

PRATICIEN (NE) GESTION DU STRESS - approche de Psychologie Fonctionnelle

Comprendre le Stress Chronique et les réactions post-traumatiques (TSPT) pour mieux accompagner dans la relation d'aide

On estime qu'une grande partie de la population mondiale a été confrontée, au moins une fois dans sa vie, à une situation potentiellement traumatisante. Une partie de ces personnes développe ensuite des **troubles liés au stress**, dont certains répondent aux critères du **trouble de stress post-traumatique (TSPT)**. Pourtant, seule une minorité d'entre elles s'adresse à des **professionnels spécialisés** (psychologues, psychothérapeutes, médecins, etc.).

Le **stress** en lui-même est un mécanisme **normal et utile** : c'est une mise en tension de tout notre être pour faire face à un événement ou à une tâche qui demande une grande attention.

Ce qui permet de rester en bonne santé, c'est la **capacité à retrouver ensuite un état de calme intérieur** :

- respiration plus ample et tranquille,
- muscles qui se relâchent,
- vigilance modérée.

Lorsque cette capacité à revenir au calme est dépassée ou perdue, l'organisme reste comme "bloqué" en état d'alerte. Peuvent alors apparaître, entre autres :

- anxiété, irritabilité, troubles du sommeil,
- comportements violents ou d'évitement,
- recours accru à des produits (alcool, drogues, etc.),
- et, à terme, un terrain plus fragile pour différents troubles physiques et psychiques.

On sait aujourd'hui que le **stress chronique** peut jouer un rôle majeur dans :

- l'épuisement,
- certaines douleurs persistantes,
- ou l'aggravation de difficultés déjà présentes.

Ce n'est pas seulement la **quantité d'événements stressants** qui pose problème, mais le fait que, **même après la fin de la situation difficile**, la personne reste coincée dans un **état de vigilance et de tension** comme si le danger était toujours là.

Ces dernières années, les événements globaux et, plus particulièrement, la guerre déchirante entre mon pays natal et l'Ukraine, m'ont profondément touchée et ont renforcé mon désir de **transmettre mes connaissances et mon expérience** dans l'accompagnement des personnes confrontées à des situations potentiellement traumatisantes.

Dans ma pratique, j'accompagnais notamment des **réfugiés d'Ukraine**, en particulier des femmes et des enfants. Ils quittaient une vie bien construite pour se retrouver :

- sans repères,
- sans sécurité matérielle stable,
- sans vision claire de leur avenir.

Dans cette urgence de survie (trouver un logement, un travail, des papiers...), les **signes du stress post-traumatique** peuvent apparaître de façon **discrète au début** :

- cauchemars, hypervigilance, sursauts,
- difficultés à se concentrer, à faire confiance, à se poser.

Des outils psychocorporels contemporains, soutenus par les travaux de la Psychologie Fonctionnelle et par les apports récents des neurosciences!

PRATICIEN (NE) GESTION DU STRESS - approche de Psychologie Fonctionnelle

Comprendre le Stress Chronique et les réactions post-traumatiques (TSPT) pour mieux accompagner dans la relation d'aide

*Comme elles sont encore en état de choc ou de suradaptation, ces personnes ont tendance à **mettre ces signes de côté**. Peu à peu, ils prennent pourtant de plus en plus de place, jusqu'à devenir comme un **fantôme envahissant** qui influence leur vie quotidienne.*

*Au-delà des contextes de guerre, la **violence dans notre quotidien** peut prendre de nombreuses formes :*

- harcèlement, menaces,
- accidents, cambriolages,
- attouchements, abus sexuels, viols,
- violences familiales, deuils, etc.

Toutes ces situations peuvent laisser des traces profondes dans le corps, les émotions, les comportements—dans notre être.

*Au fil des années, j'ai eu la chance de me former à cette approche **psychocorporelle—la Psychologie Fonctionnelle***

Cette formation m'a permis de développer une façon de travailler où je m'appuie à la fois sur :

- **l'écoute du corps** (tensions, respiration, mouvement),
- la **compréhension des processus émotionnels**,
- et une **lecture fonctionnelle** de ce qui se joue chez la personne.

Dans le cadre de cette approche, je porte une attention particulière à :

- **repérer rapidement** comment le stress s'exprime chez la personne (dans son corps, ses émotions, ses pensées, ses comportements),
- proposer, dès les premières séances, un **accompagnement structuré**, avec des outils adaptés concrets à sa situation et à ses ressources du moment.

*Aujourd'hui, je souhaite **partager cette expérience et transmettre des outils psychocorporels** à des professionnels de la relation d'aide (ou en reconversion vers ces métiers), afin qu'ils puissent :*

- mieux comprendre les mécanismes du stress et du mauvais stress,
- repérer les signes qui nécessitent une **orientation vers un spécialiste** (psychologue, médecin, etc.),
- et, dans le cadre de leurs compétences, proposer un **soutien adapté** aux personnes qu'ils accompagnent.

