



Thérapie des états du moi

Sécuriser, Activer, Réorganiser, Intégrer (SARI)

Formation au format présentiel / distanciel
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 des états du moi

Réf : TBP 007

Sécuriser, Activer, Réorganiser, Intégrer (SARI)

La Thérapie des États du Moi (TEM) envisage la personnalité non comme un bloc homogène, mais comme un système organisé de sous-parts — des « états du moi » — chacun avec son âge, sa fonction, ses besoins, ses croyances, ses affects.

Ces états du moi peuvent être en coopération ou en conflit, connectés ou dissociés, et c'est souvent leur désorganisation ou leur figement qui sous-tend la souffrance psychique, les symptômes persistants, ou les blocages thérapeutiques

Historiquement, la TEM trouve ses racines dans l'hypnose thérapeutique, la psychothérapie psychodynamique, les thérapies humanistes, la systémique, ainsi que les avancées de la psychologie du trauma et des neurosciences. Les travaux de John et Helen Watkins ont structuré le modèle original, tandis que des auteurs contemporains ont contribué à en faire une approche plus moderne, accessible et intégrative, notamment en articulant la TEM avec les découvertes récentes sur la dissociation, l'attachement, les traumatismes complexes et les processus de régulation émotionnelle.

La Thérapie des États du Moi considère que les difficultés psychologiques et les symptômes persistants — anxiété, comportements d'évitement, schémas relationnels répétitifs, douleurs somatiques, blocages, auto-sabotages — ne sont pas le résultat d'un dysfonctionnement global de la personnalité, mais l'expression d'états internes figés, blessés ou en conflit, qui n'ont pas pu évoluer avec l'âge adulte.

Certains de ces états du moi continuent ainsi d'agir selon des logiques anciennes, protectrices à l'origine, mais devenues inadaptées dans le présent.

Notre formation de 3 jours vous permet de découvrir comment la thérapie des états du moi propose une voie thérapeutique pour :

- rencontrer et écouter ces états internes, souvent jeunes, vulnérables ou protecteurs,
- comprendre leur fonction, leur histoire et leur intention positive,
- rétablir le dialogue entre eux,
- favoriser une coopération interne afin que les ressources de la personne puissent redevenir pleinement accessibles.

Vous comprenez que cette démarche se veut profondément respectueuse, non pathologisante et collaborative. Vous ne forcez aucun changement ; vous aidez plutôt le patient à développer une relation harmonieuse entre ses différentes parts, à rétablir une sécurité interne et à reconstruire une cohésion psychique.

Notre formation de trois jours vous permet d'acquérir :

- les bases conceptuelles de la Thérapies des états du moi ;
- les compétences pour identifier et cartographier les états du moi dans une séance ;
- les outils verbaux, expérientiels et hypnotiques pour entrer en relation avec ces états ;

- des protocoles cliniques précis pour réorganiser le système interne ;
- une posture thérapeutique adaptée, fondée sur la sécurité, la neutralité et la coopération.

Vous constaterez que la Thérapie des états du moi est particulièrement puissante dans la prise en charge des situations cliniques complexes - traumas développementaux, dissociation, troubles de la personnalité, addictions, somatisations - et qu'elle constitue également un formidable outil d'accompagnement pour les problématiques plus courantes - estime de soi, anxiété, difficultés relationnelles, gestion du stress, blocages émotionnels ou professionnels.

À travers des apports théoriques, des démonstrations, de la pratique guidée et des temps de supervision, vous pourrez vous approprier cette approche puissante et l'intégrer concrètement dans votre pratique professionnelle.

Prérequis et public visé

Les modalités de l'entrée en formation sont selon les publics visés.

