PROGRAMME e-and-be learning 2026: Psychotraumatologie niveau 1 : gestion du stress et des épisodes traumatiques:

- **savoir repérer les épisodes traumatiques,**
- **savoir dire,**
- **savoir-faire pour apaiser le stress post-traumatique**

Pourquoi ce module ? Il vient faire suite au programme de base, aux deux jours de sensibilisation que vous aurez pu suivre à distance. Nous allons maintenant, en présentiel, apprendre ENSEMBLE et de façon très pragmatique comment intervenir à titre préventif et curatif sur le stress post-traumatique, et « amortir » au mieux les effets d'épisodes traumatogènes vécus dans une vie.

LES OBJECTIFS DE FORMATION -COMPETENCES DEVELOPPEES

L'objectif est de faciliter une résilience rapide face à une situation potentiellement traumatisante et se décline à plusieurs niveaux :
- agir rapidement : pouvoir identifier au plus tôt les épisodes difficiles, savoir-dire et savoir-faire dans les jours suivants pour éviter une dégradation de la qualité de vie, des complications et parfois un isolement social !
- agir quand les troubles sont installés : savoir « traiter » quand le stress post-traumatique et ses comorbidités sont installés, faire la part du trauma, le « décharger » et aider à la récupération psychique et physiologique,
- avoir au sens large une attitude salutaire : nous pourrions appeler les « premiers mots qui sauvent » à l'instar des premiers gestes qui sauvent chez les secouristes et qui préviennent l'installation d'état de stress face à des situations difficiles à vivre. Sortir de l'embarras, des mots maladroits qui peuvent blesser et avoir une posture « salutaire ».
- agir pour rester « serein » face à la détresse de l'autre : développer une attitude « auto-salutaire » pour rester soi même en bonne santé, soutenant et notamment éviter les traumas vicariants (professionnels du soin et des secours).
Il s'agit donc d'apprendre et intégrer une posture d'autoprotection, des méthodes de prévention et d'action (notamment savoir débriefer) et de savoir vers qui et comment référer une fois les traumas identifiés et les premiers « soins » prodigués. Les compétences sont : le « self-contrôle » pour agir, la capacité à dire et agir en situation critique : attitude salutogène, la capacité à débriefer et gérer le stress post-traumatique.

PUBLIC et PRE-REQUIS :

Les professionnels de santé au sens large, professionnels secouristes et de personnes chargées de la prise en charge de systèmes humains ayant des métiers à risque pour la santé et la vie d'autrui, professionnels du domaine social, personne responsable de la protection d'autrui. Egalement, des personnes que la santé physique et psychique touchent et qui souhaitent être attentifs aux autres, et aider à la prévention et au soutien psychosocial, et avoir une attitude « salutogène » envers soi et les autres 😊.
Pour suivre ce module, vous devez avoir suivi les deux jours de « base » au sein d'ANVISAGE et/ou avoir une formation sur les essentiels en psychotraumatologie.

PROGRAMME et MODALITES PEDAGOGIQUES:

Cette formation comprend 3 journées en présentiel pour apprendre les protocoles et peut être suivie d'1 journée en distanciel pour superviser les applications faites entre deux et valider le niveau de compétence (du repérage au savoir-gérer le stress, et appliquer les protocoles).
Elle est composée d'apports théoriques, de démonstrations et d'exercices d'application pratiques. Elle permet un échange de pratiques et d'expérience pour aider chacun à mieux intégrer les protocoles.
Elle peut être suivie de supervision de la pratique, et de deux niveaux supérieurs de 4 jours (2 fois 2) pour la prise en charge des traumas complexes pour les professionnels de la santé.
Pour rappel , vous aurez suivi les journées 1 et 2 en distanciel – voir programme « psychotraumatologie de base, sensibilisation aux psychotraumatismes»

Le détail des 3 journées en présentiel :
Journée 3 (présentiel): Apprentissage des techniques de stabilisation et de gestion du stress, le « care » et la restitution de son propre « stress management » pour la personnes « en charge de l'épisode critique ». Exercices de mise en pratique des échelles de sécurité. Développer les RS-DEF et le RS-CCS (regarder et soutenir de façon encadrée, empathique et efficace).

