

FORMATION. Apaiser, s'apaiser III - Apaiser les conséquences des chocs post-traumatiques

Cette formation s'adresse à des professionnels travaillant avec des personnes qui ont vécu des situations extrêmes, frôlé la mort... (personnes ayant été agressées, réfugiés politiques, personnes ayant fui la guerre, migrants...).

Pré-requis : Formation « Apaiser, s'apaiser I » (Les bases de la sophrologie. 3 jours)

Public : Professionnels du social et du soin. Jeunes adultes et adultes concernés par les chocs-post-traumatiques et toute personne intéressée.

Durée : 2 journées (14h)

Animation : Sandrine Delrieu

Lieu : Dans les structures qui accueillent l'atelier.

Les buts du module (en complément de Apaiser I)

- Comprendre la particularité des stress très intenses, des menaces de mort (physiques et psychiques), et l'impact destructeur des chocs post-traumatiques (vécus dans plusieurs contextes, privés, politiques...).
- Approfondir la manière dont la sophrologie peut contribuer à un apaisement intérieur, l'abaissement des tensions, une nouvelle confiance en soi/en l'autre, et une meilleure (re)socialisation.
- Approfondir les exercices développées dans Apaiser I, et renforcer ses capacités à animer des ateliers de sophrologie avec ces publics.

Les objectifs pédagogiques :

- Chocs post-traumatiques, sidération et après coup (dépression, angoisses, hyper-vigilance, insomnie...)
- Les réactions du système nerveux face aux menaces ressenties : attaquer, fuir ou se paralyser. Les conséquences intimes, relationnelles et sociales de ces états extrêmes.
- Pouvoir apporter confiance/sécurité aux personnes, en ayant un outil approprié pour accompagner un apaisement intérieur
- Transmettre aux professionnels, aux jeunes et publics concernés des exercices qu'ils peuvent continuer de pratiquer de manière autonome.

Les contenus pédagogiques:

- Apports de connaissances et pratique de séances de sophrologie
- Travail en binôme et en petit groupes
- Un livret pédagogique complémentaire (à Apaiser I) et des fichiers audios de sophrologie sont distribués aux stagiaires