Les professionnel(le)s "Psys" en santé mentale pourront d'emblée accéder à notre formation:

- 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.
- 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 » peuvent œuvrer pour la santé mentale :

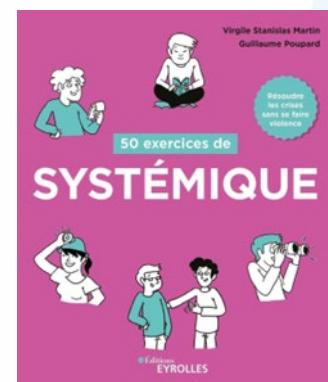
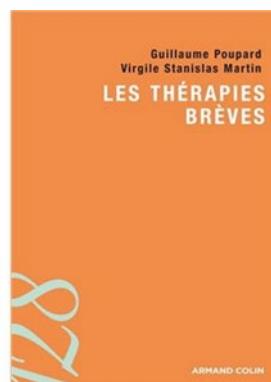
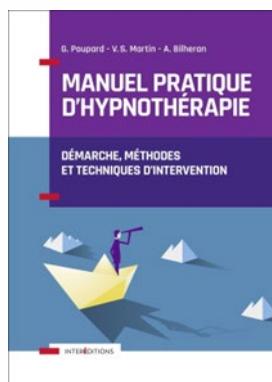
- **Soin** : *médecins généralistes, médecins du sport, médecins du travail, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sage-femmes, infirmier(e)s, infirmier(e)s en pratique avancée, infirmier(e)s du travail, infirmier(e)s scolaires, aides-soignant(e)s, cadres de santé, diététicien(ne)s, 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) *psychopraticienn(e)s, psychanalystes, sexothérapeutes, hypnothérapeutes, art-thérapeutes, gestalt-thérapeutes, préparateurs mentaux / préparatrices mentales, sophrologues, relaxologues, réflexologue, coachs de vie.*

Sont requis à minima : une installation professionnelle depuis 5 ans, des formations qualifiantes sur des approches reconnues en santé mentale, un CV et une copie des diplômes et attestations de formation.

Intervenant

Docteur Guillaume POUPARD

- Docteur en Psychopathologie clinique et Psychologue clinicien.
- Psychothérapeute et Superviseur avec plus de 20 ans d'expérience en libéral et en institution auprès d'adultes et d'enfants
- Maître-Enseignant certifié au niveau international en Hypnose Ericksonienne et en Thérapie Brève.
- Créeur de la Thérapie Solutionniste Expérientielle® et de la Thérapie MOSAIC®
- Directeur de l'institut Way Inside, représentant en France de l'ESTI (Ego State Therapy International), membre de l'ISH (International Society of Hypnosis).
- Auteur de livres et d'articles techniques en hypnose et en psychothérapie :
 - *Manuel pratique d'hypnothérapie : démarche, méthodes et techniques d'intervention* (InterEditions)
 - *Les thérapies brèves* (Armand Colin)
 - *50 exercices de systémique* (Editions Eyrolles)



Objectifs

Acquérir les connaissances, la posture et les compétences pratiques nécessaires pour intégrer la Thérapie des États du Moi (TEM) dans la pratique clinique et accompagner de manière efficiente les états figés ou conflictuels à l'intérieur du système psychique du patient.

- Comprendre les fondements théoriques, historiques et systémiques de la TEM : définition d'un état du moi, fonctionnement des sous-systèmes, connexion vs dissociation.
- Évaluer les limites, les résistances et les précautions d'usage de la TEM, et élaborer une démarche éthique dans l'accompagnement.
- Identifier et cartographier les états du moi présents chez un patient : repérer leur âge, leur fonction, leurs croyances, leurs besoins, leurs liens aux symptômes.
- Établir une alliance thérapeutique avec les états du moi du client et avec leur propre système (le thérapeute comme partie du système d'interaction).
- Appliquer les quatre grandes étapes du modèle TEM (Sécuriser, Activer, Réorganiser, Intégrer – SARI) dans un cadre clinique.
- Découvrir des techniques spécifiques (dialogue inter-états, hypnose ou suggestions, mobilisation somatique, ancrages ressources) pour travailler avec les états du moi.
- Questionner et intégrer la TEM dans différentes situations cliniques (traumatologie, dissociation, souffrance psychique, coaching de performance...) en adaptant la démarche aux besoins du client.

