PROGRAMME DE FORMATION

Des peurs anticipatoires aux peurs constituées : phobies, TOC et processus de séparation

Durée : 21 heures | Mode d'organisation : Mixte

Version du modèle : 08 octobre 2026

Présentation de la formation

Traverser l'inconnu et la crise : une étape du changement

L'inconnu et la nouveauté nous sortent de notre monde relationnel familier. Même lorsque celui-ci est fait de souffrances, nous nous y sommes habituées. S'engager dans un processus de changement, c'est accepter de traverser une phase de **déstabilisation**, d'**incertitude**, d'**inconnu**, de nouveauté, bref de **crise**. La vie, à chaque changement de cycle, nous y invite.

Des peurs anticipatoires aux peurs constituées

C'est alors que peuvent apparaître des peurs anticipatoires : « Si je me mets en mouvement, est-ce que les expériences négatives du passé ne vont pas à nouveau s'inviter ? Ne vais-je pas me retrouver à nouveau seul… dans un monde de désolation ? »
Lorsque les peurs anticipatoires se chronicisent apparaissent alors des **peurs constituées**, (**phobie** et **TOC)**, comme **tentatives de sécurisation dysfonctionnelles**.

Utiliser la crise comme levier thérapeutique

Aborder le travail avec les peurs c'est apprendre à utiliser la **crise comme outil thérapeutique**, et à engager le **travail de séparation** en lien avec lafin de la thérapie.

Objectifs pédagogiques

- Travailler avec les problématiques de séparation, les peurs constituées, les phobies et les obsessions,
- Utiliser les modélisations spécifiques sur la peur, sur la colère et les divers niveaux d'intervention qui permettent d'amener le patient à expérimenter le processus de séparation en lien.

Public visé

Cette formation est réservée aux professionnels de santé et de la relation d'aide.

Prérequis

Public concerné

Cette formation s'adresse aux **professionnels ayant déjà suivi la 1re année de formation en TLMR** (anciennement HTSMA) et disposant d'une pratique clinique.

Modalités spécifiques pour le distanciel

Afin d'assurer des conditions de participation favorables au travail thérapeutique et aux échanges, les stagiaires doivent disposer des éléments suivants :

- Un **ordinateur équipé d'une caméra et d'un micro**
- Une **adresse électronique consultée régulièrement**
- Une **connexion internet stable et suffisante** pour la visioconférence
- Un **espace calme et adapté** au suivi de la formation
- Une **aisance avec les outils numériques de base** (navigation internet, messagerie)

La formation se déroule via la plateforme **Zoom**.
Les informations de connexion sont transmises aux participants **quelques semaines avant le début de la formation**.

Déroulé de la formation

JOUR 1 Peurs constituées, phobies, obsessions : problématiques de séparation

1 Objectif : alternative réaliste, évaluer les risques du changement

- amener à une expérience corporelle dans l'ici et maintenant,
- orienter vers l'expérience sécure
- amener à une action dans la relation à soi, à l'autre et au monde

2 Du traumatisme à la peur

- Trauma : déshypnotiser de l'emprise
- Phobies, obsessions : désuggestionner de l'emprise

3 Différence entre processus phobique et processus obsessionnel

- Les niveaux de mentalisation
- Les compulsions comme tentatives de solutions

- Phobie en lien avec une situation traumatique (modélisation peurs)
- Phobie non traumatique (recherche de l'action qui contient l'intention et les effets sur lesquels porte la
- peur.

4 Des peurs anticipatoires aux problématiques phobiques et obsessionnelles constituées

- Déconstruction : questionnements / désuggestionnement /recadrages /provocatif
- Questionnement stratégique en TLMR
- Questionnement de sursaturation
- Métaphorisation /externalisation
- Recadrages (peur, désir), peurs de ce qui est déjà là

5 Les phobies d'impulsion

Sursaturation stratégie du pire / travail sur la confiance

Utilisation des tiers qui entretiennent qui autorisent

6 Panphobie et psychotraumatisme

Jour 2 Problématiques de séparation et modélisations en TLMR

Modélisations en TLMR

· Reprise des modélisations peurs anticipatoires :

o Processus phobique (peur) agir corporel dans la relation au monde

Stratégie du pire

Intention paradoxale

o Processus obsessionnel (maitrise et agressivité) (agir mental dans la relation à soi)

Sursaturation, pourcentages, recadrage obsession/peur

Utilisation des mouvements alternatifs dans les obsessions :

Déconnection du mental

Amplification de la focalisation dans l'ici et maintenant

Mobilisation du couple (histoire, pensée de dévalorisation)

- Question des soutiens qui entretiennent le problème
- Question de la relation d'attachement : entre dépendance et autonomie

Séparation et problématiques d'attachement

Séparation et cycles de vie

Séparation, dépendance et autonomie

Jour 3 Utilisation des modélisations spécifiques

- Techniques en TLMR : internalisation du lien et processus de séparation
- Modélisations spécifiques :

o Lorsque la personne anticipe une menace de séparation

o Lorsque la personne est dans une situation de séparation

o Lorsque la personne est physiquement séparée

Méthodes pédagogiques

- Exercices en binômes
- Démonstrations formateurs
- Sculptures : mise en scène et forme dans l'espace
- Diaporamas avec illustrations cliniques

Moyens et supports pédagogiques

- Séances de formation en salle
- Modélisation de la pratique
- PowerPoint
- PaperBoard
- Présentation et analyse d'expériences
- Mises en situation

Évaluation et suivi

- Tout au long de la formation, les stagiaires auront des mises en situation à effectuer avec des retours de formateurs.
- A la fin du module, un questionnaire de satisfaction sera renseigné par chaque participant afin qu'il évalue l'organisation et la pertinence des contenus de la formation au regard de sa pratique professionnelle.

- 3 mois après le module de formation, un questionnaire sera transmis à chaque participant afin d'évaluer les apports de la formation dans la pratique.

Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap, consultez notre politique d'accessibilité sur notre site internet. Vous pouvez contacter Frédérique Laclos par l'intermédiaire du formulaire de la rubrique contact ou par mail : contact@mimethys.com