



SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Thérapie Somatic Experiencing®

*Restauration physiologique de
la désorganisation traumatique*

Formation au format présentiel

Programme des 3 jours
21 heures



Symbiofi SAS
Parc Eurasanté
30 avenue Pierre Mauroy
59120 Loos
contact@symbiofi.cbm
03.28.55.51.19

Térapie Somatic Experiencing

Ref.TPT 006

Restauration physiologique de la désorganisation traumatique

PRESENTATION

La Somatic Experiencing® est une approche thérapeutique permettant d'accompagner les personnes souffrant de chocs post-traumatiques.

Elle naît des observations du docteur Peter A. Levine, PhD, psychologue, biologiste et éthologue américain, lequel :

- considère que les symptômes du traumatisme ne sont pas liés à un évènement – sur lequel nous ne pouvons d'ailleurs agir - mais à une perturbation du système nerveux autonome.
- montre que, même si nous ne pouvons ignorer les autres aspects du traumatisme (émotionnels, cognitifs, relationnels, spirituels...), sa *guérison* se produit au niveau du système nerveux, là où se situe la désorganisation traumatique.

Cette méthode thérapeutique se fonde sur l'observation des réactions animales conservatrices de survie. Tous les animaux, à l'état naturel, développent une réponse de *figement transitoire (le freezing)* lorsqu'ils sont en danger et qu'ils ne savent ni fuir ni attaquer. Mais ils possèdent des mécanismes internes qui leur permettent de s'autoréguler et, après une expérience particulièrement intense ou terrifiante, d'évacuer de leur organisme les grandes quantités d'énergie accumulées. Ainsi, la sortie instinctuelle de cet état de figement, quand le danger est passé, leur permet d'éviter toute séquelle traumatique

Il observe que l'homme - selon son histoire, ses compétences et le contexte - peut avoir perdu cette capacité naturelle à évacuer cette énergie et qu'il peut rester figé des années après la disparition de la menace. Le *figement chronique* entretenu par la peur se retrouve ainsi à l'origine des séquelles traumatiques. Toutefois, l'être humain, grâce à des mécanismes régulateurs pratiquement identiques à ceux des animaux, posséderait lui aussi ces potentialités d'auto-régulation.

A partir de ces observations, Peter Levine propose des méthodes efficaces de résolution du traumatisme qui modifient le pronostic du traumatisme pour qu'il ne soit plus une *condamnation à vie*.

Dans la Somatic Experiencing, ce n'est donc pas l'évènement qui est traumatique, mais les *blocages* au niveau du système nerveux inhérents à l'évènement (réponse de figement). Il s'agit donc de réinitialiser les réponses instinctives de fuite ou de combat.

Ces méthodes thérapeutiques sont facilitées par une bonne compréhension du fonctionnement du système nerveux, en particulier du système nerveux autonome (SNA) car c'est lui qui gère les réponses de fuite, attaque et figement. Les travaux récents du psycho-physiologiste Stephen Porges, qui a développé la théorie dite *polyvagale* des émotions, complètent utilement la Somatic Experiencing en permettant de mieux comprendre les mécanismes d'entrée et de sortie du figement en relation avec l'environnement.

Cette compréhension vous amènera à utiliser, dans le traitement des personnes traumatisées, des concepts un peu inhabituels mais finalement assez simples tels que : niveaux progressifs d'activation du SNA, organisation et désorganisation du traitement de l'information, sur-couplage et sous-couplage, réponse motrice adaptée, accomplissement de la réponse d'orientation défensive, décharge de l'activation, retour de la réponse d'orientation exploratoire, pistage de la sensation, vortex traumatique et contre vortex « guérisseur », titration, ressource etc.

A l'issue de notre formation Thérapie Somatic Experiencing sur 3 jours, chaque professionnel :

- sera familiarisé avec les principaux concepts de la thérapie Somatic Experiencing ;
- pourra s'inscrire dans une autre logique d'accueil et de résolution du trauma ;
- aura expérimenté l'articulation de ces concepts avec le processus thérapeutique ;
- pourra considéré le patient à la fois dans sa globalité et dans sa singularité, pour lui permettre d'être acteur impliqué des processus de sa propre guérison ;
- constatera les applications de la thérapie Somatic Experiencing à tous les types de traumatismes, simples ou complexes.