Anna POUGET

Directrice de l'École Française de Psychologie Fonctionnelle

Praticienne en approches psychocorporelles (Psychologie Fonctionnelle, Psychologie Biodynamique), formatrice et superviseuse.

PRATICIEN (NE) GESTION DU STRESS - approche de Psychologie Fonctionnelle

Comprendre le Stress Chronique et les réactions post-traumatiques (TSPT) pour mieux accompagner dans la relation d'aide

ISSUE DE PLUS DE QUARANTE ANS DE TRAVAUX CLINIQUES ET THÉORIQUES, LA PSYCHOLOGIE FONCTIONNELLE OFFRE UN CADRE STRUCTURÉ ET COHÉRENT POUR COMPRENDRE LES EFFETS DU STRESS ET DU SURSTRESS SUR L'ÊTRE HUMAIN.

Elle est aujourd'hui utilisée dans différents contextes de soins, de prévention et de formation, en dialogue avec les apports récents des neurosciences et de la psychophysiologie du stress.

La **Psychologie Fonctionnelle** s'appuie sur plus de quarante ans de **travaux cliniques et de recherche**, en dialogue avec les neurosciences, la psychophysiologie du stress et les approches psychocorporelles contemporaines.

Elle est aujourd'hui **reconnue en Italie** comme une approche structurée de compréhension du fonctionnement humain, et utilisée dans différents contextes de soins, de prévention et de formation.

*Anna s'est formée à l'accompagnement du **stress post-traumatique (TSPT)** et du **deuil compliqué** auprès du psychologue canadien **Christophe Herbert**, chef de service de la Clinique du Trauma au Québec, et auprès du **Pr Luciano Rispoli** sur l'accompagnement du stress chronique dans le cadre de la Psychologie Fonctionnelle.*

*Son expérience de terrain et ses années de pratique en approches psychocorporelles lui permettent aujourd'hui de **transmettre des outils concrets** pour :*

- mieux comprendre ce qui se joue dans le stress chronique et les réactions post-traumatiques,
- ajuster sa posture de professionnel de la relation d'aide,
- soutenir les ressources de la personne accompagnée, étape par étape.

Dans cette formation, vous découvrirez une manière précise et concrète de lire les effets du stress et du **dis-stress chez une personne, en tenant compte à la fois :**

- de son **corps** (respiration, posture, tensions, agitation ou inhibition),
- de ses **émotions** (peur, colère, tristesse, anesthésie...),
- de ses **pensées et comportements** (ruminations, évitements, hyperactivité, retrait...). Voici les résultats régulièrement obtenus du traitement anti stress de la psychologie fonctionnelle et de cette formation pour thérapeute psychocorporels.

Vous serez notamment amené-e à explorer :

1. Les différents types d'événements potentiellement traumatisants (événements uniques, traumas répétés, contextes de vie prolongés sous tension).
2. Les **réactions immédiates** au moment de l'événement (réactions péri-traumatiques).
3. Les différences et nuances fréquentes dans les réactions observées chez les **femmes et les hommes**.
4. L'impact possible du stress sur le **court terme**, le **moyen terme** et le **long terme** (sur le corps, l'humeur, le sommeil, la relation aux autres).
5. Des **techniques de respiration** et des **interventions psychocorporelles issues de la Psychologie Fonctionnelle**, pour aider la personne à retrouver plus de détente, de présence et d'ancrage.
6. Un **cadre structuré de 12 séances** qui peut servir de repère pour organiser un accompagnement progressif dans le temps.

PRATICIEN (NE) GESTION DU STRESS - approche de Psychologie Fonctionnelle

Comprendre le Stress Chronique et les réactions post-traumatiques (TSPT) pour mieux accompagner dans la relation d'aide

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES ET ANCRAGE SCIENTIFIQUE DE LA FORMATION

La formation s'inscrit dans le courant de la **Psychologie Fonctionnelle** et du **Néo-fonctionnalisme**, développé depuis plus de quarante ans en Italie autour des travaux de **Luciano Rispoli** et de la **Scuola Europea di Psicoterapia Funzionale (SEF)** et de la **Società Italiana di Psicoterapia Funzionale (SIF)**.

Ce courant s'appuie sur :

- une **recherche clinique continue** autour du stress, du traumatisme et de la régulation psychocorporelle,
- l'intégration de contributions majeures (Reich, Selye, Gellhorn, Laborit, etc.),
- un dialogue constant avec les **neurosciences**, la **psychophysiologie du stress** et la **psycho-neuro-endocrino-immunologie**.

