

Ecole de Psychologie Biodynamique

130, Rue Castel Ronceray - 34070 Montpellier

Email: ecole@psychologie-biodynamique.com

Tel: 04 67 22 40 50

<https://psychologie-biodynamique.com>



Programme de formation de Cycle 1 (réf : PFC1-32)

Sce Pédagogique EPB - Programme v.1 du 19/02/2026

Sce Qualité EPB - Doc.Cadre v2.1 du 13/08/2026

Du stress au calme : Reconnaître les signaux du corps et retrouver son équilibre Cycle vasomoteur et régulation polyvagale, la bio-intégration : bases de la psychologie Biodynamique

1 Description du programme

On a parfois la sensation de vivre "dans la tête", de courir sans cesse, ou au contraire de se sentir coupé.e, vidé.e, tendu.e sans savoir pourquoi. La psychologie biodynamique propose une approche douce et profonde : revenir au corps comme lieu de sécurité, d'émotion, et de régulation naturelle.

Pendant deux jours, ce stage vous invite à découvrir la bio-intégration : une façon d'écouter ce qui se passe en vous (respiration, tensions, appuis, rythme intérieur) et de retrouver plus de calme, de présence et de continuité.

Un repère simple : la théorie polyvagale

Sans entrer dans un développement théorique approfondi, ce modèle permet de distinguer plusieurs modes de fonctionnement du système nerveux :

- En état de sécurité, la présence, la respiration plus libre et la connexion aux autres sont facilitées.
- En état d'alerte, l'organisme peut mobiliser davantage d'agitation, de pensées répétitives et de tensions.
- En état de repli, la fatigue, le brouillard, la coupure ou l'immobilité peuvent devenir prédominants.

La psychologie biodynamique travaille avec ces passages. Les pratiques proposées apprennent à repérer les signaux corporels et à retrouver progressivement un appui intérieur, dans le respect de la « dose juste », sans forcer ni rechercher la performance.

Ce que les stagiaires vont expérimenter

- Des pratiques corporelles simples pour relâcher la pression et retrouver des appuis : respiration, orientation, détente et ancrage.
- Des exercices guidés pour identifier les manifestations corporelles d'une émotion sans se laisser déborder.
- Des situations de co-régulation mobilisant le rythme, le regard, la voix, l'orientation et la qualité de présence.
- Des temps d'intégration permettant de décrire l'expérience et de mettre des mots sur les perceptions corporelles.
- Une exploration progressive de la relation à soi, aux autres et aux limites.

2 Objectifs de la formation

2.1 Objectif final

À l'issue de la formation, l'apprenant aura acquis des repères théoriques et expérientiels en lien avec le thème du stage. Il sera capable d'identifier les notions principales abordées, de repérer leurs effets dans l'expérience corporelle et relationnelle, et d'expérimenter les techniques psychocorporelles biodynamiques présentées pendant la formation, dans le respect du cadre pédagogique proposé.

2.2 Objectifs pédagogiques

- Apprendre à reconnaître les signaux de stress et à revenir au calme
- Identifier les principes fondamentaux de la bio-intégration et de l'autorégulation biodynamique
- Distinguer les états de sécurité, d'alerte et de repli décrits par la théorie polyvagale
- Repérer les signaux corporels associés à ces différents états : respiration, tensions, appuis, orientation et rythme interne.
- Décrire les passages d'un état de régulation à un autre à partir de leur expérience corporelle
- Expérimenter des pratiques simples d'ancrage, de respiration, d'orientation et de détente
- Mettre en œuvre des modalités élémentaires de co-régulation mobilisant la voix, le regard, le rythme, la présence et la distance relationnelle
- Construire un ensemble personnel de ressources favorisant le retour au calme et l'ajustement relationnel

3 Public visé et prérequis

Tout public. Pour toute personne curieuse de mieux se comprendre et de se sentir mieux dans son corps. Aucune expérience n'est nécessaire. La personne avance pas à pas, sans performance, sans forcer.

Aucun pré-requis n'est exigé pour l'accès à la formation.

