PROGRAMME DÉTAILLÉ DE FORMATION

La prise en charge du psychotraumatisme

Module 4 — Travail avec les parts, mouvements et intégration

Formation continue · trois journées · en présentiel

DESCRIPTION	Ce qui fait trauma, ce n'est pas l'événement, c'est la manière dont il a été vécu et inscrit — en mémoire implicite, dans le corps. Les travaux de Stephen Porges (théorie polyvagale) et de Pat Ogden (thérapie sensorimotrice) ont montré que l'essentiel de l'information circule du corps vers le cerveau, et que les réflexes de survie — appel à l'aide, fuite, combat, figement, soumission — restent inscrits dans la posture, le tonus, le souffle et le mouvement, longtemps après que le danger est passé. Beaucoup de patients dissociés « ne sentent rien » : coupés de leur corps, ils ne peuvent ni percevoir leurs activations, ni intégrer la sécurité du présent. Le travail corporel devient alors indispensable — à condition d'un cadre strict, et de rester dans la fenêtre de tolérance. Ce module de spécialisation transmet des expériences corporelles simples, reliées au modèle des parts des modules précédents : d'abord renforcer la part sécure par la pleine conscience, la co-régulation et la neuroception ; puis inviter chaque part au mouvement, selon une trame en cinq temps. Comment amener un patient coupé de son corps à sentir, en sécurité, dans le présent ? Comment utiliser un toucher conscient et consenti ? Quelle expérience corporelle proposer à chaque part — partir en conscience, tendre et relâcher, être soutenu, demander et recevoir, pousser, poser sa limite ? Et comment vérifier, à chaque instant, que le patient reste dans sa fenêtre de tolérance ?
PRÉREQUIS	Avoir suivi les Modules 1, 2 et 3 de la formation « La prise en charge du psychotraumatisme » (OYA Formations), ou des formations équivalentes — dans ce cas, un entretien préalable avec la formatrice est obligatoire. Le travail avec les parts (Module 3) est le socle de ce module.
PERSONNES CONCERNÉES	Psychologues, Thérapeutes, Psychiatres… toute personne recevant des patients dans un cadre de consultations psychothérapeutiques.
OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE	**Comprendre pourquoi le corps est la porte d'entrée du travail avec les patients traumatisés, et être en mesure de proposer, dans un cadre sécurisé, des expériences corporelles qui renforcent la part sécure puis permettent à chaque part de passer du réflexe au mouvement conscient et choisi.** • Situer les apports de la théorie polyvagale et de la thérapie sensorimotrice dans la clinique du psychotrauma • Poser et tenir le cadre du travail corporel : consentement, règle du STOP, petite dose, répétition, maintien dans la fenêtre de tolérance • Renforcer la part sécure du patient par des exercices de pleine conscience, de co-régulation et de neuroception • Reconnaître, dans le corps du patient, chaque part activée — et ce qu'elle apporte une fois régulée • Conduire une expérience corporelle selon la trame en cinq temps : part sécure, rapport à la part, externalisation, expérience, mise à jour • Proposer à chaque part l'exercice qui lui convient, du réflexe de fuite aux frontières et au STOP

CONTENUS	**JOUR 1 Sécurité du présent et conscience du corps** • Accueil, recueil des attentes ; le cadre du travail corporel pour les trois jours • Pourquoi le corps : théorie polyvagale, thérapie sensorimotrice • Rappels : fenêtre de tolérance, réflexes de survie devenus parts, la part sécure • Pleine conscience, co-régulation et neuroception : premières expériences corporelles • Dissociation, sensations et toucher : le cadre d'un toucher conscient et consenti **JOUR 2 Inviter chaque part au mouvement** • Nos parts et leurs missions ; sentir chaque part dans son corps • La trame d'une expérience corporelle et le cadre de chaque pratique • Les réflexes de fuite, de figement et de fermeture : une expérience corporelle pour chacun • Pratiques en binômes, débriefings en grand groupe **JOUR 3 Appel à l'aide, combat et frontières** • Le réflexe d'appel à l'aide : demander, recevoir • La part combat, gardienne des limites : pousser en conscience • Les frontières : les sentir, les poser, dire STOP • Quel exercice pour quelle part : synthèse des trois jours, bilan *Programme sous réserve de modifications.*
MÉTHODES PÉDAGOGIQUES	• Pédagogie interactionnelle et participative : le participant est au cœur de sa formation • Alternance d'apports théoriques courts et d'expérimentations corporelles, en groupe puis en binômes, chacun vivant les deux rôles • Démonstrations commentées par la formatrice • Un cadre de sécurité posé dès le premier jour : consentement, règle du STOP, maintien dans la fenêtre de tolérance • Manuel du participant : repères théoriques et fiches des exercices
VALIDATION DES ACQUIS	Évaluation continue lors des mises en pratique ; quiz d'évaluation des acquis en fin de formation.
INTERVENANTE	**Yoanna MICOUD**, Psychologue, psychotraumatologue et Formatrice. Elle exerce en cabinet privé à Fontaines-sur-Saône (Nord de Lyon) et accompagne principalement des personnes victimes de traumatismes. Elle est également formée à l'EMDR (thérapeute EMDR Europe), la thérapie InCorporer, la thérapie des Schémas, la Thérapie Systémique Brève Orientée Solutions, l'EFT et Matrix Reimprinting. Elle anime également des cycles et des stages de respiration holotropique, et est l'auteure de plusieurs ouvrages, dont Les psychotraumatismes 100 % illustré et Parents négligents, un trauma invisible (Eyrolles, avec Gwénaëlle Persiaux).