



SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Thérapie Somatic Experiencing®

*Restauration physiologique de
la désorganisation traumatique*

Formation ouverte en présentiel
Programme des 3 jours
21 heures



Symbiofi SAS
Parc Eurasanté
30 avenue Pierre Mauroy
59120 Loos
contact@symbiofi.com
03.28.55.51.19

Thérapie Somatic Experiencing

Réf : TPT 006

Restauration physiologique de la désorganisation traumatique

La Somatic Experiencing® est une approche thérapeutique permettant d'accompagner les personnes souffrant de chocs post-traumatiques.

Elle naît des observations du docteur Peter A. Levine, PhD, psychologue, biologiste et éthologue américain, lequel :

- considère que les symptômes du traumatisme ne sont pas liés à un évènement – sur lequel nous ne pouvons d'ailleurs agir - mais à une perturbation du système nerveux autonome.
- montre que, même si nous ne pouvons ignorer les autres aspects du traumatisme (émotionnels, cognitifs, relationnels, spirituels...), sa *guérison* se produit au niveau du système nerveux, là où se situe la désorganisation traumatique.

Cette méthode thérapeutique se fonde sur l'observation des réactions animales conservatrices de survie. Tous les animaux, à l'état naturel, développent une réponse de *figement transitoire* (*le freezing*) lorsqu'ils sont en danger et qu'ils ne savent ni fuir ni attaquer. Mais ils possèdent des mécanismes internes qui leur permettent de s'autoréguler et, après une expérience particulièrement intense ou terrifiante, d'évacuer de leur organisme les grandes quantités d'énergie accumulées.

Ainsi, la sortie instinctuelle de cet état de figement, quand le danger est passé, leur permet d'éviter toute séquelle traumatique.

Il observe que l'homme - selon son histoire, ses compétences et le contexte - peut avoir perdu cette capacité naturelle à évacuer cette énergie et qu'il peut rester figé des années après la disparition de la menace. Le *figement chronique* entretenu par la peur se retrouve ainsi à l'origine des séquelles traumatiques. Toutefois, l'être humain, grâce à des mécanismes régulateurs pratiquement identiques à ceux des animaux, posséderait lui aussi ces potentialités d'auto-régulation.

A partir de ces observations, Peter Levine propose des méthodes efficaces de résolution du traumatisme qui modifient le pronostic du traumatisme pour qu'il ne soit plus une condamnation à vie.

Dans la Somatic Experiencing, ce n'est donc pas l'évènement qui est traumatique, mais les blocages au niveau du système nerveux inhérents à l'évènement (réponse de figement). Il s'agit donc de réinitialiser les réponses instinctives de fuite ou de combat.

Ces méthodes thérapeutiques sont facilitées par une bonne compréhension du fonctionnement du système nerveux, en particulier du système nerveux autonome (SNA) car c'est lui qui gère les réponses de fuite, attaque et figement. Les travaux récents du psycho-physiologiste Stephen Porges, qui a développé la théorie dite *polyvagale* des émotions, complètent utilement la Somatic Experiencing en permettant de mieux comprendre les mécanismes d'entrée et de sortie du figement en relation avec l'environnement.

Cette compréhension vous amènera à utiliser, dans le traitement des personnes traumatisées, des concepts un peu inhabituels mais finalement assez simples tels que : niveaux progressifs d'activation du SNA, organisation et désorganisation du traitement de l'information, sur-couplage et sous-couplage, réponse motrice adaptée, accomplissement de la réponse d'orientation défensive, décharge de l'activation, retour de la réponse d'orientation exploratoire, pistage de la sensation, vortex traumatique et contre vortex « guérisseur », titration, ressource etc.

