



Psychotraumatisme et régulation somatique
le Cycle de Spécialisation clinique
*Comprendre les réponses de survie et
mobiliser les stratégies de stabilisation
et de transformation corporelle*

Formation ouverte en présentiel/distanciel
Programme des 8 jours
56 heures



Psychotraumatisme et régulation somatique, le Cycle de Spécialisation

*Comprendre les réponses de survie et mobiliser les
stratégies de stabilisation et de transformation corporelle*

Le **psychotraumatisme** ne se limite pas aux manifestations émotionnelles et cognitives consécutives à une expérience traumatique. Il implique également des **modifications neurophysiologiques, sensorielles et corporelles** susceptibles de perturber durablement les capacités de régulation, le sentiment de sécurité et les réponses adaptatives face à l'environnement. Hyperactivation, vigilance excessive, figement, évitement, dissociation ou altération des perceptions corporelles peuvent ainsi traduire la persistance de réponses défensives associées à l'expérience de menace.

Les recherches contemporaines en neurosciences affectives et en psychotraumatologie soulignent le rôle des **interactions entre le cerveau, le système nerveux autonome et les processus de régulation émotionnelle**. Les réponses de survie, notamment la fuite, l'attaque et l'immobilisation, mobilisent des mécanismes physiologiques qui peuvent rester fortement réactivables après un événement traumatique. La **théorie polyvagale de Stephen Porges** propose, dans ce contexte, un modèle de compréhension des états de sécurité, de mobilisation et d'immobilisation, ainsi que des processus de neuroception et de corégulation. Les travaux sur la **mémoire implicite, les apprentissages procéduraux et les processus sensorimoteurs** contribuent également à comprendre pourquoi certaines réactions corporelles persistent indépendamment de leur élaboration consciente ou verbale.

Dans cette perspective, la prise en charge du psychotraumatisme ne repose pas exclusivement sur l'exploration des souvenirs ou leur traitement cognitif et émotionnel. Elle peut également intégrer des interventions visant la **stabilisation physiologique, la conscience des sensations, la mobilisation des ressources et l'adaptation progressive des réponses défensives**. L'attention portée aux états d'activation, à la fenêtre de tolérance et aux capacités d'autorégulation permet d'ajuster les interventions aux besoins et aux possibilités du patient.

Les interventions centrées sur le corps occupent ainsi une place croissante dans les modèles contemporains de compréhension et d'accompagnement du psychotraumatisme. Elles proposent des voies d'intervention complémentaires aux approches cognitives et émotionnelles, en prenant notamment appui sur les **processus de régulation physiologique, les apprentissages sensorimoteurs et l'expérience corporelle**. Leur intérêt réside dans la possibilité de diversifier les modalités d'accompagnement, en tenant compte des manifestations cliniques, des capacités de stabilisation et des besoins spécifiques de chaque patient.

C'est dans cette perspective que s'inscrit le **Cycle de Spécialisation clinique Psychotraumatisme et régulation somatique**. Organisé sur **8 jours – 56 heures**, il réunit trois modules complémentaires :



- **Tonus vagal et régulation du système nerveux autonome** - 3 jours ;
- **Psychothérapie Sensorimotrice®** - 2 jours ;
- **Thérapie Somatic Experiencing®** - 3 jours.

L'association de ces trois enseignements permet d'aborder **différentes dimensions du travail thérapeutique**, depuis la compréhension des mécanismes physiologiques jusqu'à l'exploration des processus impliqués dans le maintien et l'évolution des réactions post-traumatiques.

Le premier volet (21 heures) : Tonus vagal et régulation du système nerveux autonome

associe les fondements neurophysiologiques, les apports de la théorie polyvagale et du modèle d'intégration neuroviscérale à la mesure de la variabilité cardiaque. Les participants expérimentent le **biofeedback, la cohérence cardiaque et différentes pratiques de régulation respiratoire et de lâcher-prise** afin d'en comprendre les mécanismes et les applications cliniques.

Le deuxième volet (14 heures) : Psychothérapie Sensorimotrice®

explore les liens entre mémoire implicite, apprentissages procéduraux et manifestations du traumatisme. Les professionnels s'initient au **pistage corporel, au séquençage sensorimoteur et au travail sur les mouvements défensifs**, tout en abordant la fenêtre de tolérance, la pleine conscience relationnelle et la dissociation structurelle.

Le troisième volet (21 heures) : Somatic Experiencing®

explore les **réponses de survie, les mécanismes de figement et les processus d'autorégulation** à travers les modèles SIBAM et OTRIPODS. Les professionnels expérimentent **l'orientation, la titration, la pendulation et la mobilisation des ressources**, à travers des démonstrations cliniques et des exercices d'entretien visant à accompagner progressivement les sensations corporelles et la restauration des réponses actives de survie.