Attention : Dans les cas où la formation est ouverte aux étudiants en psychologie biodynamique, les professionnels ont la priorité dans la mesure où

ces derniers s'inscrivent plus de 3 mois avant la spécialisation. Ceci évite que thérapeutes et clients se retrouvent dans la même formation.
Complément : Pour les thérapeutes psychocorporels issus d'une autre méthode, la candidature devra être validée par le formateur : fournir un curriculum vitae à l'inscription.

4 Durée de la formation

L'action de formation se déroule sur 2.00 jours, soit une durée totale de 14.00 heures.

5 Modalités et délai d'accès

Version : 1 | Délais d'accès : 1 semaine(s) | Modalité d'accès : Plusieurs solutions sont proposées à l'apprenant(e) permettant d'obtenir l'accès aux informations spécifiques de la formation, les principales étant :

1) inscription

L'inscription à la formation se fait ordinairement par les moyens suivants :

- a) via le secrétariat par renseignement téléphonique et envoi du contrat de formation.
- b) via internet sur la fiche spécifique de la formation avec son accès direct sur le bouton « Inscription ».

2) Administratif

Les questions administratives et/ou logistiques sont gérées avec le secrétariat :

- par mail,
- par le formulaire « Une question ? Nous vous rappelons » en bas de la fiche spécifique de la formation.

3) Contenu pédagogique

Les questions sur le contenu pédagogique ou autres informations propres à la formation elle-même sont gérées avec la prise de RDV en visioconférence avec, soit le Directeur de l'École, soit avec la responsable pédagogique. L'accès à la demande de RDV pédagogique est disponible sur le site internet de l'École, sur tous les bas de pages « Restons en contact », à la section « Entretien zoom », sur le bouton « Prendre rendez-vous ».

6 Modalités de formation

6.1 Organisation, déroulement, fonctionnement et hébergement

Mode pédagogique : Présentiel

Type de formation : Inter-entreprise

Rythme : En continu

Nbr maxi d'apprenants : 24 apprenants maximum sont en général considérés. Cependant il peut y avoir des spécificités. Demander au secrétariat.

Horaires initiaux : 10h-13h / 15h-19h. Les horaires pourront être redéfinis par le formateur en concertation avec les apprenants.

En effet, la formation étant basée sur l'expérimentation, le formateur sera susceptible d'adapter le programme, ainsi que l'horaire, en fonction de l'avancée de la formation et en tenant compte de la dynamique du groupe.

Frais d'hébergement : Inclus dans le tarif de la formation.

Type d'hébergement : En chambre partagée, comme les repas en commun. Cela permet de construire la confiance organique dans le groupe.

Logistique hébergement : Merci de préciser au secrétariat l'heure et le jour d'arrivée et de départ.

Repas (et collations) : Les petits déjeuner, déjeuners, dîners et collations matinée et après-midi sont assurés sur place par le cuisinier.
Le cuisinier est référencé et validé par l'École.

Frais de repas : En supplément. A régler sur place le 1er jour du stage. Le tarif est communiqué par le secrétariat (et dans la convocation).

Contraintes alimentaires : Signaler uniquement les contraintes alimentaires nécessitant une adaptation : allergies, intolérances, régimes médicaux.

6.2 Accessibilité aux personnes handicapées

Nous étudions, au cas par cas, toutes situations de handicap afin d'envisager une intégration dans l'action de formation. Dans le cas contraire, nous prévoyons une orientation vers des organismes appropriés. Si un aménagement connu est nécessaire, contacter le secrétariat. Référent handicap : Le Directeur de l'organisme de formation. Adaptations possibles : Matériel, rythme, supports...

6.3 Lieu de formation

Dans nos différents centres à Paris (75), Montpellier (34), Écully (69) ou à Montbrisson (42).

Le lieu est indiqué : dans le « Calendrier des stages » de l'année, version imprimée ou en PDF téléchargeable,
: sur la page internet globale des « stages » du site de l'École,
: sur la page internet spécifique de l'action de formation du site de l'École,
: sur demande faite auprès du secrétariat.