A l'issue de notre formation Thérapie Somatic Experiencing sur 3 jours, chaque professionnel :

- sera familiarisé avec les principaux concepts de la thérapie Somatic Experiencing;
- pourra s'inscrire dans une autre logique d'accueil et de résolution du trauma ;
- aura expérimenté l'articulation de ces concepts avec le processus thérapeutique ;
- pourra considéré le patient à la fois dans sa globalité et dans sa singularité, pour lui permettre d'être acteur impliqué des processus de sa propre guérison ;
- constatera les applications de la thérapie Somatic Experiencing à tous les types de traumatismes, simples ou complexes.

Nous donnerons aux professionnels les compétences utiles leur permettant de :

- établir une oasis de sécurité,
- construire des ressources,
- aborder l'expérience traumatique par petits morceaux afin de neutraliser l'activation,
- aller progressivement vers le cœur du traumatisme en maintenant puis en restaurant une continuité du sentiment de soi
- apporter les premiers secours,
- évaluer le moment adéquat pour aborder le traumatisme sans re-traumatiser ou sur-traumatiser le patient,
- faciliter rapidement une évolution positive des symptômes.

Cette formation s'associera qualitativement pour développer vos compétences sur les stratégies interventions autour du système nerveux autonome, en offre spécifique Duo, avec le module **Biofeedback de cohérence cardiaque, biofeedback de réponse émotionnelle – 3 jours.**

Prérequis et public visé

Il n'y a pas de prérequis spécifique pour ce module de formation si ce n'est être dans le public concerné ci-dessous.

Les professionnel(le)s "Psys" en santé mentale pourront d'emblée accéder à la formation pour découvrir cette nouvelle approche en accompagnement des chocs post-traumatiques.

- Psychiatres et pédopsychiatres.
- Psychologues : *clinicien, de la santé, social, du travail, neuropsychologue, interculturel, du sport, environnemental, de l'orientation scolaire, criminologue-victimologue, etc.*
- Psychothérapeutes agréé(e)s ARS.
- Psychanalystes.
- Membres de l'équipe pluridisciplinaire en service de psychiatrie : infirmier(e)s, psychomotricien(ne)s.

Les professionnel(le)s "Non Psys" en santé mentale pourront éventuellement accéder à la formation suite à un questionnaire préalable et une étude de leur dossier.

Plusieurs professionnel(le)s autres que les « psys » œuvrent pour la santé mentale :

- **Soin** : *médecins généralistes, médecins du sport, médecins du travail, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sage-femmes, infirmier(e)s, infirmier(e)s en pratique avancée, infirmier(e)s du travail, infirmier(e)s scolaires, aides-soignant(e)s, cadres de santé, diététicien(ne)s, ergothérapeutes, psychomotricien(ne)s, etc.*
- **Etudiant(e)s** dans les différentes disciplines précitées.
- **Social** : *éducateurs / éducatrices spécialisé(e)s, moniteurs-éducateurs / monitrices-éducatrices, conseillers conjugaux / conseillères conjugales.*
- **Aide et accompagnement** (professions libérales non réglementées) *psychopraticien(ne)s, sexothérapeutes, hypnothérapeutes, art-thérapeutes, gestalt-thérapeutes, préparateurs mentaux / préparatrices mentales, sophrologues, relaxologues, réflexologue, coachs de vie.*

Intervenant

Docteur Michel SCHITTECATTE

- Médecin psychiatre, agrégé de Psychiatrie.
- Psychothérapeute.
- Praticien, formateur et superviseur et en Somatic Experiencing®.
- Chargé de cours à l'Ecole de Criminologie et au DES en Evaluation aux Atteintes à la Santé : Cours de Victimologie.
- Traducteur de nombreux ouvrages sur la résolution du traumatisme :
 - Heller, L., LaPierre, A. *Guérir les traumatismes développementaux*, Paris, Inter Editions 2015.
 - Levine, P. (1997) *Réveiller le Tigre - Guérir le Traumatisme*, Paris, Inter Editions, 2013.
 - Levine, P. (2011) *Guérir par-delà les Mots: Comment le Corps Dissipe le Traumatisme et Restaure le Bien Etre*, Paris, InterEditions 2014.
 - Levine, P. (2014) *Traduction. Trauma et mémoire* Paris, InterEditions, 2016.

