

FORMATION AUX SOINS ÉMOTIONNELS EmotionAid® et Autocompassion

Programme et bulletin d'inscription

4 jours expérientiels : 20-21 novembre & 10-11 décembre 2025



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

Un processus

- Permet d'apporter du soutien 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
 - Délivre du stress chronique et peut éviter le burnout
 - 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 dans l'instant, partout et par tous
 - Recommandé aux médecins, thérapeutes, psychopraticiens, enseignants, services de secours, services d'aides aux personnes, aidants
 - Psychothérapeutes pour incarner le processus corps-esprit dans leur approche
 - Parents, bénévoles des associations ou particuliers...
 - Accessible pour les personnes qui ne souhaitent pas faire une thérapie
- Il reprend et enseigne des outils de la Somatic Experiencing® du Dr Peter Levine, thérapie de résolution du traumatisme.
- Basé sur les recherches les plus avancées en neurophysiologie et sur la Théorie Polyvagale TPV, du Dr Stephen Porges

LES APPORTS D'UN ATELIER EMOTIONAID® :

- Des présentations théoriques intégrant les neurosciences
- Des expériences somatiques et des exercices neuraux

Des expérimentations pratiques et démonstrations sur place dans un climat enjoué :

- Apprendre à évaluer son état intérieur souvent inconscient et surestimé
- 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 ou un événement inattendu pour désamorcer le stress post traumatique (hyper vigilance ou collapse)
- S'initier à l'autorégulation grâce aux outils de la Somatic Experiencing®
- Découvrir ce qui met en péril le ressenti de sécurité, la connexion et la co-régulation
- Se ressourcer et s'affirmer pour être en lien sans nier ses propres besoins, dans le respect de soi et le respect de l'autre
- Reconnaître ses limites par l'ancrage et le « felt sense » ; les incarner pour savoir dire non
- Restaurer le mouvement et l'équilibre physiologique, émotionnel et cognitif
- Développer l'autocompassion incarnée et la gratitude qui renforcent le ressenti de sécurité
- Se sentir capable de faire face aux défis futurs et à l'inconnu
- 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 » : cortex, limbique et tronc cérébral
- Le système nerveux autonome (nerf vague), la recherche de sécurité et de connexion, vitale pour les mammifères que nous sommes
- La théorie polyvagale, un paradigme révolutionnaire en thérapie
- Le langage du cerveau dit « 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.
Les effets des stress, quotidien et post traumatique sont très contagieux et affectent le foyer, la communauté et les équipes de travail.

*J'ai ajouté l'autocompassion incarnée au processus EmotionAid, pourquoi ?
Développer l'autocompassion, est un gage de soutien et de sécurité intérieure.
L'auto critique toxique, l'abandon ou la dureté envers soi-même entretiennent un
ressenti d'insécurité face aux émotions et aux situations, les aggravant, ce qui
déclenche une déconnexion des autres et de ses forces intérieures et reverrouille les
blocages corps-esprit.*

*Changer de regard sur soi et ses propres émotions allège et facilite le processus.
L'autocompassion incarnée donne aussi accès à plus de discernement, à plus de
justice envers soi-même, à une saine empathie et à la compassion envers les autres.*

Florence Dewulf, enseignante EmotionAid®

Psychopraticienne certifiée en Somatic Experiencing®, Narm®, Soma Embodiment®, Integral Somatic Psychology®, Pratiques narratives, EFT clinique, Intelligence Relationnelle, Thérapie du cœur, toutes méthodes en cohérence avec la théorie polyvagale, TPV ; experte de ce nouveau paradigme en thérapie.

« J'ai à cœur de diffuser ces innovations pour contribuer à une saine individuation et à la paix intérieure qui favoriseront 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 désamorcer,

Que toutes les personnes dans les métiers de relation comprennent l'importance du sentiment de sécurité pour le système nerveux autonome et l'homéostasie et comment y accéder. Que les thérapeutes, parents, enseignants, découvrent la théorie polyvagale, les mouvements innés et les pratiques qui assurent sécurité intérieure, vitalité et connexion. »

L'utilisation d'outils de thérapie du trauma basés sur les neurosciences est simplifiée au profit du plus grand nombre et permet de gagner des mois de thérapie individuelle.



20-21 novembre et 10-11 décembre 2025

Pour vous inscrire et pour toute question, veuillez me contacter pour un entretien tél au 06 18 93 15 32. Une séance individuelle est demandée avant la formation.

Tarif : 160€ par journée.

Acompte de 25 % du total à l'inscription : 160 €

Par chèque ou par virement

Solde à remettre la semaine précédant la formation

Règlement possible sur 6 mois.

Pour préserver une qualité de participation, le nombre de places est limité à 8 personnes.

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® et AUTOCOMPASSION FORMATION AUX ÉTATS D'URGENCE

NOM : Prénom :

Profession :

Date de naissance :

Adresse postale :

.....

Adresse mail :

Tél portable :

- **Je m'inscris à l'atelier-formation « EMOTIONAID® et autocompassion »**
160 € par journée ; pour 4 journées : 640€
- **je verse un acompte de 160 €**
 - **par chèque bancaire : à l'ordre de Florence Dewulf**
 - **par virement (demander le RIB)**
- **Règlement du solde avant le début de la formation**
 - **Je demande un étalement des chèques**

Cette formation est un complément idéal à la thérapie mais ne la remplace pas.

Votre inscription engage votre responsabilité ; les expérimentations proposées peuvent réveiller d'anciennes blessures qui seront accompagnées et pas forcément résolues car elles peuvent nécessiter un accompagnement thérapeutique personnel.

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

La formation peut être reportée en cas de maladie ou décès de proches, auquel cas, soit votre inscription sera reportée aux prochaines dates soit je vous rembourserai si vous le souhaitez.