PROGRAMME DE FORMATION

Co-régulation et synchronisation du couple patient-thérapeute par les mouvements alternatifs dans le trauma.

Durée : 7 heures | Mode d'organisation : Mixte

Version du modèle : 08 octobre 2026

Présentation de la formation

Le trauma désorganise la capacité à se réguler. Les mouvements alternatifs (mouvements oculaires, tapping) sont souvent pensés comme une technique agissant seule sur le retraitement de l'information.

> Et si leur action la plus profonde passait par la relation, par la co-régulation entre deux systèmes nerveux ?

Cette journée propose de considérer les mouvements alternatifs non comme un outil solitaire, mais comme **un processus rythmique et partagé** qui **synchronise le couple patient-thérapeute** et restaure la capacité à se réguler.

Cette journée prendra appui sur les apports des **neurosciences affectives**, la **clinique de l'attachement** et le cadre de la **Thérapie du Lien et des Mondes Relationnels (TLMR)**, au sein duquel les mouvements alternatifs trouvent une lecture pleinement relationnelle.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la journée, les participants seront en mesure de :

- Comprendre les bases neurophysiologiques de la co-régulation et de la synchronisation interpersonnelle
- Situer les mouvements alternatifs (oculaires, tapping) dans la clinique du trauma, au-delà du seul retraitement de l'information
- Repérer comment le thérapeute régule son propre état et se co-régule avec le patient (posture, rythme, présence)
- Distinguer et expérimenter les principales modalités de stimulation alternée (mouvements oculaires, tapping, stimulation auditive)

- Intégrer ces outils dans le cadre relationnel et sécurisant de la TLMR

Public visé

Professionnels de santé et de la relation d'aide

Prérequis

Niveau bac +3

Déroulé de la formation

La journée tisse en continu temps théoriques et temps expérientiels

MATINEE

Accueil, tour de table, recueil des attentes

Le trauma, une dérégulation du lien

- Le trauma comme effondrement de la capacité à se réguler ; dérégulation du système nerveux autonome.
- Repérage de ses propres états de régulation et de dérégulation ; exercices d'ancrage et de retour à la sécurité interne.

Co-réguler, deux systèmes nerveux en dialogue

- Intersubjectivité, attachement et synchronisation interpersonnelle ; la co-régulation comme socle du soin ; la neurophysiologie de la présence.
- Expérimenter la co-régulation en binômes : accordage respiratoire, synchronisation non verbale, perception de l'état de l'autre et du sien.

APRES-MIDI

Les mouvements alternatifs, du retraitement au rythme partagé

- Origines et modalités (mouvements oculaires, tapping) ; la lecture relationnelle des mouvements alternatifs dans la TLMR.
- Expérimentation des différentes modalités de stimulation alternée en binômes ; ajustement du rythme, de la distance et de l'amplitude.

Synchroniser le couple patient-thérapeute

- Installer la sécurité ; doser, suivre et ajuster ; indications et contre-indications ; accompagner l'activation émotionnelle en restant dans la fenêtre de tolérance.

- Mise en situation clinique guidée en binômes (induire, accompagner, réguler), puis reprise et élaboration en groupe.

Synthèse, questions et ouverture

Méthodes pédagogiques

Alternance continue d'apports théoriques et de temps d'expérimentation, **toujours sur la base du volontariat et dans un cadre sécurisé**.

Vignettes cliniques, démonstrations, travail en binômes, mises en situation, reprises et élaborations en groupe.

Moyens et supports pédagogiques

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

Évaluation et suivi

A l'issue de la formation, un questionnaire de satisfaction sera renseigné par chaque participant afin qu'il évalue la pertinence des contenus de la formation au regard de sa pratique professionnelle.

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