Tout au long du Cycle, les apports scientifiques et cliniques sont associés à une **pédagogie fortement expérientielle** : mesures physiologiques, biofeedback, démonstrations thérapeutiques, pratiques guidées, mises en situation et entretiens en binômes.

Cette alternance favorise **l'appropriation progressive des méthodes et leur transfert dans la pratique clinique**, en permettant aux professionnels de comprendre **quand, pourquoi et comment les utiliser**, dans une démarche structurée, progressive et respectueuse des capacités du patient.

Le parcours représente **56 heures de formation synchrone**, complétées par un travail personnel d'expérimentation et d'intégration des apprentissages dans la pratique professionnelle.

APPROFONDISSEMENT

Les professionnels souhaitant développer une expertise complète en **psychotraumatologie**, depuis la clinique immédiate jusqu'aux principales approches thérapeutiques spécialisées, pourront s'orienter vers :

- **Cycle Expert Psycho-Trauma** - À partir de 15 jours.



Prérequis et public visé

Le Cycle s'adresse aux professionnels de la santé mentale, du soin et de l'accompagnement souhaitant approfondir leur compréhension du psychotraumatisme et découvrir les approches de régulation somatique.

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

- **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, 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 attestations de formation.

Précision sur le champ d'application

Ce Cycle permet de découvrir et d'expérimenter les principes et outils de différentes approches corporelles du psychotraumatisme. Leur utilisation auprès des patients doit s'inscrire dans le champ de compétences, les qualifications et le cadre d'exercice professionnel de chaque participant.

La formation ne se substitue pas aux cursus complets de formation en Psychothérapie Sensorimotrice® ou en Somatic Experiencing®.



Objectif

Comprendre les mécanismes neurophysiologiques du psychotraumatisme et savoir mobiliser les principales stratégies de régulation somatique : biofeedback, cohérence cardiaque, stabilisation sensorimotrice, travail sur les réponses défensives, orientation, titration et pendulation.

Modules fondamentaux

Le Cycle de Spécialisation clinique **Psychotraumatisme et régulation somatique** est structuré autour de **trois modules complémentaires**, conçus comme un parcours progressif de **8 jours (56 heures)**.

Ensemble, ils permettent d'articuler les **fondements neurophysiologiques du psychotraumatisme**, les **stratégies de stabilisation** et les **processus de transformation des réponses corporelles défensives**, en intégrant différentes modalités d'observation et d'intervention dans une pratique clinique progressive et sécurisée.

Modules	Fonction	Jours	Mode
Tonus vagal et régulation du système nerveux autonome : <i>comprendre, mesurer et agir par le biofeedback et la cohérence cardiaque</i>	Comprendre et mesurer	3 jours	Présentiel ou Distanciel
Psychothérapie Sensorimotrice® : <i>transformer les réponses corporelles défensives et restaurer la capacité d'action</i>	Observer et transformer	2 jours	Présentiel ou Distanciel
Thérapie Somatic Experiencing® : <i>restaurer la régulation du système nerveux après un traumatisme</i>	Stabiliser et réguler	3 jours	Présentiel

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Comprendre le rôle du tonus vagal dans la régulation du système nerveux autonome, l'autorégulation psychophysiologique et l'adaptation au stress, puis savoir utiliser le biofeedback et les principales stratégies de renforcement vagal dans une perspective clinique