En France, cette formation **n'a pas vocation à se substituer** au travail des psychologues, médecins ou psychiatres, mais à proposer aux **professionnels de la relation d'aide** et aux personnes en reconversion :

- un **cadre théorique structuré** pour comprendre comment le stress et le surstress se manifestent dans le corps, les émotions, la pensée et la relation,
- des **outils psychocorporels issus de la Psychologie Fonctionnelle** pour soutenir la régulation et les ressources de la personne,
- des **repères éthiques et de positionnement** clairs, en complémentarité avec les professions de santé mentale réglementées.

Objectifs pédagogiques généraux

À l'issue du parcours (11 jours), les participant-es seront en mesure de :

1. Compréhension du stress et du die-stress

- Comprendre les **mécanismes de base du stress**, du stress chronique et des réactions post-traumatiques (TSPT).
- Repérer les principales **manifestations du stress** sur les plans corporel, émotionnel, cognitif et relationnel.

2. Lecture fonctionnelle et observation

- Utiliser des **grilles d'observation fonctionnelle** pour mieux comprendre le fonctionnement global d'une personne en situation de die-stress.
- Différencier les réactions liées à un **événement unique** de celles qui s'inscrivent dans une **histoire prolongée de tension ou de trauma**.

3. Outils psychocorporels

- Expérimenter et savoir proposer des **techniques de respiration, de mouvement et de relâchement profond** issus de la Psychologie Fonctionnelle, dans le cadre de la relation d'aide.
- Apprendre des **interventions psychocorporelles simples** (sans visée médicale), pour aider la personne à retrouver davantage de présence, de calme et d'ancrage.

4. Construction d'un cadre d'accompagnement

- S'appuyer sur un **schéma structuré de 12 séances** comme repère possible pour organiser un accompagnement progressif du stress chronique, en l'adaptant au contexte de chaque praticien-ne.
- Savoir **expliquer clairement** à la personne ce que l'on propose, les objectifs, les limites, et la complémentarité avec d'autres professionnels (psychologues, médecins, etc.).

5. Posture professionnelle et éthique

- Clarifier sa **posture de praticien-ne en approches psychocorporelles / relation d'aide** (et non de psychologue ou médecin), en lien avec les cadres légaux français.
- Identifier les **situations qui nécessitent une réorientation** ou une co-prise en charge (urgence suicidaire, TSPT sévère, troubles psychiatriques, etc.).

*Des outils psychocorporels contemporains, soutenus
par les travaux de la Psychologie Fonctionnelle et
par les apports récents des neurosciences!*

PRATICIEN (NE) GESTION DU STRESS - approche de Psychologie Fonctionnelle

Comprendre le Stress Chronique et les réactions post-traumatiques (TSPT) pour mieux accompagner dans la relation d'aide

Modalités de règlement

Les pages 6 et 7 sont à **imprimer** et à **renvoyer** à l'adresse ci-dessous, accompagnées de :

- **6 chèques**
- et d'une **photocopie d'une pièce d'identité**, que vous **signerez**.

Répartition des chèques :

- 1 chèque de **385 €**, encaissé à réception,
- 5 chèques de **251 €**, encaissés le **1er de chaque mois** à partir du mois du **1er module**.

Cadre d'exercice et limites de la formation

Cette formation s'inscrit dans le champ de la **relation d'aide** et des **approches psychocorporelles** (Psychologie Fonctionnelle). Elle ne délivre pas le **titre de psychologue**, de **psychothérapeute**, de **psychiatre**, ni aucun autre titre réservé par la loi française.

Les outils transmis ont pour objectif :

- d'**approfondir la compréhension** du stress, du surstress et des réactions post-traumatiques,
- de **soutenir** la capacité de régulation et de présence des personnes accompagnées,
- d'aider les professionnels à **ajuster leur posture** dans le cadre de leur pratique actuelle.

Ils ne se substituent en aucun cas :

- à un **suivi médical** ou psychiatrique,
- à une **psychothérapie** conduite par un professionnel dûment habilité,
- aux traitements ou avis de tout **professionnel de santé**.

Les participant-es s'engagent à utiliser ces outils :

- dans le **respect du cadre légal français**,
- en restant dans les **limites de leurs compétences** et de leur profession,
- et à orienter vers les professionnels de santé compétents (médecins, psychologues, psychiatres, services spécialisés) lorsque la situation le nécessite

*L'objectif n'est pas de "poser un diagnostic médical", mais de **mieux repérer** ce qui se passe pour pouvoir :*

- *expliquer de manière **claire et accessible** à la personne ce qu'elle traverse,*
- *proposer un **projet d'accompagnement structuré**, dans le respect de votre cadre professionnel,*
- *orienter vers des spécialistes (psychologue, médecin, psychiatre...) lorsque cela est nécessaire.*

Public concerné

Cette formation s'adresse en priorité :

- aux **professionnels de la relation d'aide** (praticiens en approches psychocorporelles, coachs, éducateurs, infirmiers, sophrologues, etc.) souhaitant approfondir leur compréhension du stress et du *die-stress*,
- aux personnes en **reconversion** vers les métiers de l'accompagnement, qui souhaitent découvrir la Psychologie Fonctionnelle dans un cadre expérientiel, - aux personnes **déjà en formation** à la Psychologie Fonctionnelle qui désirent un module complémentaire centré sur le stress chronique et les réactions post-traumatiques.

