

PROGRAMME DES COURS DE SBA

MODULE 1

1- INTRODUCTION

2- LES ÉMOTIONS ET LE STRESS

A- Les émotions

A quoi servent les émotions ?

Le cycle d'une émotion

Les 4 émotions de base

B- Le stress

Les 3 phases du stress

Le stress et ses conséquences

C- L'angoisse et l'anxiété

L'anxiété

L'angoisse

D- La dépression

Définition et symptômes

Symptômes et causes

E- La théorie Polyvagale

Le système nerveux autonome (SNA)

Les branches du SNA

3- LES SBA

A – La SBA ?

Qu'est-ce que la SBA ?

Le système de traitement de l'information (TAI)

Que se passe-t-il dans le cerveau pendant une séance

B- La relaxation et la respiration

La relaxation

La cohérence cardiaque

La méthode RELAX

La respiration anti-panique

4- LE SOUVENIR

Les réseaux des souvenirs

La typologie des souvenirs

5- L'OUTIL RACONT'ÉMOI

Présentation de l'outil

⇒ Entraînement en binômes tout au long de la formation

MODULE 2

1- INTRODUCTION

Aller plus loin avec les notions de bases

2- LES ÉMOTIONS ET LE STRESS

A- Les émotions

L'échelle de l'alphabétisation émotionnelle

Stratégies face aux émotions

Les sentiments dysfonctionnels

La théorie Polyvagale

B- Le stress

Les 3 phases du stress

Le stress et ses conséquences

Soulager et libérer le stress

C- L'angoisse et l'anxiété

L'anxiété et le trouble anxieux (TAG)

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 méthode relax et la respiration anti-panique

Le lieu sûr

Le renforcement positif

C- La méthode TIPI

4- LA POSTURE DE L'ACCOMPAGNANT EN EMDR

La posture intérieure

Le double accordage

5- L'OUTIL RACONT'ÉMOI

Utilisation et démonstration de l'outil avec la SBA

⇒ Entraînement en binômes tout au long de la formation

MODULE 3

1- LE SOUVENIR

Les réseaux des souvenirs
La typologie des souvenirs
Les représentations internes des souvenirs

2- LE TRAUMATISME

A- Le traumatisme

La définition et les typologies du traumatisme
Le PTSD
Les impacts d'un traumatisme
Les stratégies d'adaptation

B- Le Diagnostic

Le diagnostic, l'évaluation et la planification
Les différentes thérapies possibles

3- L'ÉVALUATION ET LA PLANIFICATION

L'évaluation et l'anamnèse
La planification du traitement
Les analogies explicatives

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)

⇒ **Entraînement en binômes tout au long de la formation**