Nous donnerons aux professionnels les compétences utiles leur permettant de :

- établir une oasis de sécurité,
- construire des ressources,
- aborder l'expérience traumatique par petits morceaux afin de neutraliser l'activation,
- aller progressivement vers le cœur du traumatisme en maintenant puis en restaurant une continuité du sentiment de soi
- apporter les premiers secours,
- évaluer le moment adéquat pour aborder le traumatisme sans re-traumatiser ou surtraumatiser le patient,
- faciliter rapidement une évolution positive des symptômes.

Cette formation s'associera qualitativement pour développer vos compétences sur les stratégies interventions autour du système nerveux autonome, en offre spécifique Duo, avec le module **Biofeedback de cohérence cardiaque, biofeedback de réponse émotionnelle – 3 jours.**



OBJECTIFS PRINCIPAUX

Apprendre à réguler le système nerveux autonome (SNA) et à libérer les tensions physiologiques et neurologiques du corps causées par le stress post-traumatique afin de restaurer le bien-être physique, émotionnel et psychologique.

- Donner aux professionnels de l'accompagnement qui se sentent parfois démunis ou impuissants face au traumatisme les éléments de base de la Somatic Experiencing.
- Permettre aux professionnels de l'accompagnement de comprendre, et surtout d'expérimenter, l'importance de reconnaître, intégrer et renégocier leurs propres traumatismes et blessures émotionnelles pour résoudre par la SE les traumatismes de leurs clients.
- S'inscrire dans une autre logique d'accueil et de résolution du trauma : considérer qu'un patient ne peut se libérer de son traumatisme que si le praticien en SE est capable de se joindre à lui, tant au niveau corporel qu'émotionnel et cognitif.
- Apprendre à travailler à l'intérieur de la *fenêtre de résilience* et à ne visiter le traumatisme qu'après avoir stabilisé le système nerveux en invitant le patient à accéder à ses ressources par des processus d'ancrage, d'orientation etc.
- Aborder le traumatisme par la périphérie : rétablir la mobilité et élargir la *fenêtre de résilience* plutôt que de forcer la résistance, porter essentiellement l'attention sur les sensations physiques, les images les mouvements avec un accent moindre mis sur les processus cognitifs.



Thérapie Somatic Experiencing

Restauration physiologique de la désorganisation traumatique

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

**Durée
Intervenant
Mode**

Apprendre à réguler le système nerveux autonome (SNA) et à libérer les tensions physiologiques et neurologiques du corps causées par le stress post-traumatique afin de restaurer le bien-être physique, émotionnel et psychologique.

3 jours, 21 heures

Docteur Michel SCHITTECATTE, médecin psychiatre
Formation ouverte en présentiel uniquement

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Envoyer les supports de formation	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier en amont de la formation Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présentielle	Par mail
Accueillir et faire le bilan de début	Présentation de la formation, des objectifs, de l'intervenant Présentation des participants et de leurs besoins en formation Point organisationnel Evaluation individuelle des acquis de début de formation	Tour de table individualisé Recueil des attentes QCM de début
Comprendre les liens entre un épisode traumatique et le Système Nerveux Autonome	La Somatic Experiencing comme nouveau paradigme du traumatisme <i>Approche psycho-physiologique et éthologique</i> Les 3 réponses possibles à la menace chez l'être humain et les animaux <i>Négociation</i> <i>Fuite / Attaque</i> <i>Figement</i> Les réponses d'arrêt - orientation - activation – décharge. Les symptômes post traumatiques comme résultant de la réponse de figement (<i>freezing</i>).	Apports théoriques -> Echanges entre participants -> Questions / Réponses Utilisation des schémas du système nerveux autonome de réponse à l'exposition à un danger Mise en pratique Exercice individuel : « orientation »
Utiliser les ressources dans le processus de renégociation	Réponse à la menace chez les animaux <i>Vidéo chat – souris sur la réponse à la menace : notion de figement chronique et séquelles</i> Conduite d'un entretien : aide-mémoire technique <i>Le modèle OTRIPODS</i> <i>Le modèle SIBAM : comprendre la dissociation traumatique</i> <i>Sensation</i> <i>Imagery : image (olfactive, visuelle, sensorielle)</i> <i>Behavior : comportement</i> <i>Affect : affects</i> <i>Meaning : signification, dimension cognitive</i> Les sensations physiologiques submergeantes ou sousmergeantes Mises en pratique : Ressentis – orientation - ressource	Apports théoriques -> Echanges entre participants -> Questions / Réponses Mise en pratique : Exercice individuel : expérimenter et observer les sensations corporelles Démonstration par l'intervenant sur un volontaire : « la lecture du corps » Exercices en binômes explorateur / accompagnant : -> « promenade contemplative » : observations sur les sensations corporelles et les ressentis agréables -> « rechercher ses ressources » orientation et ressource -> <i>Débriefing</i> -> Echanges entre participants