PRATICIEN (NE) GESTION DU STRESS - approche de Psychologie Fonctionnelle

Comprendre le Stress Chronique et les réactions post-traumatiques (TSPT) pour mieux accompagner dans la relation d'aide

BULLETIN D'INSCRIPTION

Tarif de la formation (les 11 jours) : 1640€ HT soit 1968€ TTC
Possibilité d'étaler en 5 mois : 393,60€ à l'inscription + 4 fois 393,60€

- La formation se déroule sur **11 jours** répartis en **3 modules**.
- **Horaires** : démarrage chaque jour à **9h**.
- **Hébergement** : hébergement en **dortoir offert** (inclus dans le tarif).
- **Repas** : non compris.
- Mise à disposition :
 - d'un **petit réfrigérateur**,
 - de **vaisselle**,
 - d'un **four micro-ondes**,
 - d'un **espace couvert** avec tables et chaises.
- Plusieurs **petits restaurants** et points de **vente à emporter** sont accessibles à proximité.

Votre engagement

- Vous vous engagez sur l'**ensemble des 11 jours de formation**.
- Vous pouvez annuler votre inscription **sans frais** jusqu'à **30 jours avant** le premier jour de formation.
- Passé ce délai, toute annulation (quelle qu'en soit la raison, y compris en cas d'événement majeur : décès d'un proche, maladie, etc.) entraînera l'**encaissement du premier chèque d'inscription de 393,60 €**, à titre de dédommagement.
- Vous pouvez mettre un terme à votre participation à **tout moment**, en nous adressant un **mail**.
- Dans ce cas, il ne sera pas possible de reprendre la formation ultérieurement.
- Nous arrêterons les **encaissements futurs** à la date de réception de votre mail.
- Les sommes déjà encaissées restent dues.

ORGANISATION DES MODULES (11 JOURS) :

MODULE 1 BASE : 3 jours : dates :

MODULE 2 APPROFONDISSEMENT: 4 jours : dates :

MODULE 3 PERFECTIONNEMENT : 4 jours : dates :

COORDONNEES DE PARTICIPANT(E) :

Prénom : **Nom :**

Installé à : **Code postal :**

tel : **mail :**

Bon pour accord aux conditions d'inscriptions : (à écrire de votre main : « lu et approuvé, bon, pour accord »

Date : **Signature :**

Clause de confidentialité et conditions d'utilisation du protocole

Le protocole présenté dans cette formation est le fruit de **nombreuses années d'élaboration clinique** au sein du premier **Centre d'Études Psychocorporelles de Naples**, ainsi que du travail d'intégration d'Anna Pouget dans le cadre de la **Psychologie Fonctionnelle**.

Les documents détaillant la conduite des **12 séances du protocole "Gestion du Stress Chronique et TPST–Psychologie Fonctionnelle / Anna Pouget"** sont remis à titre **strictement confidentiel** aux participant·es de la formation.

En y accédant, vous vous engagez expressément à :

- **ne pas diffuser** ces documents (papier ou version numérique) en dehors de votre propre pratique,
- **ne pas les reproduire**, les modifier ou les intégrer tels quels dans vos propres supports de formation,
- **ne pas enseigner ni transmettre** ce protocole en tant que méthode ou formation, sauf accord écrit préalable d'Anna Pouget.

Le fait d'avoir suivi la formation "Antistress" (avec ou sans certification) **n'autorise pas** à dispenser des formations intitulées "Antistress", ni à se présenter comme formateur·rice habilité·e à enseigner ce protocole.

Date :

Écrire de votre main :

« Je m'engage à ne pas transmettre ni enseigner le protocole reçu dans la formation Comprendre le Stress Chronique et les réactions post-traumatiques (TSPT) pour mieux accompagner dans la relation d'aide , sauf autorisation écrite d'Anna Pouget. »

Signature :

prénom et nom :

merci de joindre :

1/ cette feuille remplie et signée

2/une photocopie de votre carte d'identité ou passeport que vous signerez

et merci de renvoyer le tout à : ANNA POUGET, 36 rue calquières basses 34120 PEZENAS