Intervenant

Docteur Alexandra BEGUE, Docteur en médecine et psychothérapeute

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
Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les mécanismes neurophysiologiques des émotions et le rôle du système nerveux autonome dans l'adaptation au stress	Le circuit émotionnel cerveau cœur . Les interactions entre système nerveux central, système cardio-respiratoire, système nerveux autonome Rôle et fonctionnement du système nerveux autonome . Homéostasie et stabilité physiologique Les 2 sous-systèmes . Le système nerveux sympathique : préparation à l'action et catabolisme, neurotransmetteurs . Le système nerveux parasympathique ou vagal : restauration de l'énergie somatique et anabolisme, neurotransmetteurs La notion de balance dynamique sympatho-vagale . Le circuit physiologique du maintien de l'équilibre dynamique, fibres afférentes/ efférentes, récepteurs/régulateurs/effecteurs	Apports théoriques - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques Échanges et réflexion clinique - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe Mise en pratique → Faire une mesure en base line du tonus vagal
Expliquer le rôle du nerf vague et du tonus vagal dans la santé physique, psychologique et émotionnelle	Le système bio-psycho-social d'adaptation . La théorie polyvagale : Porges 1995 . Le modèle d'intégration neuroviscérale : Thayer et Lane 2000 Les états neurophysiologiques de sécurité, mobilisation et immobilisation Applications cliniques de la théorie polyvagale Diminution du tonus vagal . et pathologies : cardiaques, respiratoires, vasculaires, douloureuses chroniques, etc . et psychopathologies : dépression, stress, stress post-traumatique, fibromyalgie etc Tonus vagal et régulation de la réponse émotionnelle . <i>Régulation affective, relations sociales, stratégies de coping</i> Le tonus vagal . Un marqueur physiologique adaptatif intégrant les processus physiologiques, comportementaux et psychosociaux	Apports théoriques - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques Échanges et réflexion clinique - Identifier les idées reçues - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe Mise en pratique → Analyse des études cliniques
Connaître les principaux indicateurs physiologiques permettant d'évaluer et de monitorer le tonus vagal	Activité cardiaque et système nerveux autonome Notions de variabilité cardiaque . Le complexe cardiaque, les écarts RR . La mesure de la variabilité cardiaque : le tachogramme . Les paramètres influençant la variabilité cardiaque L'arythmie sinusale respiratoire . Physiologie / Mesure / Un marqueur du tonus vagal	Apports théoriques avec diaporama Échanges et réflexion clinique - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe Mise en pratique

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
		→ Lecture et analyse de sa variabilité cardiaque et de son tachogramme
Utiliser le biofeedback et l'indice physiologique de cohérence cardiaque pour renforcer le tonus vagal.	Respiration et tonus vagal - Comprendre la boucle physiologique baroréflexe : les Mécanismes de base de la respiration. - Anatomie et physiologie de la respiration : études des différents types de respiration - Comprendre les bases du contrôle respiratoire : contrôler sa respiration et mise en lien avec la physiologie - Stimuler les barorécepteurs Cohérence cardiaque et tonus vagal - Le biofeedback de cohérence cardiaque - Comprendre et manipuler l'indice de cohérence cardiaque - Intérêt de la synchronisation cardio-respiratoire et de la mobilisation du système physiologique baroréflexe. - Installation d'une pratique de cohérence cardiaque - Intégration des exercices de base du biofeedback de cohérence cardiaque par la pratique	Apports théoriques et diaporama illustré Mises en pratique → Exercices pratiques sur les respirations diaphragmatique + lente + rythmée → Découverte de l'indice physiologique de cohérence cardiaque → Multiples exercices pratiques de biofeedback de cohérence cardiaque → Entraînements sur les tablettes SymbioCenter équipant chaque stagiaire . <i>Débriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions</i> . <i>Questions / Réponse</i>
Utiliser et interpréter l'indice physiologique de profondeur de lâcher-prise dans le cadre des approches psychocorporelles et des états de conscience modifiés	Le tonus vagal comme marqueur de l'affranchissement du patient aux stimuli extérocepteurs et intérocepteurs Les moyens thérapeutiques de limiter les stimuli - Les modifications du niveau de conscience - Les pratiques méditatives et attentionnelles - Les pratiques hypnotiques Savoir mesurer le tonus vagal et lire les indicateurs Intégration des exercices de base du lâcher-prise couplé au biofeedback	Apports théoriques et diaporama illustré Mises en pratique → Découverte de l'indice physiologique de lâcher-prise → Multiples exercices pratiques en couplage avec le biofeedback → Entraînements sur les tablettes SymbioCenter équipant chaque stagiaire . <i>Débriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions</i> . <i>Questions / Réponse</i>
Identifier les bénéfices cliniques associés à l'augmentation du tonus vagal	Bénéfices somatiques et psychologiques du renforcement du tonus vagal Maintien de l'homéostasie ou auto-régulation Applications thérapeutiques et intérêts cliniques - Soulagement des patients fibromyalgiques; prévention du risque d'infarctus - Diminution : de la tension artérielle, des douleurs physiques perçues, du niveau d'anxiété et de dépression, des médicaments - Augmentation : de la variabilité de la fréquence cardiaque, des capacités pulmonaires, etc	Apports théoriques et diaporama illustré Analyse des études cliniques → Discussion autour de cas et du type d'accompagnement et de prise en charge à mettre à place . <i>Echanges entre participants</i> . <i>Questions / Réponses</i> . <i>Synthèse effectuée en fin de séquence</i>
Intégrer les apports de la théorie polyvagale dans l'analyse clinique et les stratégies d'intervention thérapeutique	L'engagement social en thérapie Utilité et bien fait du renforcement vagal chez le thérapeute Principe de co régulation et de réciprocité	Apports théoriques et diaporama illustré Discussions autour de cas et du type d'accompagnement à mettre à place . <i>Echanges entre participants</i> . <i>Questions / Réponses</i> . <i>Synthèse effectuée en fin de séquence</i>
Bilan	Table ronde Évaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