Objectifs

Apprendre à réguler le système nerveux autonome (SNA) et à libérer les tensions physiologiques et neurologiques du corps causées par le stress post-traumatique afin de restaurer le bien-être physique, émotionnel et psychologique.

- Donner aux professionnels de l'accompagnement qui se sentent parfois démunis ou impuissants face au traumatisme les éléments de base de la Somatic Experiencing.
- Permettre aux professionnels de comprendre, et surtout d'expérimenter, l'importance de reconnaître, intégrer et renégocier leurs propres traumatismes et blessures émotionnelles pour résoudre par la SE les traumatismes de leurs clients.
- S'inscrire dans une autre logique d'accueil et de résolution du trauma : considérer qu'un patient ne peut se libérer de son traumatisme que si le praticien en SE est capable de se joindre à lui, tant au niveau corporel qu'émotionnel et cognitif.
- Apprendre à travailler à l'intérieur de la *fenêtre de résilience* et à ne visiter le traumatisme qu'après avoir stabilisé le système nerveux en invitant le patient à accéder à ses ressources par des processus d'ancrage, d'orientation, etc.
- Aborder le traumatisme par la périphérie : rétablir la mobilité et élargir la *fenêtre de résilience* plutôt que de forcer la résistance, porter essentiellement l'attention sur les sensations physiques, les images les mouvements avec un accent moindre mis sur les processus cognitifs.

Objectif principal

Apprendre à réguler le système nerveux autonome (SNA) et à libérer les tensions physiologiques et neurologiques du corps causées par le stress post-traumatique afin de restaurer le bien-être physique, émotionnel et psychologique

Intervenant

Docteur Michel SCHITTECATTE, médecin psychiatre

Durée

3 jours – 21 heures

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
---------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les liens entre un épisode traumatique et le Système Nerveux Autonome	<p>La Somatic Experiencing comme nouveau paradigme du traumatisme . Approche psycho-physiologique et éthologique</p> <p>Les 3 réponses possibles à la menace chez l'être humain et les animaux . Négociation - Fuite / Attaque- Figement</p> <p>Les réponses d'arrêt . Orientation - activation – décharge.</p> <p>Les symptômes post traumatiques comme résultant de la réponse de figement (freezing).</p>	<p>Apports théoriques</p> <p>Utilisation des schémas du système nerveux autonome de réponse à l'exposition à un danger</p> <p>Mise en pratique</p> <p>Exercice individuel : « orientation »</p> <p>→ Échanges entre participants → Questions / Réponses</p>
Utiliser les ressources dans le processus de renégociation	<p>Réponse à la menace chez les animaux . Illustration de l'universalité de la réponse de figement dans le monde animal</p> <p>Conduite d'un entretien : aide-mémoire technique . Le modèle OTRIPODS . Le modèle SIBAM : comprendre la dissociation traumatique . Sensation . Imagery : image (olfactive, visuelle, sensorielle) . Behavior : comportement . Affect : affects . Meaning : signification, dimension cognitive</p> <p>Les sensations physiologiques submergeantes ou sousmergeantes</p> <p>Mises en pratique : Ressentis – orientation - ressource</p>	<p>Apports théoriques</p> <p>Mises en pratique : Ressentis – orientation - ressource</p> <p>En individuel : expérimenter et observer les sensations corporelles</p> <p>Démonstration par l'intervenant sur un volontaire : « la lecture du corps »</p> <p>En binômes explorateur / accompagnant : -> « promenade contemplative » : observations sur les sensations corporelles et les ressentis agréables -> « rechercher ses ressources » orientation et ressource</p> <p>→ Débriefing → Echanges entre participants</p>
Comprendre les mécanismes d'entrée et de sortie du figement en relation avec l'environnement	<p>Psycho-physiologie de la réponse à la menace : . Rôle du système nerveux parasympathique . Rôle du système nerveux sympathique</p> <p>Le modèle de Stephen PORGES . La théorie polyvagale des émotions . Le tonus vagal comme indicateur bio-psycho-social</p> <p>L'auto-régulation du Système Nerveux Autonome</p>	<p>Apports théoriques</p> <p>Illustrations à l'aide des exemples vécus par l'intervenant</p> <p>Mises en pratique :</p> <p>En collectif -> intégration des sensations corporelles</p> <p>En binômes -> ressources</p> <p>Démonstration par l'intervenant sur un volontaire -> orientation et ressources</p>

