



Formation SBA / EMDR

Stimulation Bilatérale Alternée

La formatrice

Ingrid Meunier, psychotraumatologue et neurothérapeute en libéral depuis 15 ans, superviseuse et formatrice en psychologie.

Analyste Transactionnelle, praticienne en SBA (EMDR, EMT, IMO, AMO), en thérapie brève de Palo Alto, éco-psychologue.

Spécialiste du psycho-traumatisme, du deuil et de toutes les problématiques liées aux émotions (phobies, burnout, anxiété...).

1. Présentation de la formation

Les techniques de SBA (dont font partie l'EMDR, l'IMO, l'EMT...) sont des techniques de neurothérapie qui permettent d'apaiser la charge émotionnelle et les souffrances provenant d'épisodes douloureux et traumatiques.

La SBA débloque l'auto-guérison du cerveau qui n'a pas pu se faire naturellement.

La neurothérapie regroupe les techniques thérapeutiques ayant un travail de reprogrammation des mauvais schémas neuronaux en agissant sur la neuroplasticité du cerveau.

Cette formation est divisée en **2 volets complémentaires** :

- **Volet 1 : Formation de BASE**
Apprentissage des fondamentaux théoriques et pratiques de la SBA/EMDR
- **Volet 2 : Formation AVANCÉE supervisée**
Intégration clinique, analyse de pratique et professionnalisation

2. Organisation de la formation

Horaires

Travail préparatoire à domicile

Le mois qui précède la formation en présentiel.

Présentiel

- Les **8-9-10 novembre 2026** – 9h30 / 17h30 (1h de pause repas)
- Les **12-13-14 novembre 2026** – 9h30 / 17h30 (1h de pause repas)

1 jour entre les 2 sessions pour souffler.

Il s'agit d'une session intensive.

3. Prérequis

Être déjà un professionnel de l'accompagnement (ou en devenir si vous êtes en cours de formation en psychologie) et avoir exploré ses propres émotions, traumatismes et mécanismes en thérapie.

Psychopraticien.es, kinésioles, hypnothérapeutes, coachs certifié.e.s, art-thérapeutes, sophrologues, infirmier.ères, préparateurs.trices mental...

Toute personne souhaitant faire la formation aura au préalable échangé avec la formatrice sur son profil et ses attentes.

4. Structuration de la formation

VOLET 1 : formation théorique et pratique

Objectif général du volet 1

Acquérir les fondamentaux théoriques, émotionnels et pratiques des techniques de SBA/EMDR afin de pouvoir accompagner la souffrance émotionnelle et les psycho-traumatismes.

Au programme :

63h théoriques et pratiques

MODULE 1 – IMMERSION THÉORIQUE

Format

3 jours de 7h de cours à faire en distanciel (1 mois avant).

Supports pédagogiques

- Fascicule de 35 pages de cours
- 3 livres numériques
- 2 vidéos

Objectifs pédagogiques

- Découvrir les neurosciences de la mémoire et les mécanismes du traumatisme
- Comprendre le fonctionnement des émotions, du stress, de la phobie, de l'anxiété, de l'angoisse et de la dépression
- Comprendre les bases théoriques des SBA
- Acquérir le vocabulaire et les concepts clés avant les cours pratiques

Programme du module 1

Introduction à tous les concepts de la formation pour acquérir le vocabulaire et se familiariser.

MODULE 2 – APAISER LES ÉMOTIONS

Format

3 jours de cours de 7h en présentiel alternant :

- 50 % d'exposés théoriques et démonstrations
- 50 % d'exercices pratiques en binôme et supervisés

Supports pédagogiques

- Fascicule de 72 pages de cours
- Jeu de cartes Racont'émoti
- Livret d'utilisation
- Audio EMDR
- 1 vidéo

Objectifs pédagogiques

- Savoir mener une séance de relaxation, de renforcement positif et de lieu sûr avec la SBA
- Utiliser l'outil Racont'émoti pour libérer la parole et y voir plus clair avec la SBA
- Accompagner des personnes en souffrance émotionnelle
- Aider des personnes à se booster, à faire des choix et à se relaxer

Programme du module 2

1 – Introduction

- L'historique
- Les différentes techniques de la SBA
- Le fonctionnement de la SBA
- Les applications et les résultats à attendre
- Pour qui ? Quand ? Combien de temps ?
- La communauté scientifique et la législation

2 – Les émotions et leurs dérivés

A – Les émotions

- Définition
- À quoi servent les émotions ?
- Le cycle d'une émotion
- Les 4 émotions de base
- L'échelle de l'alphabétisation émotionnelle
- Stratégies face aux émotions
- Les sentiments dysfonctionnels
- La théorie Polyvagale

B – Le stress

- Définition et symptômes
- Les 3 phases du stress
- Le stress et ses conséquences
- Soulager et libérer le stress

C – L'angoisse et l'anxiété

- Définition et symptômes de l'anxiété et du trouble anxieux (TAG)
- Définition et symptômes de l'angoisse

D – La dépression

- Définition et symptômes
- Symptômes et causes
- Son diagnostic

3 – Les SBA

A – Les SBA

- Comment ça marche ?
- Les effets de la SBA
- Les différentes formes de SBA

B – La relaxation et le renforcement avec la SBA

- La relaxation / Endormissement
- La cohérence cardiaque
- La respiration anti-panique
- Le lieu sûr
- Le renforcement positif

