



Comprendre et guérir d'un psychotraumatisme



Le psychotraumatisme est une empreinte profonde laissée par un événement marquant, souvent accompagné d'émotions intenses comme la peur, l'impuissance ou la sidération. Qu'il soit lié à un choc ponctuel ou à une exposition prolongée à des situations difficiles, son impact peut perdurer bien au-delà de l'événement lui-même, affectant notre bien-être, nos comportements et nos relations. Cette formation a pour objectif de vous aider à mieux comprendre les mécanismes du psychotraumatisme : comment il s'ancre dans notre corps et notre psychisme, et pourquoi il influence nos réactions de manière inconsciente. Nous explorons également des clés essentielles pour amorcer un processus de guérison, en développant des ressources intérieures et des stratégies adaptées à chacun. Loin d'être une fatalité, un psychotraumatisme peut être surmonté. Comprendre ce qui se joue en nous est la première étape pour s'en libérer et retrouver un équilibre durable.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre ce qu'est un psychotraumatisme et comment il affecte notre vie
- Comprendre les mécanismes de défense et les réactions post-traumatiques
- Avoir des pistes concrètes pour avancer vers la résilience et la reconstruction

Programme pédagogique détaillé

1. Comprendre le psychotraumatisme : définitions et réalité

- Définitions traumatisme et psychotraumatisme
- Distinguer trauma et psychotraumatisme
- Le psychotraumatisme peut être transgénérationnel
- Description et bref historique
- Réalité des troubles psychotraumatiques

2. Les effets du traumatisme sur notre vie

- Le mécanisme d'un psychotraumatisme
- Description de la réponse émotionnelle
- Réactions post-traumatiques
- Les troubles psychiques liés au traumatisme

3. Chemin vers la guérison : les clés de la résilience

- Prise de conscience et acceptation du traumatisme
- Les 5 caractéristiques et 8 pièges du traumatisme
- 9 pistes pour sortir du traumatisme
- Accompagnements et approches thérapeutiques

4. Pratique et mise en action

- Exercices pour apaiser le système nerveux
- Outils concrets pour favoriser la reconstruction
- Méthode TRE et Constellation familiale
- Approche polyvagale – Transmutation des émotions
- Intégration des apprentissages dans le quotidien

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation - Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Durée estimée

3h40

Tarif

En E-learning
19 € TTC

Pour les tarifs
et la durée en
présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Vivre ses émotions
Notions fondamentales sur
le corps humain
Les 12 systèmes du corps
humain
Le Système Nerveux
Central, le stress et les
maladies
La santé, un équilibre
dynamique permanent
Sagesse du corps et santé
Le sens des maladies