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Identifier les ressources spécifiques et aspécifiques	<p>Modification simple de l'état du Système nerveux autonome . Exemple de la danse</p> <p>Application des concepts théoriques : . Construire des ressources . à la thérapie du trauma</p> <p>Démonstration par le formateur . Practicum par groupe entier ou de deux / trois</p>	<p>Mises en pratique : En collectif -> danse</p> <p>En binômes thérapeute / patient : -> entretien « Evoquer une situation ni vu / ni soutenu / ni entendu »</p> <p>Exercice collectif -> échanges sensations / écoute</p>
Articuler les concepts de la SE dans un processus thérapeutique	<p>Le modèle du cerveau adaptatif . Aspects sensori moteurs, émotionnels et cognitifs</p> <p>Le langage du cerveau reptilien et le « felt sense » de E. GENDLIN. . Le sens corporellement ressenti : la dimension observable de l'experiencing, . Le Focusing : zone d'émergence entre le conscient et l'inconscient.</p> <p>Les concepts clé de la Somatic Experiencing pour l'intégration et la transformation du traumatisme. . Etablir un environnement sécurisant . Encourager, explorer et accepter les émotions (sensations) . Augmenter la capacité de penduler sans désorganiser . Apprendre à titrer . Restaurer les réponses actives. . Découpler la peur ou la colère de l'immobilité . Permettre la décharge des énergies de figement encapsulées . Restaurer l'auto-régulation et la capacité d'un équilibre dynamique . Revenir dans l'ici et maintenant</p>	<p>Apports théoriques</p> <p>Démonstration par l'intervenant -> Application des concepts théoriques à la thérapie du trauma Illustrations à l'aide des exemples vécus par l'intervenant</p> <p>→ Échanges entre participants → Questions / Réponses</p>
Maîtriser l'entretien en Somatic Experiencing	<p>Les 3 outils de base de la SE . Orientation, Titration, Ressource,</p> <p>Le containment et les frontières</p> <p>Application des concepts théoriques . Titrage, utilisation des métaphores . Mener un entretien</p> <p>Démonstration par le formateur . Practicum par groupe de deux ou trois</p>	<p>Apports théoriques</p> <p>Mise en pratique : Démonstration par l'intervenant sur un volontaire -> entretien « Explorer 1 trauma ponctuel »</p> <p>En binômes supervisés : thérapeute / patient : entretien ' « Explorer un petit trauma »</p> <p>→ Échanges entre participants → Questions / Réponses</p>
Bilan	<p>Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité</p>

Validation

La formation est ancrée dans une triple démarche multidisciplinaire et intégrative : compétences opérationnelles, boîtes à outils pratiques, savoir-faire expérimentiel.

A l'issue de la formation, le professionnel recevra un **Certificat de réalisation d'action de formation** sous réserve de l'assiduité aux journées. Ce certificat reprend les éléments clés de la formation : intitulé, durée, nom du/des intervenant(es), objectif principal.

En complément, une **Attestation de formation** pourra être délivrée sous réserve de satisfaire aux critères d'évaluation de la formation.

Cette évaluation repose sur l'analyse des questionnaires réalisés en amont de la formation et en fin de formation.