C – La méthode TIPI

Traitement des phobies et peurs par le psycho-corporel

4 – La posture de l'accompagnant en EMDR

- La posture intérieure
- Le double accordage

5 – L'outil Racont'émot

- Présentation de l'outil
- Utilisation de l'outil avec la SBA

Mise en pratique

- Exercices supervisés en binôme
- Entraînement tout au long de la formation

MODULE 3 – TRAITER LES TRAUMATISMES

Format

3 jours de cours de 7h en présentiel alternant :

- 50 % d'exposés théoriques et démonstrations
- 50 % d'exercices pratiques en binôme et supervisés

Supports pédagogiques

- Fascicule de 65 pages de cours
- 2 livres numériques
- 4 vidéos

Objectifs pédagogiques

- Connaître le fonctionnement psychique du traumatisme et de ses ramifications
- Pouvoir reconnaître un syndrome de stress post-traumatique
- Savoir diagnostiquer la problématique traumatique
- Connaître et pratiquer les principales approches en SBA sur un trauma
- Structurer et mener une séance en thérapie sur un trauma par les SBA

Programme du module 3

1 – Le souvenir

A – La typologie des souvenirs

- Réseau longitudinal
- Distribué
- Central dominant
- Multiple

B – Les réseaux des souvenirs

- Souvenirs intenses
- D'origines inconnues / Erronés / Oniriques

C – Les représentations internes des souvenirs

- Contenu factuel
- Modalités et sous-modalités
- Émotions et cognition
- Localisations dans l'espace

2 – Le traumatisme

A – Fondements et concepts clés

- Historique
- Définition
- La clinique

B – La neurobiologie du choc

- Anatomique et chronique
- Mécaniques en jeu
- Somatisation

C – Typologie et traumatogénicité

- Classifications des traumas
- Complexités particulières
- Origines traumatologiques

D – Cas particuliers du deuil

E – Cas particuliers du deuil transgénérationnel ou originel

3 – L'évaluation et la planification

A – Manifestations cliniques du SSPT et diagnostic

- Définition du SSPT
- Les évaluations
- L'anamnèse

B – La planification du traitement

- Les évaluations
- La planification
- Les spécificités

C – Les analogies thérapeutiques

- Les métaphores pour introduire l'EMDR

4 – Les protocoles de SBA

A – Le protocole classique

- Le protocole de SBA standard en 5 phases
- La séance de SBA étape par étape

B – Les autres protocoles

- Protocole d'auto-traitement
- Protocole de la lettre
- Protocole de l'ancrage spatial
- Protocole d'urgence péri-traumatique

- Protocole « Loving Eyes »
- Protocole des phobies
- Protocole de changement de fin

C – Et si...

- Liste des problématiques possibles et solutions

5 – La croissance post-traumatique

- Comprendre les mécanismes de reconstruction après un trauma

VOLET 2 : Formation AVANCÉE supervisée

Objectif général du volet 2

Approfondir la pratique clinique, analyser ses accompagnements et intégrer les protocoles de SBA dans sa posture professionnelle.

Au programme :

30h pratiques

Supervisions incluses et obligatoires

- 4 supervisions individuelles
- 4 supervisions de groupe

Ou 8 supervisions individuelles en cas d'incapacité d'être en présentiel.

Une attestation de supervision sera délivrée à l'issue.

Déroulement des supervisions

Le matin

- Révision des points théoriques
- Questions/réponses
- Analyse de pratique
- Études de cas
- Difficultés rencontrées en séance

L'après-midi

- Analyse de pratique approfondie
- Séances d'EMDR individuelles « en aquarium »
- Observations et feedbacks du groupe et de la formatrice

6. Certification

Pour être certifié.e :

1. Avoir effectué minimum 30 séances d'EMDR avec au moins 5 clients
2. Réaliser un examen écrit : présentation écrite de 2 études de cas remises en amont puis discutées lors d'une supervision individuelle
3. Réaliser un examen oral : présentation d'un des deux cas en supervision individuelle

7. Moyens et outils pédagogiques

Cette formation suit la pédagogie inversée (lecture du cours en amont de la formation) afin de focaliser la formation sur la pratique.

Alternance entre théorie, démonstrations et pratiques supervisées en binôme.

Supports et outils :

- Supports écrits (130 pages)
- Outil de cartes Racont'émot
- 10 livres/documents en ebook
- 5 vidéos (+ la page YouTube)
- 4 questionnaires de diagnostic
- Exposés théoriques
- Démonstrations
- Exercices pratiques

8. Évaluation des acquis et attestation

Les acquis théoriques et pratiques seront évalués au fur et à mesure de la formation ainsi qu'en supervision.

Une attestation de présence sera fournie à l'issue du stage.

Une certification sera délivrée sur présentation de 6 cas d'études et après plusieurs supervisions, à discrétion de la formatrice.

Le centre de formation se réserve le droit d'estimer l'aptitude des apprenant.e.s à travailler sur des psycho-traumatismes.

Au plaisir de vous former 😊