Objectif principal	Acquérir les connaissances, la posture et les compétences pratiques nécessaires pour intégrer la Thérapie des États du Moi (TEM) dans la pratique clinique et accompagner de manière efficiente les états figés ou conflictuels à l'intérieur du système psychique du patient	
Intervenant	Docteur Guillaume POUPARD, Docteur en psychopathologie et Représentant ESTI en France	
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

Jour 1 – Comprendre et identifier les États du Moi

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre le modèle des États du Moi et la structure interne de la personnalité	<p>Définition d'un état du moi : part, sous-personnalité, état dissociatif fonctionnel</p> <p>Origines du modèle : psychologie clinique, hypnose, dissociation structurelle, systémie</p> <p>Logique interne du système psychique et organisation des parts</p> <p>Indications, limites et pertinence du travail en TEM</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré -> Résumé des points clés en collectif</p> <p>Méthode interrogative : → <i>Échanges avec les participants</i> → <i>Synthèse et débriefing groupe</i></p>
Identifier et cartographier les États du Moi	<p>Les conditions d'émergence d'un état du moi</p> <p>Caractéristiques des États du Moi</p> <p>Signes d'apparition d'un état du moi : voix, tonalité affective, posture corporelle, images, sensations</p> <p>But de la Thérapie des États du Moi</p> <p>Repérage des différents types d'États du Moi : États blessés – États protecteurs – États ressources – États destructeurs</p> <p>Différencier le Moi actuel (Adulte) des parts activées</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré -> Résumé des points clés en collectif</p> <p>Méthode interrogative : → <i>Questions / réponses</i> → <i>Synthèse & débriefing groupe</i></p>
Installer la sécurité thérapeutique et préparer l'accès aux parts	<p>Cadre et posture du thérapeute : neutralité bienveillante, curiosité, non-interprétation</p> <p>Le modèle SARI pour structurer ses interventions</p> <p>Relation thérapeutique et alliance plurielle</p> <p>Installer la sécurité interne nécessaire à la mobilisation des ressources, renforcement du Moi et noyau central</p> <p>Accès progressif au monde interne et aux États du Moi</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré -> Résumé des points clés en collectif</p> <p>Méthode interrogative : → <i>Questions / réponses</i></p> <p>Méthode intégrative par modélisation : → <i>Démonstration du formateur</i></p> <p>Méthode activo-expérimentale : → <i>Mises en situations en petits groupes.</i></p> <p>Vérification par l'intervenant ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être des praticiens → <i>Échanges en direct sur la pratique</i> → <i>Échanges sur le retour d'expérience</i> → <i>Prise en note des difficultés, des points d'acquisition, des axes d'amélioration</i> → <i>Synthèse et débriefing de groupe</i></p>

Jour 2 – Intervenir auprès des États du Moi et réorganiser le système interne

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Accéder aux États du Moi et dialoguer avec eux	Imagerie thérapeutique et symbolique Travail sensorimoteur : ancrages, micro-gestes, sensations Techniques hypnotiques / semi-hypnotiques pour contacter les parts Outils de dialogue interne (questionnement, validation, reformulation)	Apports théoriques et diaporama illustré -> Résumé des points clés en collectif Méthode active : → Échanges avec les participants → Synthèse et débriefing groupe
Réorganiser : médiation inter-états et résolution des conflits entre parts	Principe de médiation : faire dialoguer deux états du moi Posture de reconnaissance : intention positive, légitimité de chaque état Repérage des relations entre parts : alliances, conflits, hiérarchies, ambivalences, Repérages des États en présence : États dominants, États figés, États destructifs Recréer de la coopération interne	Apports théoriques et diaporama illustré -> Résumé des points clés en collectif -> Questions / réponses Méthode intégrative par modélisation : → Démonstration du formateur Méthode activo-expérimentale : → Mises en situations en petits groupes. Vérification par l'intervenant ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être des praticiens → Échanges en direct sur la pratique → Échanges sur le retour d'expérience → Prise en note des difficultés, des points d'acquisition, des axes d'amélioration → Synthèse et débriefing de groupe

