

FORMATION AUX SOINS ÉMOTIONNELS D'URGENCE EmotionAid® et Autocompassion

Programme et bulletin d'inscription

Atelier 4 jours : novembre-décembre 2024, dates à confirmer



Apprenez à vous autoréguler pour être plus présent, ancré, apaisé, en lien et confiant.

Un processus :

- Permet d'apporter du premier secours émotionnel à soi-même ou aux proches dans les moments de stress intense, d'anxiété et de choc
 - Prévient le Trouble de stress post traumatique
 - Prévient le burnout (stress chronique)
 - Augmente la résilience, individuelle et collective
- Grâce à un protocole constitué de 5 étapes, innovant et étonnamment simple
- Facile à intégrer au quotidien
- Peut être utilisé par tous, dans l'instant, partout
 - Recommandé aux médecins, thérapeutes, psychopraticiens, enseignants, services de secours, services d'aides aux personnes, aidants, parents, bénévoles des associations ou particuliers...
 - Accessible pour les personnes qui ne souhaitent pas faire une thérapie
 - Ou pour incarner en psychothérapie le processus corps-esprit
- Il reprend et enseigne des outils de la Somatic Experiencing® de Peter Levine, thérapie de résolution du traumatisme.
- Basé sur les recherches les plus avancées en neurophysiologie et la théorie polyvagale du Dr Stephen Porges

LES APPORTS D'UN ATELIER EMOTIONAID® :

- Un déroulé théorique intégrant les neurosciences
- Des expériences somatiques en petits groupes

Des expérimentations pratiques et démonstrations sur place :

- Apprendre à évaluer son état intérieur souvent inconscient et sous-estimé
- Repérer les états de choc et de figement et en sortir en douceur
- Faciliter une désactivation très rapide des réactions émotionnelles et physiologiques après un choc pour désamorcer le stress post traumatique (hyper vigilance ou collapse)
- S'initier à l'autorégulation grâce aux outils de la Somatic Experiencing®
- Reconnaître ses limites par l'ancrage et le « felt sense », les incarner pour les respecter
- Se ressourcer et s'affirmer pour être en lien sans nier ses propres besoins.
- Restaurer le mouvement et l'équilibre physique, émotionnel et cognitif
- Se sentir capable de faire face aux défis futurs
- Développer l'autocompassion qui renforce le ressenti de sécurité
- Transmettre ces gestes à vos patients, collègues, élèves ou proches

Des exposés théoriques :

- Comprendre les bases du fonctionnement du cerveau.
Le modèle du cerveau « trois en un » de Mc LEAN: cerveaux reptilien, limbique et cortex.
- Le système nerveux autonome (nerf vague) et la recherche de sécurité ressentie
- La théorie polyvagale, un nouveau paradigme en thérapie
- Le langage du cerveau reptilien et le « felt sense » de Eugène GENDLIN.
- Le modèle SIBAM, l'ancrage, la pendulation, la décharge
- Le principe de polarités et les ressources
- Les notions de traumatisme collectif et de résilience collective.

Pourquoi ajouter l'autocompassion au processus Emotion Aid?

Développer l'autocompassion, bienveillance envers soi-même, est un gage de soutien et de sécurité intérieure. L'auto critique toxique et la dureté envers soi-même renforcent les blocages et aggravent les situations. Le corps, le système nerveux et l'esprit se figent davantage.

Changer de regard sur soi et ses propres émotions allège et facilite le processus. L'autocompassion donne aussi accès à une saine empathie et à la vraie compassion envers les autres

La vision d'EmotionAid

Le monde a besoin que soient transmises des approches rapides et efficaces qui permettent au traumatisme de ne pas s'installer, en prévenant et en intervenant le plus tôt possible après l'évènement. Les effets du stress quotidien et post traumatique sont très contagieux et impactent le foyer, la communauté ou les équipes de travail.

Florence Dewulf, enseignante EmotionAid®

Psychopraticienne certifiée en Somatic Experiencing®, Narm®, Soma Embodiment®, Integral Somatic Psychology®, Pratiques narratives, EFT, IR, toutes méthodes en cohérence avec la théorie polyvagale ; experte de ce nouveau paradigme en thérapie.

« J'ai à coeur de diffuser ces innovations pour contribuer à la paix et à une saine individuation qui permettront une vie collective riche d'échanges et d'ingéniosité. Il me paraît vital que chacun connaisse les effets des chocs sur le système nerveux et comment les enrayer. Que les parents, enseignants et accompagnants, découvrent les mouvements innés et les outils qui assurent sécurité intérieure, stabilité et vitalité. Que toutes les personnes dans les métiers humains comprennent l'importance du sentiment de sécurité pour le système nerveux autonome et comment y accéder. »

L'utilisation d'outils de thérapie basés sur les neurosciences est simplifiée au profit du plus grand nombre.



Dates à confirmer pour novembre-décembre 2024

Si vous êtes intéressé, veuillez me contacter par tél : 06 18 93 15 32

Tarif : 600 euros

Acompte de 25 % du total à l'inscription : 150 €

Par chèque ou par virement

Le solde sera demandé le 1^{er} jour de la formation

Règlement possible en 4 chèques étalés sur 6 mois.

Pour préserver une qualité de participation, le nombre de places est limité.

Si vous souhaitez organiser une formation dans votre entreprise, association, école, ville ou quartier, contactez-moi pour établir un projet sur mesure

BULLETIN D'INSCRIPTION

à renvoyer avec un chèque d'acompte à cette adresse :

21 rue de la Plage 35400 Saint-Malo

EMOTIONAID® FORMATION AUX ÉTATS D'URGENCE

NOM : Prénom :

Profession :

Adresse postale :

.....

Adresse mail :

Tél portable :

- **Je m'inscris à l'atelier-formation « EMOTION AID et autocompassion »
600 euros**
- **je verse un acompte de 150 €**
 - **par chèque bancaire : à l'ordre de Florence Dewulf**
 - **par virement (demander le RIB)**
- **Règlement du solde le 1^{er} jour de la formation**
 - **Je demande un étalement des chèques remis sur 6 mois**

Tout acompte versé n'est pas remboursable, sauf cas de force majeure, tel que prévu à l'article 1148 du code civil.