



L'institut de
l'esprit libre

90 av Georges Pompidou
30900 Nîmes
07 87 11 79 33
institutepritlibre@gmail.com

PROGRAMME DE FORMATION



Dépotentialisation Humaniste du Psycho-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**, de la **réparation de l'attachement** et du soutien à l'**autonomie de gestion émotionnelle**.

Savoir les intégrer avec créativité à sa pratique dans une position 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 ayant affaire au trauma dans leur pratique

Prix : 990 euros (1200 euros avec prise en charge d'Etat - en partenariat avec Adène formation)

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

PROGRAMME

Déroulé pédagogique

Jour 1: Les connaissances et les ressources (9H-12h30; 14h-17h30)

Matin

Accueil

Introduction à la position humaniste

Définition du traumatisme psychique

- en psychopathologie clinique
- en neurosciences (circuit de l'information, potentialisation et dépression à long terme)
- l'échelle PCL-5 (Weathers et al., 2013)

pause

Dépotentialiser le trauma

- La dépotentialisation et la réorganisation du réseau neuronal
- Les 4 Piliers du Traitement du Psychotraumatisme (aux fondements de l'efficacité de toutes les méthodes actuelles : EMDR, MOSAIC, ICV, EFT,... et de celles à venir?)
- La reconsolidation de la mémoire

Déjeuner

Les modèles neuro-cliniques utiles pour accompagner la dépotentialisation du trauma :

- La théorie de la dissociation structurelle de la personnalité
- La théorie polyvagale de Stephen W. Porges

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: Dépotentialiser un trauma simple avec l’EMDR (9H-12h30; 14h-17h30)

Matin

Accueil

La méthode utilisée en 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”

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).

Démonstration

Déjeuner

Des expérimentations pratiques par groupe de 2 ou 3, supervisées.

Pause

Suite des expérimentations pratiques par groupe de 2 ou 3, supervisées.

Lorsque la remémoration est trop douloureuse:

- Les protocoles avec SBA.

- Les points de sortie pour traiter en douceur :
 - Au niveau cognitif : Le point de sortie libertaire de la focale traumatique pour dépotentialiser le trauma.
 - Au niveau sensoriel et émotionnel : Créer une “Sensation Interne Désirée” pour dépotentialiser le trauma (Quid des découvertes de Stéphanie KHALFA et Guillaume POUPARD, créateurs de la thérapie MOSAIC).

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

Jour 3 : Dépotentialiser le trauma avec la “ligne du temps” : l'expérience du temps autobiographique. (9H-12h30; 14h-17h30)

Matin

Accueil

La “ligne du temps” en PNL (James, Woodsmall et Bandler) et la position de méta-observation.

Quid sur les découvertes de Peggy Pace qui fonde la méthode de l'Intégration du Cycle de la Vie (ICV) sur la répétition d'une liste chronologique de souvenirs.

Faire la revue de vie avec la ligne du temps.

Démonstration

Pause

Des expérimentations pratiques par groupes de 2, supervisées.

Savoir intégrer la période intra-utérine.

Pause Déjeuner

La dépotentialisation d'un trauma simple avec la ligne du temps

Démonstration

Des expérimentations pratiques par groupes de 2 ou 3, supervisées.

Pause

Des expérimentations pratiques par groupes de 2 ou 3, supervisées.

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

Jour 4 : Réparer l'attachement (9H-12h30; 14h-17h30)

Matin

Accueil

L'attachement

La réparation de l'attachement en hypnose clinique (Pierre Janet).

Les styles d'attachement

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

La rencontre des parties de soi, le reparentage et les expériences correctives.

Pause

La réparation de l'attachement avec les stimulations bilatérales alternées (SBA).

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

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

Le protocole de réparation de l'attachement.

Démonstration

Pause déjeuner

Des expérimentations pratiques de réparation de l'attachement par groupes de 3, supervisées.

Pause

Des expérimentations pratiques de réparation de l'attachement par groupes de 3, supervisées.

Le mindset pour intégrer de la souplesse et de la créativité dans sa propre pratique avec les 4 piliers.

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

Jour 5 : Initiation à la méditation de pleine conscience et aux outils autonomisants (9H-12h30; 14h-16h)

Matin

Accueil

L'importance de sa propre capacité de régulation émotionnelle

Quid du traumatisme vicariant.

Des ressources pour soi et ses patients

Les principes de la méditation 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 (exercice de groupe)

Déjeuner

Prévenir le Syndrome de Stress Post Traumatique en situation potentiellement traumatique : Quid du protocole 6C de Moshé FARCHI.

Évaluation des compétences

Bilan de la formation et perspectives intégratives pour sa pratique dès le retour de formation.

Clôture.

Bonus : Faire l'expérience libre de la pleine conscience induite avec la dream machine avant de retourner à sa vie.

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



L'institut de
l'esprit libre