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Comprendre les mécanismes d'entrée et de sortie du figement en relation avec l'environnement.	<p><i>Rappel des acquis de la journée 1</i></p> <p>Psycho-physiologie de la réponse à la menace : <i>Rôle du système nerveux parasympathique</i> <i>Rôle du système nerveux sympathique</i></p> <p>Le modèle de Stephen PORGES <i>La théorie polyvagale des émotions</i> <i>Le tonus vagal comme indicateur bio-psycho-social</i></p> <p>L'auto-régulation du Système Nerveux Autonome</p>	<p>Apports théoriques -> Echanges entre participants -> Questions / Réponses</p> <p>Illustrations à l'aide des exemples vécus par l'intervenant</p> <p>Mise en pratique :</p> <p>Exercice collectif -> intégration des sensations corporelles</p> <p>Exercice en binômes -> ressources</p> <p>Démonstration par l'intervenant sur un volontaire -> orientation et ressources</p>
Identifier les ressources spécifiques et aspécifiques	<p>Modification simple de l'état du Système nerveux autonome <i>Exemple de la danse</i></p> <p>Application des concepts théoriques : - <i>Construire des ressources</i> - <i>à la thérapie du trauma</i></p> <p><i>Démonstration par le formateur</i> <i>Practicum par groupe entier ou de deux / trois</i></p>	<p>Mise en pratique :</p> <p>Exercice collectif -> danse</p> <p>Exercice en binômes thérapeute / patient : -> entretien « Evoquer une situation <i>ni vu / ni soutenu / ni entendu</i> »</p> <p>Exercice collectif -> échanges sensations / écoute</p>
Articuler les concepts de la SE dans un processus thérapeutique	<p><i>Rappel des acquis de la journée 2</i></p> <p>Le modèle du cerveau "trois en un" de Mc LEAN <i>Cerveau reptilien, limbique et cognitif.</i></p> <p>Le langage du cerveau reptilien et le « felt sense » de E. GENDLIN. Le sens corporellement ressenti : la dimension observable de l' <i>experiencing</i>, Le Focusing : zone d'émergence entre le conscient et l'inconscient.</p> <p>Les concepts clé de la Somatic Experiencing pour l'intégration et la transformation du traumatisme. <i>Etablir un environnement sécurisant</i> <i>Encourager, explorer et accepter les émotions (sensations)</i> <i>Augmenter la capacité de penduler sans désorganiser</i> <i>Apprendre à titrer</i> <i>Restaurer les réponses actives</i> <i>Découpler la peur ou la colère de l'immobilité</i> <i>Permettre la décharge des énergies de figement encapsulées</i> <i>Restaurer l'auto-régulation et la capacité d'un équilibre dynamique</i> <i>Revenir dans l'ici et maintenant</i></p>	<p>Apports théoriques -> Echanges entre participants -> Questions / Réponses</p> <p>Démonstration par l'intervenant -> Application des concepts théoriques à la thérapie du trauma Illustrations à l'aide des exemples vécus par l'intervenant</p>
Maîtriser l'entretien en Somatic Experiencing	<p>Les 3 outils de base de la SE <i>Titration, Ressource, Décharge.</i></p> <p>Le <i>containment</i> et les frontières</p> <p>Application des concepts théoriques <i>Titrage, utilisation des métaphores</i> <i>Mener un entretien</i></p> <p><i>Démonstration par le formateur</i> <i>Practicum par groupe de deux ou trois.</i></p>	<p>Apports théoriques -> Echanges entre participants -> Questions / Réponses</p> <p>Mise en pratique :</p> <p>Démonstration par l'intervenant sur un volontaire -> entretien « Explorer 1 trauma ponctuel »</p> <p>Exercices en binômes supervisés thérapeute / patient : -> entretien « Explorer un petit trauma »</p>
Faire le bilan de fin	<p>Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité</p>

