

Programme de formation

Atelier « La stabilisation comme socle du travail thérapeutique »

Version 3 - Référence 15 mai 2025

Public cible :

Psychologues, thérapeutes de la relation d'aide, infirmiers, psychomotriciens, travailleurs sociaux ...

Nature :

Intra-entreprise, inter, particulier

Format :

En visio, 3 heures d'atelier

Nombre de participants :

10 personnes maximum

Prérequis :

Faire de l'accompagnement

Objectif pédagogiques et professionnels :

- Identifier les différents types de traumatismes et leurs symptômes
- Comprendre le modèle de la fenêtre de tolérance (Siegel, Ogden) et pouvoir le restituer à son patient (psychoéducation)
- Repérer les signes de dysrégulation émotionnelle
- Maîtriser des outils de stabilisation de base
- Adapter sa posture clinique face à l'hyperactivation ou la dissociation de son patient
- Soutenir l'autonomie émotionnelle du patient.
- Adopter une posture thérapeutique sécurisée adaptée aux patients traumatisés

Contenus principaux :

Accueil & introduction (10mn)

- Cadre, objectifs, présentation rapide
- Tour de table express « Que mettez-vous derrière stabilisation ? ». Attentes des participants.

Les différents types de traumatismes (20mn)

- Reconnaître les différents traumatismes : TSPT simple, complexe, trauma d'attachement, trauma vicariant, trauma transgénérationnel
- Se familiariser avec la symptomatologie post-traumatique ainsi que les déclencheurs traumatiques

- Repérer les défenses
instinctives et les protections de survie mises en place dans le passé et encore actives dans le présent.

Modèle de la fenêtre de tolérance (20mn)

- Explication interactive du modèle
- Mise en lien avec les réponses de stress (figement, fuite, attaque)
- Discussion en binôme : « Chez quels patients observez-vous des sorties de fenêtre? »
- Techniques d'ancrage en cas de flashback

Repérer la sortie de fenêtre (15 mn)

- Signes corporels, émotionnels, comportementaux
- Introduction de l'échelle de régulation émotionnelle (outil remis en PDF)
- Petit exercice d'auto-observation : « Où suis-je maintenant ? »

Expérimentation : outils de stabilisation (40 mn)

- Exercice guidé 1 : Visualisation guidée du lieu sûr
- Ramener dans le présent avec l'exercice du 5-4-3-2-1
- Partage rapide: sensations, points de vigilance, quand le lieu sûr n'est pas possible

Le contenant et l'isolation des pensées perturbantes (40 mn)

- Métaphore du contenant : symbolisation, ressources internes
- Discussion : limites et indications

Travailler dans la fenêtre de tolérance (20mn)

- Utiliser l'échelle de confiance pour évaluer le degré de sécurité de la relation thérapeutique
- Évaluer le degré de stabilité et travailler dans la fenêtre de tolérance : identifier sa propre fenêtre ainsi que celle de son patient
- Exercice : vos propres ressources en tant que thérapeute

Ajustement de la posture clinique (20mn)

- Ajuster sa posture thérapeutique face à l'hyperactivation/hypoactivation
- Questions-réponses
- Bilan participatif

Méthodes pédagogiques :

Apports théoriques, vidéos, exercices, practicums sur son propre vécu, travail avec des outils en situation réelle.

Moyens pédagogiques :

Powerpoint et cahier d'outils de régulation

Si visio , lien teams, Zoom

Support participant remis :

Un document est envoyé une semaine avant la formation avec deux vignettes par pages, les mémos, les practicums (exercices à faire à deux ou trois), les tests psychotechniques .

Modalités et délais d'accès :

Inscription immédiate sur le site

www.cefti.fr, avec 20 % à la commande et le restant avant la formation, facture envoyée de manière automatique.

Accessible à tout public respectant la cible (y compris personnes en situation de handicap),

Les dates et lieux de formation sont clairement indiqués sur le site.

Lieu : Visio, voir notre site www.cefti.fr

Horaires : 9h30 à 12h30 ou 14H à 17 h

Intervenants :

Noémi Benhamou est psychologue clinicienne, spécialisée en psychotraumatologie, périnatalité et thérapies EMDR, des schémas et systémiques. Elle exerce en libéral depuis 2017 et intervient également comme formatrice auprès de professionnels de la petite enfance et de la santé mentale. Auteure, elle anime aussi des groupes de parole et ateliers de soutien à la parentalité.

Tarif TTC (non soumis à la TVA) :

90€ à titre individuel et FIFPL

120 € au titre de la formation continue.

Les + de cette formation :

Acquérir des outils et protocoles pour enrichir la lecture de la souffrance humaine.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Interlocuteur, structure possible d'accueil, organisme ou référent à contacter, conditions d'accès, modalités d'accueil...

Évaluation, suivi, bilan :

- Évaluation préalable et finale des acquis (quiz)
- Évaluation de satisfaction (Google Form le dernier jour)

Équivalences, passerelles possibles pour aller plus loin

Possibilité de se perfectionner avec la formation :

- Pratique à la Thérapie des schémas

Contact sous 72 heures

Responsable formation : Béatrice Perez-Dandieu

Service administratif : contactez-nous@cefti.fr - Site internet : www.cefti.fr