

---

# Programme de Formation

---

## EMDR PEPS® – Module : Préparation mentale & performance

---

### Organisation

---

**Durée :** 21 heures

**Mode d'organisation :** À distance

---

### Contenu pédagogique

---



#### **Public visé**

Professionnels de l'accompagnement et de la santé mentale

(psychopraticiens, psychothérapeutes, psychologues, psychiatres, infirmiers spécialisés, ou autres praticiens qui désirent étendre leur champ de compétences.)



#### **Objectifs pédagogiques**

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les mécanismes psychologiques et neurophysiologiques de la performance
- Identifier les freins à la performance (peur, stress, auto-sabotage)
- Analyser les situations à partir des déclencheurs et des réponses comportementales
- Structurer une intervention thérapeutique orientée performance
- Utiliser les protocoles EMDR PEPS pour lever les blocages
- Installer des états internes adaptés à la performance
- Accompagner la mise en action et la consolidation des acquis



#### **Description**

##### **Programme**

*Alternance d'exposés théoriques, de démonstrations et de travaux pratiques supervisés*

---

##### **Jour 1 — Apports théoriques et compréhension de la performance**

---

- Définition et compréhension de la performance :
  - Performance sportive
  - Performance professionnelle
  - Performance personnelle
- Mécanismes psychologiques :
  - Stress
  - Peur de l'échec
  - Auto-sabotage
- Lecture fonctionnelle des comportements :
  - Évitement
  - Contrôle
  - Inhibition
- Identification des déclencheurs :
  - Internes (pensées, sensations)
  - Relationnels



- Environnementaux
- Bases neurophysiologiques :
  - Activation du système nerveux
  - Régulation du stress
  - Engagement et motivation

## Jour 2 — Protocoles EMDR PEPS appliqués à la performance

---

- Présentation du modèle EMDR PEPS
- Différenciation avec le protocole EMDR standard
- Identification des cibles thérapeutiques :
  - Déclencheurs au présent
  - Cognitions limitantes
  - Anticipations négatives
- Présentation des protocoles spécifiques :
  - Désensibilisation des blocages
  - Travail sur les expériences limitantes
  - Installation de ressources
- Structuration du plan d'accompagnement :
  - Objectifs
  - Progressivité
  - Adaptation au profil

## Jour 3 — Pratique et intégration

---

- Démonstrations de protocoles
- Analyse de situations concrètes
- Mise en pratique en binôme
- Pratique supervisée
- Travail sur :
  - Mise en situation
  - Projection future
  - Consolidation
- Ajustement des interventions
- Synthèse des apprentissages

### Feedbacks et débriefing

Partager les difficultés et réussites rencontrées durant la formation.

- Retours en groupe : Discussion sur les apprentissages et les points d'amélioration.

*L'organisme de formation s'octroie une marge de manoeuvre quant à l'organisation du programme dans le respect de son contenu global.*

### ★ Prérequis

Le stagiaire doit savoir parler, lire et écrire couramment le français.  
Accessible aux professionnels formés sur le niveau 1 et 2 d'EMDR  
Exercer une activité clinique auprès de patients (recommandé)

*Les personnes non formées en EMDR doivent avoir suivi la formation "EMDR PEPS® Cycle 1 et 2" ou doivent pouvoir justifier des compétences pré-requis.*



### **Modalités pédagogiques**

**Apports théoriques** illustrés par des schémas et vidéos

Démonstrations en direct par le formateur

Pratiques en binômes avec supervision

**Débriefing collectif** après chaque mise en situation

**Études de cas réels** pour ancrer les apprentissages

Supports pédagogiques fournis : PDF, fiches synthèses

Accès à un espace de ressources en ligne



### **Moyens et supports pédagogiques**

Support de cours remis à chaque stagiaire au format imprimé et/ ou numérique

Projection de slides / vidéos

Intranet pour le partage de documents en ligne

Supervision à distance (Messagerie WhatsApp)



### **Modalités d'évaluation et de suivi**

Questionnaire en fin de formation

Enquête d'évaluation de la qualité de la formation

Attestation remise en fin de formation