Objectif principal	Comprendre les fondements de la Psychothérapie Sensorimotrice® afin d'intégrer la dimension corporelle dans l'accompagnement des personnes présentant un psychotraumatisme ou des troubles de l'attachement
Intervenant	Raphaël GAZON, Psychologue clinicien et psychothérapeute
Durée	2 jours – 14 heures

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

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les fondements de la Psychothérapie Sensorimotrice®	Le psychotraumatisme - Définition du traumatisme psychique et de l'expérience interne de la menace - Les manifestations neurobiologiques du traumatisme Les bases neuropsychologiques - Mémoire implicite et mémoire explicite - Intégration verticale et intégration horizontale - Traitement ascendant (<i>bottom-up</i>) et descendant (<i>top-down</i>) de l'information Les fondements de la Psychothérapie Sensorimotrice® - Définition et principes de la Psychothérapie Sensorimotrice® - Les apprentissages procéduraux et leur rôle dans le maintien des symptômes - La place du corps dans le traitement du psychotraumatisme	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Mises en situation - Exercices pratiques en grand groupe pour illustrer la notion d'apprentissage procéduraux Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe
Repérer les manifestations corporelles du traumatisme	- Observer et « pister » les manifestations corporelles du patient. - Repérer les indicateurs corporels de l'activation traumatique. - Identifier les apprentissages procéduraux qui s'expriment à travers le corps. - Reconnaître les ressources somatiques mobilisées par le patient pour se réguler. Compétence fondamentale en Thérapie Sensorimotrice® : le "pistage" du corps	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Mises en situation - Exercice de pistage sur une vidéo de séance en Psychothérapie Sensorimotrice - Exercice de pistage par paires Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe
Réguler l'activation traumatique et maintenir la fenêtre de tolérance	La fenêtre de tolérance - Comprendre le fonctionnement de la fenêtre de tolérance. - Identifier les signes de suractivation et de sous-activation. Les stratégies de stabilisation - Les interventions neuro-régulatrices. - Les ressources somatiques favorisant la stabilisation. Introduction au séquençage sensorimoteur - Principes et objectifs. Premiers repères d'utilisation en pratique clinique.	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Mises en situation - Vidéo de séance avec Pat Ogden pour illustrer la technique du séquençage sensorimoteur. Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Utiliser l'action et le mouvement comme leviers thérapeutiques	- Les apprentissages procéduraux et leur transformation par l'action. - Les actions défensives liées au traumatisme et les réponses de survie. - Le modèle de la neuroception. - Le traitement ascendant (<i>bottom-up</i>) et le piratage ascendant. - La place du mouvement dans le processus thérapeutique. Compétence fondamentale en Thérapie Sensorimotrice : Accompagner le patient à compléter ses actions défensives afin de favoriser une résolution adaptative des réponses traumatiques	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Mises en situation - Vidéo de démonstration - Exercice de mouvement défensif par paires Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe
Développer la pleine conscience relationnelle et les ressources somatiques	La pleine conscience relationnelle dirigée - Les différentes dimensions de l'expérience présente. - Les principes de la pleine conscience relationnelle dirigée. - Utiliser les phrases de contact pour favoriser l'exploration de l'expérience corporelle. - Développer la curiosité du patient envers son expérience psychique présente. ➔ Compétence fondamentale en Thérapie Sensorimotrice : Utiliser les phrases de contact afin d'accompagner le patient dans l'exploration curieuse et consciente de son expérience présente. Le traitement du traumatisme en trois phases - Stabilisation ; - Traitement du souvenir traumatique ; - Intégration. - Les ressources somatiques d'autorégulation et d'hétérorégulation.)	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Mises en situation - Exercice de phrases de contact par paires Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe
Comprendre la dissociation structurelle et ses implications cliniques	La théorie de la dissociation structurelle - Les principes de la dissociation structurelle de la personnalité. - Les liens entre psychotraumatisme, dissociation et organisation de la personnalité. L'apport de la Psychothérapie Sensorimotrice® - Les principes d'application de la Psychothérapie Sensorimotrice® auprès des patients présentant des troubles dissociatifs, notamment le Trouble Dissociatif de l'Identité (TDI). Illustrations cliniques.	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Mises en situation - Illustrations cliniques Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe
Bilan	Table ronde Évaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Échanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

Objectif principal	Comprendre les fondements de la Somatic Experiencing® et acquérir les compétences fondamentales pour intégrer les principes de régulation du système nerveux autonome dans la prise en charge des personnes présentant un psychotraumatisme
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
----------------	---	---------------

