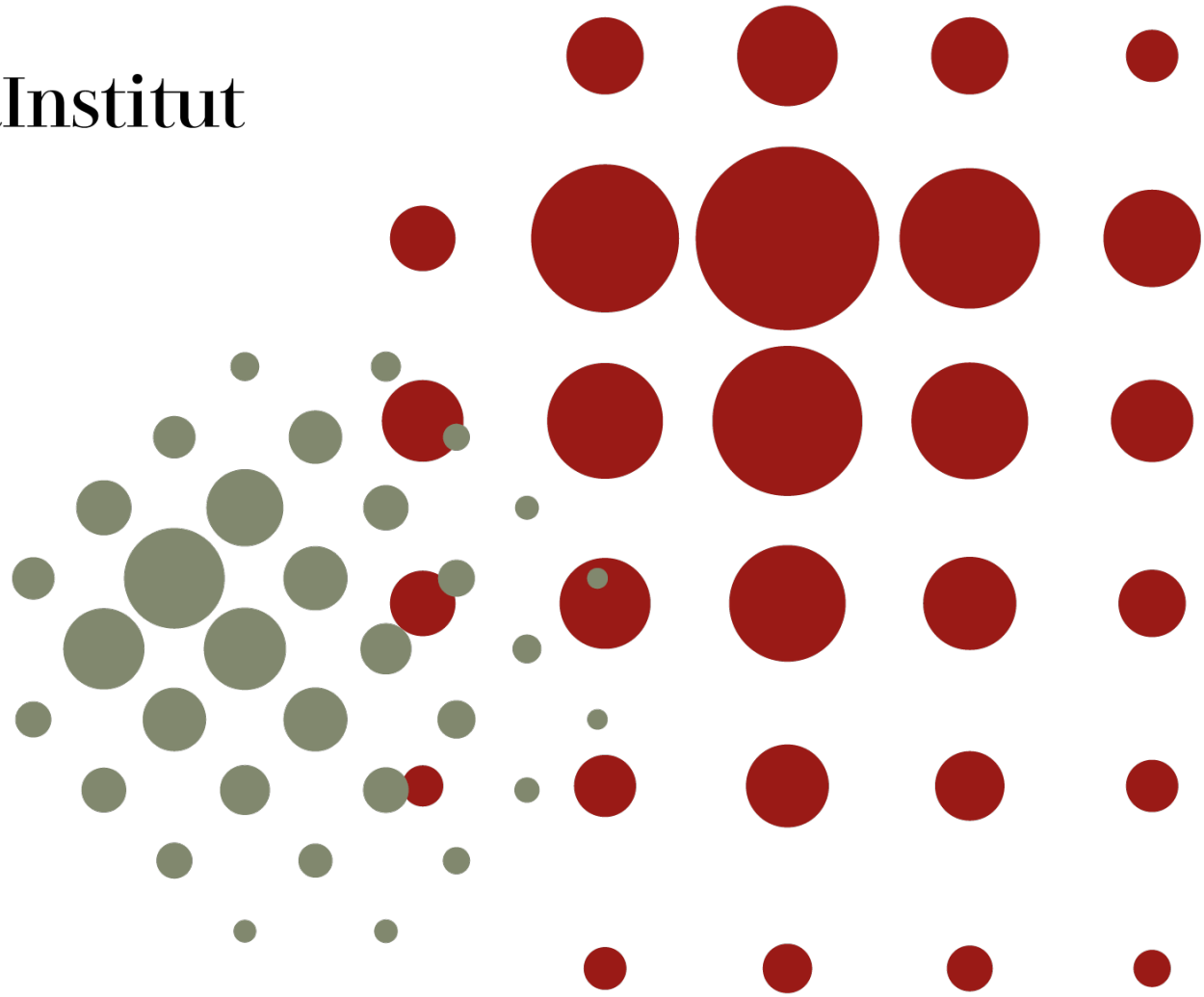
pcaInstitut



Une offre de formation continue de pcaInstitut

La stabilisation émotionnelle et corporelle, une étape indispensable pour travailler avec le trauma

pcaInstitut · Josefstrasse 84 · 8005 Zürich · +41 44 271 71 70 · info@pcainstitut.ch · www.pcainstitut.ch

Objectifs	Certaines personnes qui ont vécu des traumatismes psychiques ou des événements de vie éprouvants ont des difficultés à intégrer leur vécu difficile et le revivent de manière dramatique ou l'évitent dans leur quotidien. Ces intrusions ou évitement sont souvent liés à une impossibilité de gérer les émotions et sensations provoquées par l'évocation directe ou parfois très indirecte du souvenir problématique. Des situations anodines de la vie courante peuvent être perçues comme des facteurs de stress intense car ce qui est activé n'est pas en lien avec les ressources du présent mais se réfère à des vécus de détresse et d'impuissance passés. Dans la prise en charge thérapeutique, le travail avec des techniques de stabilisation simples que chaque personne peut s'approprier et utiliser ensuite sans l'aide du thérapeute est une étape importante sur le chemin de l'intégration traumatique et donc de la diminution des symptômes intrusifs ou d'évitement. Objectifs : - Comprendre et utiliser les techniques de stabilisation dans une perspective ACP, qu'elles soient centrées sur le corps ou en imagination, comme des outils permettant à la personne d'augmenter sa capacité à réguler elle-même ses émotions et sensations problématiques. - Différencier les différentes techniques et déterminer quand, comment et avec qui les appliquer Méthode - Bref exposé théorique - Expérimentation sur soi et en petit groupe des différentes techniques : lieu sûr, exercices de pleine conscience, respiration, jardin intérieur, etc. - Moments de supervision sur vos situations - Vous recevrez avec le cours un descriptif de chaque technique que vous pourrez directement utiliser dans votre pratique.
Animatrices | Animateurs	**Isabelle Piérard** Dr Psych, formatrice pcaSuisse, superviseure pcaSuisse et EMDR Europe
Participant.e.s	Psychothérapeutes en formation, psychothérapeutes
Crédits	Ce séminaire équivaut à 16 unités de séminaire à choix ou formation continue.
Dates	Jeudi 21 et vendredi 22janvier 2027
Lieu	Lausanne
Coût	CHF 600.- , réduction de 30 CHF (570 CHF) pour les membres de pcaSuisse.
Informations	Isabelle Piérard, avenue de la Gare 10, 1003 Lausanne, 079 255 75 65, isabelle.pierard@pcainstitut.ch
Délai d'inscription	23.12.2026
Inscription	www.pcasuisse.ch

EDUQUA