Reconnaissance

SYMBIOFI est enregistré sous le numéro 31 59 06883 59 auprès du préfet de région Nord-Pas de Calais, certifié QUALIOPi et habilité à délivrer des actions de formation ANDPC :



Les +

EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- créée à partir de l'expérience des précurseurs de la psychophysiologie : docteur Peter A. Levine, PhD, psychologue, biologiste, et le docteur Stephen Porges, professeur au département de psychiatrie de l'Université de Caroline du Nord psychotraumatisme ;
- centrée sur l'acquisition d'outils concrets et utiles, permettant au professionnel - quel que soit son niveau dans sa vie professionnelle - de les transmettre dans sa pratique afin d'obtenir des effets positifs et durables sur sa patientèle / clientèle;
- délivrée à des groupes **restreints** afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires ;

SUPPORTS

- Téléchargement des supports de la formation dans un espace dédié via internet

PLATEAU TECHNIQUE

Un plateau technique de formation de 240 m2, dédié, multi-espaces (théorie, pratique, restauration) au cœur du CHRU de Lille.



Bâtiment passif éco-responsable
Basse consommation énergie
Structure bois permettant à la fois de créer une ambiance chaleureuse et de diminuer le bilan carbone



Espace de théorie
Chaises tablette écritoire
Vidéos projecteur plafond
Enceintes
Paper board digital



Espace de pratique
Tablettes numériques SymbioCenter
Tapis de sol + couvertures
Briques de yoga



Espace de restauration
Réfrigérateur
Micro-ondes
Cafetières, théières

Et aussi

L'ACCÈS GRATUIT À LA PLATEFORME WEB SYMBIOCENTER

Les stagiaires pourront bénéficier d'1 accès gratuit d'une durée de 30 jours à la plateforme web innovante et interactive SymbioCenter pour compléter efficacement la prise en charge et le suivi de leurs patients en santé mentale et émotionnelle

<https://www.symbiocenter.fr/>

The screenshot shows the SymbioCenter website interface. At the top, there is a navigation menu with links: Accueil, Solutions, Usages, Équipe, Offres, Formations, Contact. On the right, there are buttons for 'Espace patient' and 'Espace pro'. The main content area features a heading: 'Pour une meilleure prise en charge du stress et des troubles anxio-dépressifs'. Below this, it says 'Impliquez vos patients en consultation & à domicile avec des ressources thérapeutiques validées' and includes a 'Tester gratuitement' button. To the right is an image of a computer monitor displaying the platform's interface. Below the main heading is a section titled 'Disposez-vous de toutes les ressources nécessaires pour accompagner vos patients ?' followed by a table of statistics:

PRÉVENIR	ÉVALUER	ACCOMPAGNER	MONITORER
57	6	86	2
Échelles	Programmes	Exercices	Indices physiologiques

Le SymbioCenter propose aux professionnels de l'aide et de l'accompagnement d'encadrer, d'individualiser et de suivre des programmes d'e-thérapies selon les besoins spécifiques de leurs patients.

Pour combattre et prévenir le stress et les troubles anxieux-dépressifs, ainsi que leurs effets négatifs sur les troubles somatiques et psychiques, le SymbioCenter ouvre des perspectives novatrices de développement des ressources émotionnelles et comportementales des patients en santé mentale et physique.

Le service e-thérapie, partenaire des professionnels, pour une meilleure prise en charge des troubles anxiodépressifs, du stress et des comorbidités associées

Impliquez vos patients,
en consultation et au
domicile, avec des outils
d'e-thérapie validés

pour combattre la
tempête des
symptômes
physiques,
psychologiques,
et émotionnels

Solution pour
les professionnels
de l'accompagnement
www.symbiocenter.fr

Symptômes physiques

Troubles du sommeil, troubles alimentaires, douleurs, sensations d'essoufflement, d'oppression...

Symptômes émotionnels

Sensibilité et nervosité accrues, angoisse, excitation, tristesse, troubles anxio-dépressif, mal-être...