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les mécanismes neurophysiologiques du psychotraumatisme et les liens avec le système nerveux autonome.	Les fondements de la Somatic Experiencing® - La Somatic Experiencing® : un nouveau paradigme du psychotraumatisme - Les bases psycho-physiologiques et éthologiques de l'approche Les réponses neurophysiologiques face à la menace - Les trois réponses de survie : fuite, attaque et figement - Les mécanismes d'orientation, d'activation et de décharge - Les réponses d'arrêt et leur rôle dans la survie Le psychotraumatisme et la réponse de figement - Le freezing comme mécanisme de protection - Les symptômes post-traumatiques comme conséquence d'une réponse de survie inachevée	Apports théoriques Utilisation des schémas du système nerveux autonome de réponse à l'exposition à un danger Mise en pratique Exercice individuel : « orientation » → Échanges entre participants → Questions / Réponses
Identifier et mobiliser les ressources nécessaires à la stabilisation et à la renégociation du traumatisme.	Les ressources dans la Somatic Experiencing® - Le rôle des ressources dans la stabilisation du système nerveux - Ressources internes, externes, spécifiques et aspécifiques Observer et comprendre l'expérience traumatique - Le modèle SIBAM Sensation Imagery (images visuelles, auditives, olfactives...) Behavior Affect Meaning - Les sensations physiologiques submergeantes et sous-mergeantes Structurer l'entretien thérapeutique - Le modèle OTRIPODS Repérer et mobiliser les ressources au cours de l'entretien	Apports théoriques Mises en pratique : Ressentis – orientation - ressource En individuel : expérimenter et observer les sensations corporelles Démonstration par l'intervenant sur un volontaire : « la lecture du corps » En binômes explorateur / accompagnant : -> « promenade contemplative » : observations sur les sensations corporelles et les ressentis agréables -> « rechercher ses ressources » : orientation et ressource → Débriefing → Echanges entre participants
Comprendre les mécanismes d'entrée et de sortie du figement et les processus d'autorégulation du système nerveux.	La neurophysiologie des réponses de survie - Le rôle du système nerveux sympathique - Le rôle du système nerveux parasympathique - Les mécanismes d'entrée et de sortie du figement La théorie polyvagale - Le modèle de Stephen Porges - Les principes de la théorie polyvagale - Le tonus vagal comme indicateur de régulation neurophysiologique Les mécanismes d'autorégulation - L'autorégulation du système nerveux autonome	Apports théoriques Illustrations à l'aide des exemples vécus par l'intervenant Mises en pratique : En collectif : intégration des sensations corporelles En binômes : ressources Démonstration par l'intervenant sur un volontaire -> orientation et ressources

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Utiliser les principaux concepts et outils de la Somatic Experiencing® (orientation, titration, pendulation, ressources, sensations corporelles...)	Les principaux outils de la Somatic Experiencing® - L'orientation comme levier de sécurité - La titration et la pendulation - Le pistage des sensations corporelles - La construction et la mobilisation des ressources Les modifications de l'état du système nerveux autonome - Observer et accompagner les changements d'activation - Exemple de la danse comme expérience d'autorégulation Application clinique - Intégrer les principaux outils dans la prise en charge du psychotraumatisme Démonstration par le formateur - .Practicum par groupe entier ou de deux / trois	Mises en pratique : En collectif -> danse En binômes thérapeute / patient : -> entretien « Evoquer une situation ni vu / ni soutenu / ni entendu » Évaluation par l'intervenant ou un pair des compétences →Retours sur la pratique et la posture →Identification des points de blocage →Ajustements et débriefing
Intégrer les principes de la Somatic Experiencing® dans un processus thérapeutique adapté aux traumatismes simples et complexes	Le modèle du cerveau adaptatif - Les dimensions sensori-motrices, émotionnelles et cognitives - Les interactions entre cerveau, corps et réponses de survie Le langage du corps dans le processus thérapeutique - Le Felt Sense d'Eugene Gendlin - Le sens corporellement ressenti - Le Focusing : zone d'émergence entre le conscient et l'inconscient Les principes d'intervention en Somatic Experiencing® - Établir un environnement sécurisant - Encourager, explorer et accueillir les sensations corporelles - Développer la capacité de pendulation - Utiliser la titration - Restaurer les réponses actives de survie - Découpler la peur ou la colère de l'immobilité - Favoriser la décharge des énergies de figement - Restaurer l'autorégulation et un équilibre dynamique - Revenir à l'ici et maintenant	Apports théoriques Démonstration par l'intervenant -> Application des concepts théoriques à la thérapie du trauma Illustrations à l'aide des exemples vécus par l'intervenant →Retours sur la pratique et la posture →Identification des points de blocage →Ajustements et débriefing Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective - Échanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe
Conduire un entretien en Somatic Experiencing® en respectant les principes de sécurité, de stabilisation et de progressivité	Les outils fondamentaux de l'entretien en Somatic Experiencing® - L'orientation - La titration - Les ressources Le cadre thérapeutique - Le containment - Les frontières thérapeutiques Conduire un entretien en Somatic Experiencing® - Intégrer les principaux concepts dans la conduite de l'entretien - Utiliser la titration et les métaphores - Adapter les interventions au niveau d'activation du système nerveux Démonstration par le formateur .Practicum par groupe entier ou de deux / trois	Apports théoriques Mise en pratique : Démonstration par l'intervenant sur un volontaire -> entretien « Explorer 1 trauma ponctuel » En binômes supervisés : thérapeute / patient : entretien ' « Explorer un petit trauma » Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective - Échanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe
Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

