

24. avril 2026

Traumatismes et résilience, guérir par le lien et la neuro-régulation

Qu'est-ce qu'une expérience traumatique et quelles sont ses répercussions sur le corps et la psyché? Les apports de la théorie polyvagale et les thérapies qui en sont issues permettent de comprendre les mécanismes en jeu et d'y répondre efficacement. Ils offrent des outils concrets pour se libérer et retrouver une régulation durable.



Contenu de cours

- Comprendre les traumatismes de choc, d'attachement, relationnels et de développement
- Introduction à la théorie polyvagale selon Stephen W. Porges
- Comprendre comment le système nerveux autonome régule notre capacité de connexion
- Comment les expériences passées influencent notre vécu actuel
- Reconnaître et réguler les réactions traumatiques défensives: combat, fuite ou figement
- Réduire le stress et renforcer la capacité naturelle à créer du lien
- Réguler le système nerveux grâce à la méthode: «partage honnête»

Objectifs de formation

Les participants

- comprendre la différence entre traumatisme de choc, d'attachement et de développement
- identifier les réactions traumatiques et comprendre comment les réguler
- savoir comment réduire le stress et augmenter la capacité relationnelle
- comprendre les causes des conflits
- apprendre à réguler le système nerveux grâce à la nouvelle méthode de communication: «partage honnête»
- être capable de rétablir l'équilibre et le bien-être, et d'activer la co-créativité, la créativité et la curiosité naturelle pour la vie

COURS ONLINE

Formateur

Jérôme Rey

Informations

cours online

3 heures de formation | max. 50 participant.es

Prérequis

Interessierte Fachpersonen und Laien

vendredi, 24. avril 2026

09h00 – 12h00

Où vous souhaitez avec votre ordinateur ou la tablette

membre vdms-asmm CHF 90.00

non-membre CHF 150.00

Le cours en ligne est dispensé via le programme Zoom. Vous recevrez le lien d'accès par e-mail avant le début du cours.