7 Progression pédagogique du programme

Rappel : La formation est basée sur l'expérimentation. En conséquence, le formateur sera susceptible d'adapter le programme, ainsi que l'horaire, pour tenir compte de la dynamique du groupe tout en maintenant les objectifs pédagogiques annoncés.

Jour 1 : Sécurité, corps et régulation

- Accueillir les participants, présenter le cadre de travail et préciser les conditions de sécurité.
- Identifier les repères fondamentaux de la psychologie biodynamique : autorégulation, présence et « dose juste ».
- Distinguer les états de sécurité, d'alerte et de repli à partir des repères issus de la théorie polyvagale.

- Repérer les signaux corporels associés aux différents états : respiration, appuis, tensions, orientation et rythme interne.
- Expérimenter des pratiques d'ancrage : appuis, orientation, respiration douce et détente.
- Observer et décrire les tensions, les zones de protection et les variations du rythme intérieur.
- Mettre en œuvre des modalités simples de co-régulation par la voix, le rythme, le regard et l'ajustement de la distance relationnelle.
- Intégrer l'expérience par un temps de verbalisation et de reformulation.

Jour 2 : Intégration, émotion et relation

- Repérer les manifestations corporelles d'une émotion et expérimenter un accueil progressif sans débordement.
- Construire un « kit » personnel de ressources de retour au calme à partir des outils biodynamiques et polyvagueux.
- Mettre en œuvre des pratiques guidées de co-régulation et en décrire les effets.
- Expérimenter l'ajustement relationnel et les limites : dire oui ou non, moduler la proximité et rester présent sans se perdre.
- Évaluer les acquis du module, identifier les points d'attention et formaliser les ressources à poursuivre.
- Clôturer la formation par un partage final et la présentation de références bibliographiques et de ressources complémentaires.

8 Méthodes mobilisées

8.1 Ressources pédagogiques

Les Ressources Pédagogiques s'appuient à la fois sur des démarches déductives et inductives.

Déductives : Les exposés s'appuient sur l'analyse comparée des modèles théoriques. Ils synthétisent une réflexion en amont, issue d'une question, de l'étude d'un cas ou d'une mise en situation.

Ils traitent des aspects relatifs au savoir (définition, présentation de concept, etc...).

Inductives : Pour permettre au stagiaire de s'approprier le contenu de l'action de formation, il est amené à découvrir par lui-même, à faire « l'expérience de ».

Des exercices d'application, des mises en situation et des jeux de rôle sont proposés. Ils permettent une évaluation formatrice de certains concepts tels que la présence thérapeutique, les techniques psychocorporelles.

Ces démarches sont essentiellement utilisées pour les aspects liés à la mise en œuvre de nouveaux outils ou de documents pédagogiques développant, par exemple l'écoute, la reformulation, le questionnement, etc...

Moyens pédagogiques et techniques

Dans le prolongement de l'exécution de l'action de formation, dans chaque salle de travail sont disponibles ; Tableaux de conférence papier, table de massage, matelas de sol, chaises, moyens audio et audio-visuel, matériel de dessin et autres accessoires (balles, masques, huiles essentielles, bandeaux).

8.2 Moyens d'encadrement

Afin d'assurer une qualité de formation conforme aux orientations qualité de l'École de Psychologie Biodynamique, chaque formateur encadrant a été recruté sur la base des critères suivants :

- A déjà une expérience professionnelle en tant que formateur (nationale ou internationale)
- A une expérience professionnelle en milieu médical ou médico-social
- Maîtrise des techniques d'apprentissage adapté aux adultes
- Maîtrise l'alternance des apports théoriques et des démarches techniques
- Possède des compétences spécifiques dans les domaines pédagogiques/didactiques
- Sait écrire des documents obéissants à des normes et des objectifs (programme)
- Sait développer des offres adaptées à des publics précis en tenant compte du cadre préétabli
- A des compétences en communication : capacité d'expression, écoute active
- Formule des objectifs pour les unités pédagogiques et sélectionner des contenus pertinents
- Possède des méthodes et des outils pédagogiques actualisés

Les diplômes, titres et références des personnes chargées de la formation sont indiqués en annexe du contrat en ligne et dans l'onglet « Direction et formateurs » du site internet de l'École de psychologie Biodynamique.