Journée 4 (présentiel): Apprentissage pas à pas des étapes pour « décharger les stress post-traumatique » en fonction de son niveau d'installation et de chronicisation. Exercices pratiques sur le défusing et débriefing, décomposition pas à pas (« intervention salutogène brève » avec restauration de la qualité de vie – stress management, centrage sur les valeurs qui donnent du sens à notre propre vie et à notre parcours personnel).

Journée 5 :(présentiel): Réalisation complète du débriefing (« intervention salutogène brève » avec restauration de la qualité de vie – stress management, centrage sur les valeurs qui donnent du sens à notre propre vie et à notre parcours personnel) et première évaluation. Retour sur tous les modèles et préparation des futures supervisions des cas gérés.
A l'issue de cette formation, les stagiaires seront évalués « à chaud » par la formatrice à partir des exercices appliqués. Ils recevront une attestation de suivi de formation et une évaluation de leur niveau de connaissances à ce stade.

A titre complémentaire si vous souhaitez être validé dans votre compétence, et recevoir un certificat attestant de votre parcours : Vous devrez rédiger 5 cas qui seront supervisés par la formatrice puis suivre une 6e journée en distanciel.
Journée 6 (distanciel) – différée de 3 à 6 mois suite aux jours précédents pour revenir sur votre pratique et vos cas traités. Entre deux, les stagiaires auront adressé des retours d'expérience en fonction des protocoles et intervention réalisées (5). Nous reviendrons sur vos protocoles et feront le point pour votre certification qui attestera de votre niveau de compétence.

LA FORMATRICE :

Enseignante certifiée en psychotraumatologie (certifiée par Gisela Perren) et en PNL, agréée NLPNL. Elle a un MASTER en hypnose éricksonnienne et est certifiée en EMDR, formée en ICV, au traitement des traumas complexes et troubles de l'attachement (DU éthologie et attachements dispensé par B Cyrulnick et M Delage) . Elle est également formée en ETP (Education Thérapeutique du Patient) et en Cohérence Cardiaque.
Titulaire du CEP (Certificat Européen de Psychothérapie), elle exercice en tant que psychopraticienne, psychotraumatologue et coach auprès des adultes, enfants et adolescents. Elle est superviseure de thérapeutes sur leur pratique thérapeutique, en psychotraumatologie et dans le cadre de spécifique des pathologies TCA.
Spécialisée dans les troubles des conduites alimentaires (TCA), elle est membre de l'association AUTREMENT(présidée par le docteur D RIGAUD).
Elle sera assistée d'un ou deux assistants expérimentés notamment durant les journées présentielles.

LES MODALITES PRATIQUES :

Les dates : les 2,3 et 4 février 2026 à SAINTE MAXIME (83) -OPTION VISIO POSSIBLE.

Horaires : de 9h15 à 12h45 et de 14h à 18h00 (avec pauses, total des 3 jours = 21 heures de formation)

Tarifs : Particuliers, prise en charge personnelle : ***330 euros les 3 jours*** soit 110 euros TTC par jour plein.
Organismes, libéraux : prise en charge professionnelle : ***420 euros TTC les 3 jours*** (350 euros HT/ 3 jours).
Les conditions de règlement sont précisées dans le contrat/ convention de formation (30% à la réservation et solde au premier jour de formation, encaissement en fin de formation).
La journée 6, en distanciel, pour validation et possible certification sera au même tarif journalier. Date prévisionnelle (à valider tous ensemble : le 14 septembre 2026).
Inscriptions et renseignements: par téléphone au 06.83.85.87.09 ou par mail: contact@anvisage.fr