Jour 3 – Intégrer et appliquer la TEM

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Mobiliser les techniques expérientielles de transformation	Processus de réparation émotionnelle Sécuriser – Accéder – Dialoguer – Réorganiser – Intégrer Critères d'évolution d'un état du moi Refermer la séance et stabiliser Aborder la fonction protectrice des états destructifs	Apports théoriques et diaporama illustré -> Résumé des points clés en collectif Méthode interrogative : → Questions / réponses → Synthèse & débriefing groupe
Questionner et intégrer la TEM dans différentes situations cliniques	Phobie du penser Accompagner des traumatismes Fragmentation, Dissociation, amnésie... Souffrance psychique et pathologies Coaching Présenter la Thérapie des États du Moi à ses patients / clients	 Méthode expositive : Apports théoriques : diaporama illustré -> Résumé des points clés en collectif Méthode interrogative : → Questions / réponses → Synthèse et débriefing groupe → Temps de réflexion sur les difficultés, les points d'acquisition, les axes d'amélioration
Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin de session Fiche d'évaluation de la qualité

Validation

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

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 :

- conçue et animée par le docteur Guillaume POUPARD, Docteur en Psychopathologie clinique et Psychologue clinicien, créateur de la Thérapie Solutionniste Expérientielle® et de la Thérapie MOSAIC® ;
- structurée pour la pratique et centrée sur l'acquisition de techniques concrètes et utiles, de boîtes à outils pratiques, permettant au professionnel de pouvoir à son tour les mettre en œuvre dans ses interventions auprès de sa patientèle afin d'obtenir des effets positifs et durable;
- délivrée à des groupes **restreints** afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires ;

POSSIBILITÉ D'ETRE FORMÉ(E) EN MODE DISTANCIEL SYNCHRONE

- Cette formation est possible en mode distanciel, sous la forme visio-live synchrone.
- Symbiofi propose une installation professionnelle : multi-caméras, prise de son d'ambiance, et intervenant, écran TV en fonds de salle pour le retour des stagiaires distanciels, sous salles physiques et virtuelles pour les travaux en sous-groupe (cas pratiques, exercices, jeux de rôle, etc.)

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



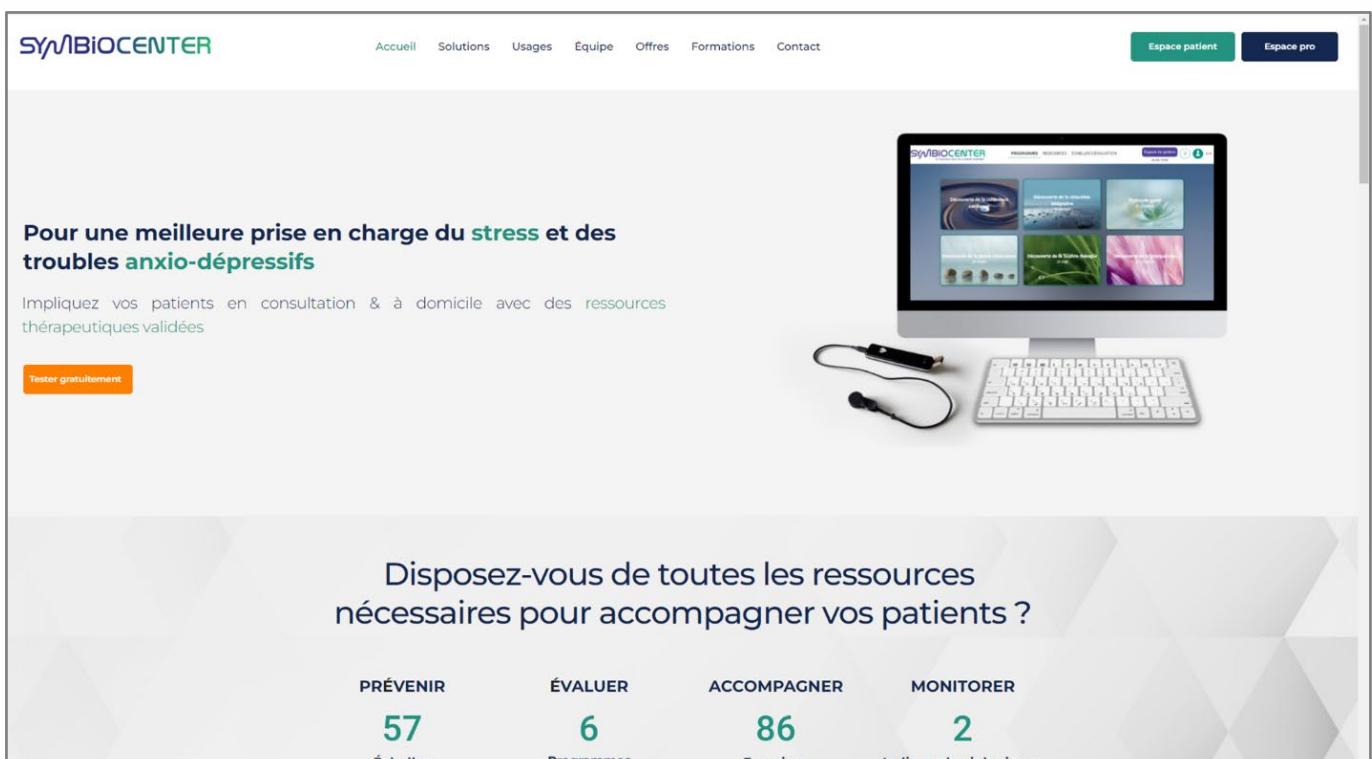
Espace de restauration
Réfrigérateur
Micro-ondes
Cafetières, théières