Intervenant

La formation est animée par un intervenant expert, médecin psychiatre et psychothérapeute, praticien, formateur et superviseur en Somatic Experiencing, ayant une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics.

L'intervenant prévu est le **Docteur Michel SCHITTECATTE**

- Médecin psychiatre, agrégé de Psychiatrie.
- Psychothérapeute.
- Praticien, formateur et superviseur et en Somatic Experiencing®.
- Chargé de cours à l'Ecole de Criminologie et au DES en Evaluation aux Atteintes à la Santé : Cours de Victimologie.
- Traducteur de nombreux ouvrages sur la résolution du traumatisme :
 - Heller, L., LaPierre, A. Guérir les traumatismes développementaux, Paris, Inter Editions 2015.
 - Levine, P. (1997) Réveiller le Tigre - Guérir le Traumatisme, Paris, Inter Editions, 2013.
 - Levine, P. (2011) Guérir par-delà les Mots: Comment le Corps Dissipe le Traumatisme et Restaure le Bien Etre, Paris, InterEditions 2014.
 - Levine, P. (2014) Traduction. Trauma et mémoire Paris, InterEditions, 2016.

Prérequis

Il n'y a pas de prérequis spécifique pour ce module de formation si ce n'est être dans le public concerné ci-dessous.

Pour qui

La formation concerne tous les professionnels exerçant une activité dans l'aide et l'accompagnement, impliqués dans la prise en charge psychologique de patientèle / clientèle, et souhaitant découvrir cette nouvelle approche.

SANTÉ

- Professionnels des psychothérapies :
Psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, psychopraticiens.
- Professionnels de santé soignants et paramédicaux:
Médecins, chirurgiens-dentistes, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sage-femmes, infirmier(e)s, aides-soignants, diététiciens, ergothérapeutes, psychomotriciens, etc.
- Professionnels des thérapies complémentaires et médecines douces :
Sophrologues, hypnothérapeutes, relaxologues, thérapeutes énergétiques, professeurs de yoga / reiki / qi gong, kinésologues, praticien shiatsu, reflexologues, naturopathes, etc.
- Étudiants dans les disciplines précitées.

TRAVAIL, ÉDUCATION, FORMATION

- Médecins, psychologues, infirmier(e)s du travail.
- Ergonomes.
- Coachs , Consultants, formateurs
- Éducateurs.
- Travailleurs sociaux.

SPORT

- Médecins du sport.
- Préparateurs sportifs, physiques, mentaux.
- Professeurs d'éducation physique et sportive.

RECONVERSION

- Pour le cas le cas où le stagiaire se trouve dans un projet de reconversion vers les métiers de l'aide et de l'accompagnement , il lui est demandé pour pouvoir s'inscrire à la formation de passer un entretien téléphonique préalable.

Et aussi ...

