

TRANSFORMER LE TRAUMA : contours, ressources et limites

Mise à jour 24/11/2025

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Dans cette formation, les formatrices partageront leurs recherches, leurs expériences et les pratiques qui soutiennent la régulation du système nerveux, des émotions et la transformation du traumatisme.

L'apprentissage se fera à travers le propre vécu corporel des stagiaires. L'expérimentation s'appuiera sur la pratique du Life Art Process® : aller-retours entre apports somatiques, mouvement, dessin, écriture, temps réflexifs seul.e et en groupe, pour rendre conscient la régulation et acquérir et développer ses ressources.

Les transmissions pratiques et théoriques se situent au croisement des pratiques du Body-Mind Centering®, de la psychothérapie en Analyse Bio-Energétique (dont est issu le Trauma Release Exercices de David Bercei), des bases de psychopathologie, des travaux de Peter Levine en Somatic Experiencing, du trauma de développement, de l'observation du système nerveux autonome et de la co-régulation.

Dans cette formation, :

- Nous questionnerons les contours de l'accompagnement spécifique du trauma : qu'est-ce que c'est ? Comment l'accompagner ? Quels sont les différents positionnements avec les personnes accompagnées ? Quel cadre déontologique ?
- Nous appréhenderons le fonctionnement du système nerveux, du trauma et de sa libération, à travers des apports du fonctionnement physiologique du système nerveux et de la psychologie.
- Nous apporterons des ressources somatiques pour soutenir la régulation.
- Nous pratiquerons l'auto-régulation et la co-régulation, notamment en lien avec la pratique somatique du Body Mind Centering® et la question du toucher.
- Nous expliciterons les liens avec le Life Art Process® : la présence témoin et le témoin intérieur, les partitions au service d'un cadre de sécurité à ajuster dans le présent, les 3 niveaux d'attention, la présence contenant, les allers-retours entre ressources et challenges, la modulation de l'intensité émotionnelle, les temps d'intégration

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- S'approprier son propre corps comme organe de perception et lieu de ressources et d'action au service de sa propre régulation.
- Mobiliser sa propre sensibilité corporelle en tant que professionnel.le comme outil de perception et source d'informations lors d'un accompagnement individuel ou collectif.
- Pratiquer la co-régulation auprès d'un client ou d'un groupe, et mettre en oeuvre des outils pour moduler l'intensité émotionnelle vécue.

PUBLIC CONCERNÉ

> les professionnel.les de l'accompagnement éducatif, pédagogique, artistique, thérapeutique avec le corps.
> les éducateur.ices ou praticien.nes somatiques (BMC®, Life/Art Process®, Feldenkrais, yoga...)
> les professionnel.es engagé.es avec la conscience du corps : projet de création, ateliers, stages, séances individuelles, interventions en institution...

Pour les personnes avec des besoins spécifiques (une mobilité réduite, une fatigabilité, des limitations visuelle, auditive ou en situation de handicap), nous vous invitons à nous contacter afin d'imaginer avec vous les aménagements et adaptations personnelles dont vous auriez besoin pour suivre la formation et en vérifier la faisabilité.

PRÉ-REQUIS ET PROCÉDURE D'ENTRÉE

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour participer à cette formation.

Cette formation n'est pas un stage thérapeutique. Toutefois, l'apprentissage s'appuie sur votre expérience personnelle de l'instant, et vous engage dans votre vécu corporel, émotionnel et

cognitif.

La formation pourra accueillir jusqu'à 20 stagiaires.

Les inscriptions doivent se faire au plus tard 7 jours avant le début de la formation.

TARIFS

Le coût de la formation est de **350€**

Pour toute inscription avant le 31 décembre 2025, le coût de la formation est à **320€**.

Les prix des prestations sont indiqués en euros net de taxe. En vertu de l'article 261-4-4°-a, 5e alinéa du C.G.I., l'organisme de formation est exonéré de TVA.

Prise en charge possible dans le cadre de la formation professionnelle par votre employeur ou les OPCO (fifpl, afdas, uniformation, agefice – elle n'est pas éligible au CPF).

Les frais administratifs liés au suivi des dossiers prise en charge employeur et OPCO s'élèvent à 100 €, facturés directement à l'organisme financeur (suivi de convention, saisine de la prise en charge, production des bilans et des justificatifs)

PROGRAMME DÉTAILLÉ

3 journée de 6 heures chacune soit 18H de formation

JOUR 1 - 6 HEURES S'ANCRER DANS LE CORPS

- Accueil : mouvement, cercle d'accueil, cadre
- Mise en pratique corporelle : guidage somatique sur l'ancrage, exploration en mouvement sur les perceptions, récolte
- Le toucher dans la relation et le consentement : théorie et pratique
- La peau et le contenant : exploration en mouvement, dessin, partages
- La relation et la posture de témoin : partage de texte et explorations
- Cercle de fin de journée pour questions et débriefing

JOUR 2 - 6 HEURES TRANSFORMER

- Echauffement corporel et état des lieux/météo des stagiaires
- Temps d'information et partage sur le trauma
- Exploration des notions de pendulation et titrage
- Présentation théorique du système nerveux : central, autonome (sympathique et parasympathique)
- Mise en pratique autour du thème dire oui, dire non dans le présent : distance et kinesphère

JOUR 3 - 6 HEURES CLARIFIER LE CADRE

- Ressources pour la régulation nerveuse : comment être avec ses sensations
- Ressources corporelles sur la résolution de trauma avec l'Analyse Bioénergétique, récolte
- Mise en situation par des séances individuelles en trio
- Synthèses intégratives et créatives des stagiaires
- Intégration en mouvement
- Réflexions des stagiaires et Clôture du stage

MOYENS TECHNIQUES & PÉDAGOGIQUES

La formation se déroulera dans un studio de danse. Pour accompagner leur apprentissage, chaque stagiaire se verra fourni des feuilles de dessin A2, des pastels secs et gras, du scotch, des feuilles A4 et des stylos pour écrire.

Les formatrices utiliseront un paperboard pour les temps de transmission théorique, des photocopies et du partage de document via un cloud a posteriori la formation.

LES FORMATRICES

Alice Browaeys, praticienne Life/Art Process®, éducatrice somatique en Body Mind Centering®, ingénieure.

Nathalie Chazeau, danseuse, praticienne Life Art Process® certifiée, éducatrice somatique Body-Mind Centering® certifiée et Analyste bioénergéticienne certifiée (membre de la SFABE, affiliée à l'AFFOP, licenciée de Psychologie Lyon 2).

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Des mises en situation et des temps de questions/réponses avec les formatrices tout au long de la formation permettront d'évaluer en continu l'appropriation des concepts et leur applications par les stagiaires, donnant lieu à des ré-ajustements si nécessaire.
- À la fin du programme de formation, il est demandé au stagiaire de Répondre à un questionnaire évaluant les acquis en termes de savoir, savoir-faire et savoir être.

Un questionnaire de satisfaction sera rempli par le stagiaire en fin de formation.

Une attestation de formation sera remise à chaque stagiaire à l'issue de la formation.

CONTACT / INSCRIPTION

Stéphane Vernier
contact@tamalpafrance.org
06 13 96 04 89