

Programme de formation : Intérêts et applications de la théorie polyvagale en psychothérapie.

N.B. Ce programme peut être l'objet de certaines modifications et adaptations mineures en fonction du public et de l'école organisatrice de la formation.

Public visé :

Psychiatres, psychologues et psychothérapeutes.

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, les stagiaires auront assimilé le concept de la théorie polyvagale et seront capables d'identifier les modes de réactivité du système nerveux autonome ainsi que ses déficiences acquises (en fonction des modes d'attachement précoce et des traumatismes vécus), afin de donner plus d'acuité à leur compréhension du patient et d'adapter avec plus de pertinence leur réponse thérapeutique.

Durée de la Formation

Deux jours.

1ère journée = 7h00

Rappels anatomiques simples mais indispensables de l'organisation du système nerveux autonome.

La physiologie classique du système nerveux autonome et sa finalité.

Éléments de psychophysiologie et syndrome général d'adaptation.

Étude de la théorie polyvagale du Dr Stephen Porges.

Applications médicales et psychologiques actuelles de la compréhension du nerf Vague.

Bilan diagnostique du système nerveux autonome adapté au public visé : reconnaître l'état « refuge » privilégié du patient avec lequel il s'est structuré et les changements d'état au cours d'une séance.

La variabilité du rythme cardiaque et les exercices de cohérence cardiaque.

Les différents outils thérapeutiques pour améliorer le fonctionnement du système nerveux autonome et amorcer les changements intérieurs vers la guérison psychologique.

Exercices pratiques pour amorcer un meilleur fonctionnement du système nerveux autonome.

2eme journée = 7h00

L'oreille, l'écoute et la parole, en lien avec la théorie polyvagale.

Certaines causes de dysfonctionnement émotionnel et de décompensation psychosomatique. Lien avec les théories de l'attachement et le traumatisme psycho émotionnel.

Le problème de l'émotion et du système limbique. Comment prendre de la hauteur : la désidentification.

Le modèle d'intégration neuroviscérale et la théorie généralisée du stress.

L'équilibre intérieur du thérapeute. Les bases de l'accordage et de l'empathie.

Exercices pratiques pour l'ancrage de l'état vagal ventral.

Méthodes pédagogiques :

Descriptif succinct des ateliers pratiques

Présentation des supports théoriques avec projection d'un power point.

Auto-diagnostic pour chacun des participants de son propre fonctionnement en termes de système nerveux autonome.

Techniques guidées par le formateur pour gérer et pour modifier les états récurrents et pathologiques du système nerveux autonome.

Exercices pratiqués entre les participants.