BOITE A OUTILS PRATIQUES ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

Notre formation est :

- créée à partir de l'expérience des précurseurs de la psychophysiologie : docteur Peter A. Levine, PhD, psychologue, biologiste, et le docteur Stephen Porges, professeur au département de psychiatrie de l'Université de Caroline du Nord ;
- conçue et animée par Michel Schittecatte, médecin psychiatre et psychothérapeute, un des meilleurs experts francophones de la Somatic Experiencing, disposant d'une expérience clinique de plus de vingt ans dans la gestion des problématiques de santé mentale et du psycho-trauma ;
- structurée pour la pratique clinique dans une perspective d'acquisition de la technique à des fins d'accompagnement et de prise en charge de patientèle / clientèle ;
- centrée sur l'acquisition de techniques concrètes et utiles, de boîtes à outils pratiques, permettant au professionnel de pouvoir à son tour les mettre en œuvre dans ses interventions auprès de sa patientèle / clientèle afin d'obtenir des effets positifs et durables ;
- délivrée à des groupes **restreints à 16 personnes** afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires.

SUPPORTS

Téléchargement des supports de la formation dans un espace dédié via internet

PLATEAU TECHNIQUE

- Un plateau technique de formation de 240 m², dédié, multi-espaces (théorie, pratique, restauration) au cœur du CHRU de Lille.



Bâtiments passif éco-responsable
Basse consommation énergie
Structure bois permettant à la fois de créer
une ambiance chaleureuse et de diminuer
le bilan carbone



Espace de théorie équipé de :
chaises tablette écriture
Vidéos projecteur plafond
Enceintes
Paper board



Espace de pratique équipé de :
tablettes numériques SymbioCenter
Tapis de sol + couvertures
Briques de yoga



Espace de restauration équipé de :
Réfrigérateur
micro-ondes, cafetières, théières

Reconnaissance de l'organisme

SYMBIOFi est enregistré sous le numéro 31 59 06883 59 auprès du préfet de région Nord-Pas de Calais, certifié QUALIOPI et habilité à délivrer des actions de formation ANDPC :



Validation de la formation

La formation est ancrée dans une triple démarche multidisciplinaire et intégrative : compétences opérationnelles, boîtes à outils pratiques, savoir-faire expérientiel.

A l'issue de la formation, le professionnel recevra un **Certificat de réalisation d'action de formation** sous réserve de l'assiduité aux journées. Ce certificat reprend les éléments clés de la formation : intitulé, durée, nom du/des intervenant(es), objectif principal.

En complément, une **Attestation de formation** pourra être délivrée sous réserve de satisfaire aux critères d'évaluation de la formation analysés au travers des questionnaires de début et de fin de formation.

Le Plus

L'ACCES GRATUIT A LA PLATE-FORME WEB SYMBIOCENTER

Les stagiaires pourront bénéficier d'1 accès gratuit d'une durée de 30 jours à la plate-forme web innovante et interactive SymbioCenter pour compléter efficacement la prise en charge et le suivi de leurs patients en santé mentale et émotionnelle

<https://www.symbiocenter.fr/>

PRÉVENIR	ÉVALUER	ACCOMPAGNER	MONITORER
57	6	86	2
Échelles	Programmes	Exercices	Indices physiologiques

Le SymbioCenter propose aux professionnels de l'aide et de l'accompagnement d'encadrer, d'individualiser et de suivre des programmes d'e-thérapies selon les besoins spécifiques de leurs patients.

Pour combattre et prévenir le stress et les troubles anxieux-dépressifs, ainsi que leurs effets négatifs sur les troubles somatiques et psychiques, le SymbioCenter ouvre des perspectives novatrices de développement des ressources émotionnelles et comportementales des patients en santé mentale et physique.

Le service e-thérapie brève, partenaire des professionnels, pour une meilleure prise en charge des troubles anxiodépressifs, du stress et des comorbidités associées

Impliquez vos patients, en consultation et au domicile, avec des outils d'e-thérapie validés

pour combattre la tempête des symptômes physiques, psychologiques, et émotionnels

Solution pour les professionnels de l'accompagnement
www.symbiocenter.fr

Symptômes physiques

Troubles du sommeil, troubles alimentaires, douleurs, sensations d'essoufflement, d'oppression...

Symptômes émotionnels

Sensibilité et nervosité accrues, angoisse, excitation, tristesse, troubles anxio-dépressifs, mal-être...

Symptômes intellectuels

Perturbation de la concentration, difficultés à prendre des décisions, altération de la relation sociale...