Intervenants experts

Docteur Alexandra BEGUE

- **Docteure en médecine.**
- **Psychothérapeute agréée ARS.**
- **Ancienne médecin urgentiste**, ayant exercé plusieurs années en milieu hospitalier et confrontée à des situations cliniques aiguës et complexes.
- Diplômée universitaire en **gestion du stress et de l'anxiété**.
- Diplômée en **thérapies émotionnelles, comportementales et cognitives (TCCÉ)**.
- Certifiée en **hypnose thérapeutique Ericksonienne**.
- Formée aux **interventions psychologiques basées sur la pleine conscience** (Pr Pierre Philippot).
- Accréditée en **neurofeedback** par la **BCIA (Biofeedback Certification International Alliance)**.
- Spécialisée dans les approches de **régulation du système nerveux autonome**, de **renforcement du tonus vagal** et de **biofeedback psychophysiologique**.
- Formatrice au sein de **SYMBIOFI** sur les thématiques de la **psycho-santé**, de la **régulation émotionnelle** et des **approches psychophysiologiques**.
- Intervenante universitaire auprès de **professionnels de santé** dans le cadre de **Diplômes Universitaires (DU)**.

Docteur Michel SCHITTECATTE

- **Médecin psychiatre**, agrégé de psychiatrie de l'Université Libre de Bruxelles.
- **Psychothérapeute**, praticien, formateur et superviseur certifié en **Somatic Experiencing®** depuis 2006.
- Ancien **chef du service de psychiatrie** de l'Hôpital Universitaire Van Gogh (Belgique) et consultant à l'Hôpital Erasme.
- **Fondateur et directeur** du CEFoRT (Centre de Formation à la Résolution du Traumatisme).
- Ancien **chargé de cours honoraire** à l'École de Criminologie de l'Université Libre de Bruxelles, notamment en victimologie.
- **Traducteur en français** des principaux ouvrages de référence de **Peter A. Levine** et de **Laurence Heller** consacrés à la résolution du traumatisme :
 - *Réveiller le Tigre – Guérir le traumatisme* (Peter A. Levine) ;
 - *Guérir par-delà les mots* (Peter A. Levine) ;
 - *Trauma et mémoire* (Peter A. Levine) ;
 - *Guérir les traumatismes développementaux* (Laurence Heller & Aline LaPierre).
- Auteur de plusieurs publications scientifiques sur le **psychotraumatisme**, la **dissociation** et la **Somatic Experiencing®**, ainsi que de travaux consacrés à l'apport de la **théorie polyvagale** dans le traitement des états dissociatifs.

Raphaël GAZON

- **Psychologue clinicien et psychothérapeute cognitivo-comportementaliste**, spécialisé dans le traitement des **traumatismes psychiques**, des **troubles de l'attachement**, des **troubles dissociatifs**, des difficultés de **régulation émotionnelle** et des **troubles de la personnalité**, notamment **borderline**.
- **Directeur du Centre PEPS-E** (Psychothérapie et Pratiques Spécialisées dans le traitement des troubles Émotionnels), centre spécialisé dans le traitement des **traumatismes**, des **troubles émotionnels** et des **troubles de l'attachement**.
- **Formateur accrédité** par le **Sensorimotor Psychotherapy Institute** de Boulder (États-Unis), organisme fondateur de la **Psychothérapie Sensorimotrice®**.
- **Chargé d'enseignement** à l'**Université de Lorraine**, à l'**Université de Mons** et collaborateur de longue date à l'**Université de Liège**.
- **Past-President** de la **European Society for Trauma and Dissociation (ESTD)**, après en avoir été Président de 2020 à 2022.
- **Superviseur agréé** par l'**AEMTC** (Association Belge Francophone des Thérapies Cognitives et Comportementales)

Moyens pédagogiques : monitoring vagal

La formation s'appuie également sur des moyens pédagogiques et techniques de l'environnement numérique **SymbioCenter**, favorisant une approche **expérientielle, concrète et directement transférable** dans la pratique clinique du **monitorage du tonus vagal**.