Et aussi

L'ACCÈS GRATUIT À LA PLATEFORME WEB SYMBIOCENTER

Les stagiaires pourront bénéficier d'un 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/>



SYMBIOCENTER

Accueil Solutions Usages Équipe Offres Formations Contact

Espace patient Espace pro

Pour une meilleure prise en charge du stress et des troubles anxiо-dépressifs

Impliquez vos patients en consultation & à domicile avec des ressources thérapeutiques validées

[Tester gratuitement](#)

Disposez-vous de toutes les ressources nécessaires pour accompagner vos patients ?

PRÉVENIR	ÉVALUER	ACCOMPAGNER	MONITORER
57 Échelles	6 Programmes	86 Exercices	2 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 anxiodepressifs, 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 accombez votre patient sur 4 niveaux de ressources :

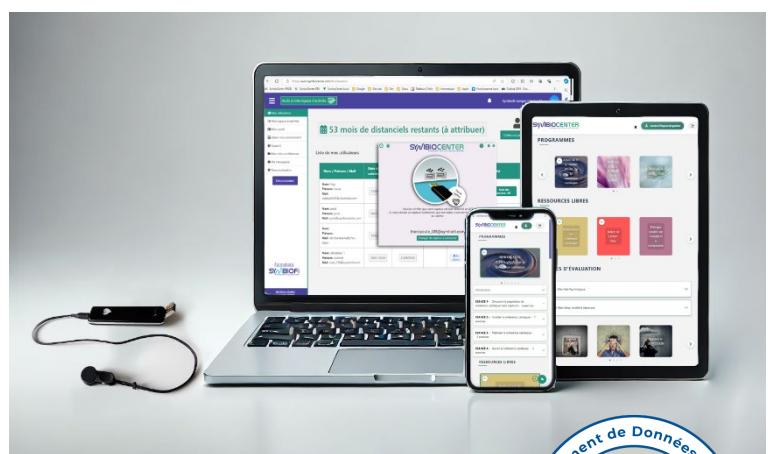
- ① évaluations psychométriques
- ② monitoring physiologique
- ③ programmes thérapeutiques
- ④ téléconsultation & chat

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



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 : *monitored*
- 6 protocoles cliniques structurés pour l'apprentissage sur 8-12 semaines et plus de 100 exercices libres : *entraîner et prendre en charge*



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.

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