Symptômes intellectuels

Perturbation de la concentration, difficultés à prendre des décisions, altération de la relation sociale...

DES CHIFFRES ALARMANTS !

- 20 millions de personnes sont concernées par une maladie chronique, soit 35% de la population
- 5 millions de français consomment des psychotropes
- 2 millions souffrent d'une maladie psychiatrique
- 10% des adultes ont souffert d'une dépression sur les 12 derniers mois et 13% de troubles anxieux généralisés
- 200 000 tentatives de suicide et 10 000 morts par an
- Le trouble mental au 3ème rang des maladies fréquentes et en 2^{ème} deuxième position des dépenses de santé



Lutter contre la chronicisation dangereuse

- Déficience du système immunitaire
- Insomnies
- Complications psychiatriques
- Troubles cardio-vasculaires
- Maladies digestives
- Troubles dermatologiques

Vous accompagnez votre patient sur 4 niveaux de ressources :

- ① évaluations psychométriques
- ② monitoring physiologique
- ③ programmes thérapeutiques
- ④ téléconsultation & chat

avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi

Valorisation
de la recherche
hospitalo-universitaire

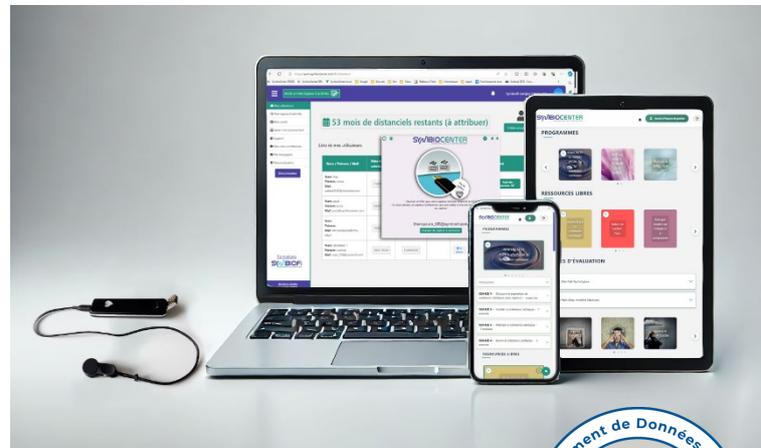


L'espace professionnel de gestion

- Individualiser par patient le parcours digital non médicamenteux
- Suivre son observance, ses résultats et progrès
- Utiliser en séance présente ou inter-séances
- Recevoir des notifications, communiquer par chat

L'espace d'activités thérapeutiques

- 60 échelles psychométriques validées, 2 bilans psychologiques flash : *repérer et évaluer*
- 2 indices physiologiques (cohérence cardiaque et lâcher-prise) avec biofeedback : *monitorer*
- 6 protocoles cliniques structurés pour l'apprentissage sur 8-12 semaines et plus de 100 exercices libres : *entraîner et prendre en charge*



L'Hébergement Données de Santé

- Assurer la sécurisation de vos données

La réponse à vos besoins professionnels

- Renforcer l'alliance thérapeutique et la relation fonctionnelle d'aide et de confiance au patient
- Proposer un complément thérapeutique innovant et accroître *la satisfaction patient*
- Rendre le patient actif dans la prise en charge et améliorer l'observance par le travail en inter-séances
- Evaluer les activités et les progrès par les données de suivi et tableaux de résultats
- Encadrer le patient sur l'émergence du numérique en santé mentale



L'appui hospitalo-universitaire

Des protocoles interactifs validés par des professionnels reconnus, soucieux de l'éthique, de la confidentialité et de l'aide aux patients.

La solution responsabilisante

Des programmes basés sur l'implication et la responsabilisation vis-à-vis de sa santé : être acteur du changement pour acquérir de nouvelles compétences émotionnelles.

La santé globale

Des exercices concrets et efficaces pour agir sur les émotions, les comportements et le corps avec une vision active et préventive : la santé durable.