

Des temps de débriefing, de questions et d'échanges cliniques.

## **Jour 4 : Intégrer de la souplesse et de la créativité dans sa pratique**

*Matin*

Accueil

Des expérimentations pratiques du protocole de réparation de l'attachement par groupe de 2, supervisées.

*Pause*

Suite des expérimentations pratiques du protocole de réparation de l'attachement, supervisées.

Discussion.

*Pause déjeuner*

Lorsque la remémoration est trop douloureuse:

- Le protocole de la lettre en EMDR.
- Les points de sortie pour traiter en douceur :
  - au niveau cognitif : Le point de sortie libertaire de la focale traumatique pour potentialiser le trauma.
  - Au niveau sensoriel et émotionnel : Créer une Sensation Interne Désirée (Stéphanie KHALFA) pour dépotentialiser le trauma.

*Pause*

Des expérimentations pratiques par groupes de 2, supervisées.

Le mindset pour intégrer de la souplesse et de la créativité dans sa propre pratique.

Des temps de débriefing, de questions et d'échanges cliniques.

**Jour 5 : Initiation à la méditation de pleine conscience et aux outils autonomisants**

## *Matin*

### Accueil

Les principes de la médiation de pleine conscience

Faire l'expérience d'une séance standard de méditation de pleine conscience pour la reproduire.

- la séance de base
- 1 séance de méditation de groupe

La pleine conscience au quotidien

### *Pause*

Les outils de régulation émotionnelle autonomisants

- La cohérence cardiaque (David O'HARE) (exercice de groupe)
- La méthode TIPI (Luc NICON)
- Les SBA : le papillon et les sons bilatéraux alternés.
- L'EFT rapide à la façon de l'auto-traitement émotionnel (exercice de groupe)

### *Pause déjeuner*

L'importance de sa propre capacité de régulation émotionnelle -  
quid du traumatisme vicariant.

Des ressources pour soi et ses patients

Perspectives intégratives pour sa pratique dès le retour de  
formation.

### *Pause*

Questions et échanges cliniques

Bilan et clôture.

*Tous nos séminaires permettent de s'augmenter  
professionnellement et personnellement. On en revient formé et  
plus grand.*



L'institut de  
l'esprit libre