Encadrement supplémentaire :

Pour secondar l'intervenant tout au long de l'action de formation, deux 2 assistants à minima, et issus de la formation de psychologie Biodynamique, sont systématiquement présents et prennent en charge les bénéficiaires.

9 Suivi de l'exécution et évaluation des Résultats

Pour exécuter le suivi de l'exécution de la formation, une feuille d'émargement, à chaque demie journée, est conduite à signature par les assistants aux bénéficiaires et au formateur.

L'évaluation des résultats se fait en continu lors de la formation avec, à minima, les moyens suivants :

- Identifier : questions orales, reformulation, échange collectif.
- Expérimenter une technique : observation en mise en pratique.
- Repérer : verbalisation après exercice, analyse de pratique.
- Mettre en œuvre une technique : mise en situation (voire avec supervision).

10 Modalités d'évaluation de la formation

Afin d'obtenir un retour sur la qualité de la formation reçue par les bénéficiaires, deux questionnaires sous forme de formulaires informatiques simplifiés seront à remplir. Ils seront accessibles via un lien internet envoyé par mail par le secrétariat. Ces questionnaires sont les suivants :

1er : Questionnaire à chaud, envoyé le lendemain de la formation

2ème : Questionnaire à froid, 1 mois après la formation

11 Modalités d'obtention des certificats et attestations de formation

Plusieurs documents peuvent être fournis par l'École de psychologie Biodynamique, sous conditions, pour les formations de 1er cycle. La demande doit être faite auprès du secrétariat.

- Certificat de réalisation : Preuve officielle de réalisation de la formation, ce document réglementaire est fourni par l'École de psychologie Biodynamique pour certifier que l'apprenant(e) a effectivement suivi la formation, à une date précise.

- Certificat thématique : Document propriétaire validant la remise de la totalité des livrables de l'apprenant(e), relatifs à l'action de formation, et attendus par l'École. Certains livrables répondent à un pré-requis pour l'accès à d'autres formations, notamment les Cycles 2 et 3.

- Attestation de formation : Ce document complémentaire permet de valoriser l'apprentissage de l'apprenant(e) et mentionne les compétences de l'apprenant(e).

12 Indicateurs de résultats

Indicateurs Qualité du programme :

- Indicateur visible sur notre interface de gestion avec résultat automatique (dépend de la saisie des apprenants)

« Stats des réponses à évaluation » + « Moyenne des satisfactions »

- Taux de satisfaction : elle peut être communiquée sur demande via le secrétariat

- Indicateurs général (mai 2026) visibles sur le site de l'École de psychologie Biodynamique :

« Satisfaction par rapport aux attentes » : 95 %

« Satisfaction globale de la formation » : 92 %

- Indicateur (mai 2026) à titre d'information sur le site de l'École de psychologie Biodynamique.

" Le pourcentage d'anciens étudiants exerçant le métier de thérapeute depuis les 5 dernières années est de 87 % "

Taux de satisfaction : Donnée en évolution, elle peut être communiquée sur demande au secrétariat

Nombre de stagiaires : Chiffre en constante évolution : Vous pouvez vous renseigner via le secrétariat

13 Contacts de la formation

Secrétariat

Téléphone : 04 67 22 40 50

Mail : ecole@psychologie-biodynamique.com

Internet

Formulaire sur le site de l'École : www.psychologie-biodynamique.com

: « Laissez-nous un message » dans l'onglet CONTACT

: « Une question ? Nous vous rappelons » en bas de la page internet spécifique à la formation.

14 Tarifs de la formation

Le tarif à jour est indiqué :

- sur la page internet spécifique à la formation,

- dans l'onglet STAGES du site de l'École au Menu « Tarifs et financement de la formation »,

- sur demande de votre devis auprès du secrétariat.

Programme de formation de Cycle 1

Du stress au calme : Reconnaître les signaux du corps et retrouver son équilibre

réf : PFC1-32