DES CHIFFRES ALARMANTS !

- 20 millions de personnes sont concernées par une maladie chronique, soit 35% de la population
- 5 millions de français consomment des psychotropes
- 2 millions souffrent d'une maladie psychiatrique
- 10% des adultes ont souffert d'une dépression sur les 12 derniers mois et 13% de troubles anxieux généralisés
- 200 000 tentatives de suicide et 10 000 morts par an
- Le trouble mental au 3ème rang des maladies fréquentes et en 2^{ème} deuxième position des dépenses de santé

Lutter contre la chronicisation dangereuse

- Déficience du système immunitaire
- Insomnies
- Complications psychiatriques
- Troubles cardio-vasculaires
- Maladies digestives
- Troubles dermatologiques

Vous accompagnez votre patient sur 4 niveaux de ressources

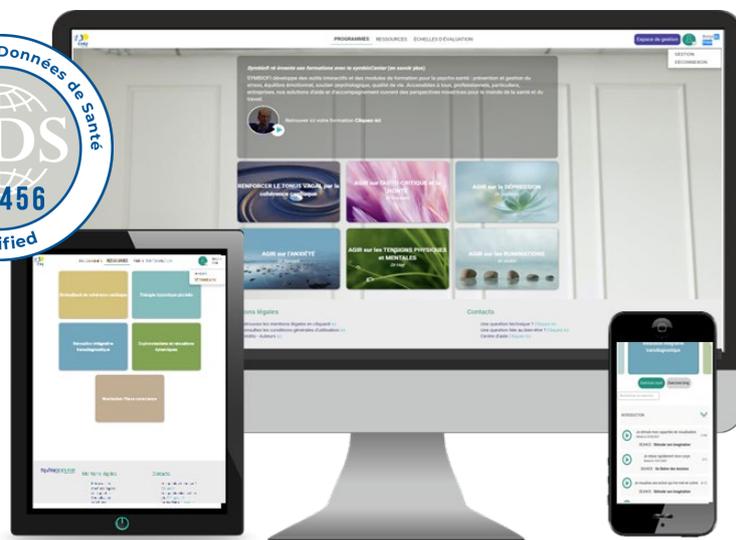
- 1 évaluations psychométriques
- 2 monitoring physiologique
- 3 programmes thérapeutiques
- 4 Téléconsultation, chat, forum avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi

Valorisation de la recherche hospitalo-universitaire



L'espace professionnel de gestion

- Individualiser et superviser les parcours non médicamenteux par patient
- Suivre l'observance, les résultats et les progrès
- Pratiquer en séance présenteielle avec le patient ou ouvrir des droits d'accès distanciels en inter-séance
- Communiquer de façon avancée avec le patient : téléconsultation, chat synchrone / asynchrone, forum



L'espace d'activités thérapeutiques

- 2 bilans *flash* et 60 échelles psychométriques pour repérer et évaluer
- 6 protocoles cliniques cadencés sur 8 à 12 semaines et + de 100 thérapies guidées pour s'entraîner
- e-capteur et biofeedback - avec brevets CHU de Lille - pour activer et renforcer le tonus du nerf vague

La réponse aux besoins du professionnel

- Renforcer l'alliance thérapeutique et la relation fonctionnelle d'aide et de confiance au patient
- Proposer un complément thérapeutique innovant et accroître la satisfaction patient
- Améliorer l'observance patient par des entraînements entre chaque séance présenteielle
- Rendre le patient actif dans la prise en charge
- Evaluer les activités et les progrès par les données de suivi et tableaux de résultats
- Encadrer le patient sur l'émergence du numérique en santé mentale



L'appui hospitalo-universitaire

Des protocoles interactifs validés par des professionnels reconnus, soucieux de l'éthique, de la confidentialité et de l'aide aux patients.

La solution responsabilisante

Des programmes basés sur l'implication et la responsabilisation vis-à-vis de sa santé : être acteur du changement pour acquérir de nouvelles compétences émotionnelles.

La santé globale

Des exercices concrets et efficaces pour agir sur les émotions, les comportements et le corps avec une vision active et préventive : la santé durable.