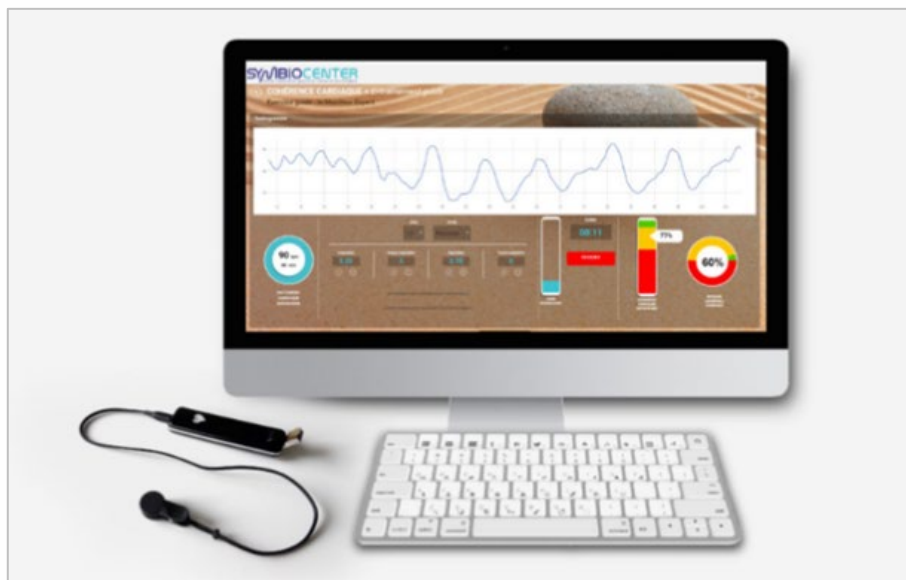


Dispositif de biofeedback et d'objectivation physiologique

Ce dispositif permet le monitoring en temps réel de l'activité physiologique, notamment à travers la **variabilité de la fréquence cardiaque**, en lien avec les mécanismes de régulation du **système nerveux autonome** et les apports de la **théorie polyvagale**.

Les participants expérimentent deux indicateurs physiologiques complémentaires :

- **l'indice de cohérence cardiaque**, reflétant la synchronisation cardio-respiratoire et l'activation parasympathique ;
- **l'indice de profondeur du lâcher-prise**, permettant d'observer les états de relâchement physiologique associés aux approches psychocorporelles et aux états de conscience modifiés.



Apports pédagogiques de ce dispositif

L'utilisation du biofeedback permet :

- de **visualiser les mécanismes de régulation du système nerveux autonome** ;

- d'objectiver les effets des techniques de régulation ;
- de renforcer l'intégration des connaissances par l'expérimentation directe ;
- de faciliter le transfert des apprentissages vers la pratique clinique.

Les exercices sont réalisés individuellement ou en binôme, accompagnés de débriefings permettant de relier les données physiologiques observées aux situations cliniques rencontrées.



Un accès post-formation

Dans une logique de continuité entre formation et pratique, Symbiofi propose un accès de 30 jours à la plateforme **SymbioCenter®**, solution digitale dédiée à l'accompagnement en santé mentale.

Elle permet aux professionnels de **structurer leurs accompagnements, individualiser les parcours et assurer un suivi entre les séances**, facilitant ainsi l'intégration concrète d'outils de repérage et de prise en charge.



Validation

Le **Cycle de Spécialisation clinique Psychotraumatisme et régulation somatique** s'inscrit dans une démarche progressive et intégrative, articulée autour de trois axes complémentaires :

- **la compréhension** des mécanismes **neurophysiologiques et sensorimoteurs** du psychotraumatisme, notamment le rôle du système nerveux autonome, les réponses de survie et les processus de figement ;
- **l'acquisition** des principales **stratégies de régulation et d'intervention corporelle** : biofeedback, cohérence cardiaque, pistage sensorimoteur, stabilisation, orientation, titration et pendulation ;
- **l'intégration progressive** de ces approches dans une **pratique clinique structurée et sécurisée**, permettant d'adapter les interventions aux états d'activation, aux manifestations corporelles et aux capacités de régulation du patient.

Validation à l'issue de chaque module

À l'issue de chaque module du Cycle, le stagiaire reçoit un **Certificat de réalisation d'action de formation**, sous réserve de son assiduité.

Ce certificat mentionne les éléments clés de la formation :

- l'intitulé du module ;
- la durée ;
- le(s) intervenant(s) ;
- l'objectif pédagogique principal.

En complément, une **Attestation de formation** peut être délivrée, sous réserve de satisfaire aux **modalités d'évaluation prévues**, notamment au travers des questionnaires de début et de fin de formation.

Validation à l'issue du Cycle complet

À l'issue du Cycle complet, le stagiaire reçoit un Certificat de réalisation global, sous réserve de son assiduité à l'ensemble des modules suivis.

Ce document récapitule :

- les modules suivis ;
- leurs dates ;
- les intervenants associés.

Une **Attestation de formation globale** peut également être délivrée, sous réserve de la validation des critères d'évaluation du parcours, appréciés à partir des questionnaires de début et de fin de chaque module.

Reconnaissance

SYMBIOFI est un organisme de formation :

- enregistré sous le numéro **31 59 06883 59** auprès du Préfet de région Hauts-de-France ;
- certifié **QUALIOPI**, au titre des actions de formation ;
- habilité à dispenser des actions de formation relevant de l'**ANDPC**.



Les +

APPUI HOSPITALO-UNIVERSITAIRE

Le Cycle bénéficie d'un **ancrage hospitalo-universitaire**, à travers les liens développés avec le **CHU de Lille** et la **Faculté de médecine de l'Université de Lille**, dans le cadre du **Diplôme Universitaire Stress et Anxiété**.



Il s'appuie également sur une technologie de **biofeedback et d'e-thérapie**, développée en partenariat avec le **CHU de Lille**. Issue de plusieurs années de recherche clinique et intégrant **deux brevets hospitaliers**, cette technologie permet le monitoring d'indicateurs psychophysiologiques associés à la régulation du stress, des émotions et du système nerveux autonome.



L'utilisation du dispositif **SymbioCenter®** permet ainsi d'associer les **fondements scientifiques de la régulation neurophysiologique** à leur expérimentation concrète, notamment à travers la mesure de la variabilité cardiaque et les exercices de biofeedback : www.symbiocenter.fr

EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- **conçue et animée par trois experts de la psychotraumatologie et de la régulation psychophysiologique**, médecins et psychologue clinicien, disposant d'une expérience approfondie de la **pratique psychothérapeutique, de la formation et de l'enseignement**
- **centrée sur la compréhension des mécanismes neurophysiologiques et sensorimoteurs du psychotraumatisme**, depuis le fonctionnement du système nerveux autonome jusqu'aux **réponses défensives, aux états de figement et aux processus de stabilisation et de transformation corporelle** ;
- **fondée sur une pédagogie active, pratique et fortement expérientielle**, alternant **apports scientifiques et cliniques, mesures physiologiques, démonstrations thérapeutiques, exercices guidés, mises en situation et entretiens supervisés**, afin de favoriser l'appropriation des connaissances, des techniques et de la posture professionnelle ;
- **structurée autour de 3 fonctions complémentaires : comprendre et mesurer, observer et transformer, stabiliser et réguler**, permettant d'articuler les différentes approches en fonction des **manifestations cliniques et des capacités de régulation du patient** ;
- **enrichie par le dispositif SymbioCenter®**, permettant de mesurer en **temps réel les indicateurs physiologiques** et d'expérimenter les techniques de régulation.

DISTANCIEL SYNCHRONE HAUT DE GAMME

Certains modules de la formation sont accessibles en **distanciel synchrone (visio-live)**, dans des conditions techniques permettant de maintenir un haut niveau de qualité pédagogique.

Le dispositif mis en place comprend :

- une installation professionnelle **multi-caméras** ;
- une captation **audio optimisée** (intervenant et ambiance) ;
- des **écrans de retour** pour l'intégration des participants à distance ;
- des sous-groupes de travail, en présentiel et en distanciel, pour les **cas pratiques, exercices et jeux de rôle**.

et permet de :

- participer activement aux échanges et aux analyses cliniques
- réaliser les exercices et mises en situation à distance
- bénéficier d'une expérience proche du présentiel.

SUPPORTS

Les stagiaires bénéficient de **soutils pédagogiques téléchargeables**, facilitant :

- la **révision des contenus**,
- la **structuration des pratiques**,
- la **réutilisation des outils en situation professionnelle**.

PLATEAU TECHNIQUE

Symbiofi dispose d'un **plateau technique de formation de 240 m²**, situé au cœur du **CHRU de Lille**, permettant :

- une **articulation optimale entre apports théoriques et mises en pratique**
- des **conditions d'apprentissage favorisant l'immersion clinique**
- un **cadre propice aux échanges entre professionnels**

Pensé pour répondre aux exigences pédagogiques, cet espace est structuré en **plusieurs zones complémentaires** :

- espace de formation théorique ;
- espace de mise en pratique et d'expérimentation ;
- espace de convivialité et de restauration.

