Metta Formation	**Programme de formation**	Date : 30/10/2026

Transformer sa posture d'accompagnement vers la régulation émotionnelle et cognitive des personnes vulnérables

OBJECTIFS	• **Incarner** une posture sécurisante favorisant la régulation des bénéficiaires • **Identifier** les charges émotionnelles, somatiques et les freins des personnes accompagnées • **Appliquer** des protocoles de régulation émotionnelle avec l'EFT (Emotional Freedom Technique) sur-mesure dans le cadre d'un accompagnement professionnel.
Compétences développées	• Cartographier les charges émotionnelles, somatiques et les sources de blocage des bénéficiaires. • Maîtriser et appliquer l'ingénierie de la libération des émotions et des douleurs adaptées à chaque contexte d'intervention. • Calibrer sa posture professionnelle pour sécuriser l'accompagnement et catalyser l'apaisement.
PUBLIC VISE	Les professionnels de l'accompagnement, tels que les aides à domicile, aides-soignantes, infirmières, éducateurs spécialisés… qui accompagnent des personnes de tout âge : enfants à partir de 3 ans, personnes âgées et personnes en situation de handicap.
PRÉ-REQUIS	**Maîtrise de la langue française avec niveau CECRL-B2**
MODALITÉS D'ACCÉS À LA FORMATION	Demande d'informations, d'inscription et/ou de devis à contact@mettaformation.fr
DURÉE	**2 jours**, soit 14h consécutives, **plus 1 jour**, soit 7h environ 1 mois plus tard pour un **total de 21h en présentiel**
DÉLAIS D'ACCÉS	Minimum 1 mois avant le début de la formation
MODALITÉS D'ÉVALUATION	Une évaluation diagnostique sera faite en début et une évaluation des acquis en fin de formation
NOMBRE DE PARTICIPANTS	Minimum 1 et maximum 10 participants par sessions.
DATE	A définir
LIEU	A définir
MÉTHODES MOBILISÉES	**Présentiel** - *Votre différence au cœur de votre formation* - *Pédagogie active : Le jeu comme outil d'apprentissage, l'expérimentation sur des faits réels avec des mises en scènes (théâtre forum ou d'improvisation)* - *Des débriefings personnalisés seront réalisés* - *Les échanges et mise en commun seront des cadeaux*

Metta Formation	**Programme de formation**	Date : 30/10/2026

TARIFS	1075€/ apprenant-Pour les groupes sur demande de devis à contact@mettaformation.fr
FORMALISATION À L'ISSUE DE LA FORMATION	**Une attestation de formation ainsi qu'un certificat de réalisation seront envoyées à chaque participant par mail.**
ACCÉSSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES	La formation est accessible aux personnes à mobilité réduite - en cas de situation de handicap, contactez-nous pour connaitre l'accessibilité à la formation en fonction de vos besoins. Référente handicap : Francine FORT DELAGE contact@mettaformation.fr 0743796843
CONTACT	**Francine FORT DELAGE – 0743796843 – contact@mettaformation.fr**

Jour 1 : Fondations d'un accompagnement sécurisant et ajusté

Objectif : Maîtriser l'alliance professionnelle, décoder la matrice des émotions et aiguiser son acuité diagnostique.

- **Séquence d'accueil et alignement stratégique (1h)**
  - Identifier les objectifs et appropriation de la cartographie du parcours.
  - Instauration du cadre sécurisant, bienveillant et inclusif.
  - Icebreaker cognitif : cartographie des expertises et interconnaissance.
- **Posture relationnelle et déconstruction des biais cognitifs (2h)**
  - Modélisation de la posture d'accompagnement juste (consentement) et ajustée.
  - Neutralisation des biais de généralisation, de supposition et des croyances absolues inhérentes aux situations.
  - Opérationnalisation des critères avancés de l'écoute active avec la Méthode STOP ET OSE®.
- **Étiologie des troubles et stratégie de questionnement (2h)**
  - Cartographie neuro-émotionnelle et somatique des origines des problématiques.
  - Analyse systémique de la situation : variables contextuelles, compétences du bénéficiaire, écosystème et contraintes temporelles.
  - Impératif de granularité : calibrer la spécificité de l'intervention.
  - Maîtrise de l'investigation stratégique : capter les déclencheurs, la signature émotionnelle et les ressentis par l'art d'un questionnement ciblé et bienveillant.
  - Maniement des recueils : mots-clés, recadrage sémantique et technique des mots de la fin.
- **Calibration et métrologie de l'état émotionnel (1h)**
  - Accompagnement à l'auto-évaluation du bénéficiaire.
  - Conception et déploiement d'échelles d'évaluation adaptées aux profils.
  - Ajustement méthodologique au cas par cas.

Jour 2 : Déploiement des protocoles de libération ciblés

Objectif : Maîtriser la boite à outils technique de l'EFT (Emotional Freedom Technique) et l'adapter aux singularités physiologiques, cognitives et environnementales des publics.

- **Séquence d'ancrage et synchronisation (1h)**
  - Restitution réflexive de la première journée et calibration des objectifs de la session.
- **Socio-ergonomie des techniques socles et restructuration cognitive (2h)**
  - Application adaptative du protocole de base face aux déficiences physiques ou troubles cognitifs.
  - Ingénierie de la formulation : architecture de la phrase de base personnalisée.
  - Déconstruction des croyances limitantes et activation des boucles de renforcement positif.
- **Protocole expert de régulation des charges excessives (2h)**
  - Traitement par balayage des seuils d'intensité excessive (émotions sur-activées, douleurs somatiques).
  - Protocole immersif de désensibilisation par la « technique du film ».
  - Protocole de sécurisation et de traitement des empreintes traumatiques.
- **Modulations d'intervention : alternatives et distanciel (1h)**
  - Activation de protocoles alternatifs de libération émotionnelle.
  - Stratégies d'intervention en l'absence de verbalisation, d'acousmie (troubles auditifs) ou de motricité.
  - Ingénierie du soin et de la régulation à distance (visioconférence).
- **Première boucle d'analyse réflexive (1h)**
  - Méta-analyse de la pratique et auto-évaluation des gestes professionnels.
  - Correction immédiate des décalages méthodologiques.

Jour 3 : Supervision, transfert de compétences et régulation des pratiques (EFT)

Objectif : Consolider les acquis théoriques, auditer les retours d'expérience de terrain et ancrer durablement la performance opérationnelle.

- **Activation des acquis et lexique technique des protocoles (2h)**
  - Réactivation interactive de la matrice neuro-émotionnelle (genèse des ressentis, déclencheurs).
  - Taxonomie intégrée des croyances limitantes, des émotions ressenties, de leurs déclencheurs et des manifestations douloureuses
  - Cartographie de l'inversion psychologique (points de stimulation).
  - Ingénierie de la formulation : architecture de la phrase de base personnalisée.
  - Dynamique du *changement d'aspect* au sein d'une séquence situationnelle.
  - Maîtrise topographique des points de stimulation pour les pics d'intensité.
  - Maîtrise des protocoles experts (traumas et technique du film) et des métriques d'évaluation de la gêne.
- **Clinique de terrain et co-analyse des pratiques professionnelles (4h)**
  - Partage des retours d'expérience, exposition des zones de friction et des cas complexes vécus sur le terrain.
  - Débriefing collectif, décryptage croisé des réussites et des points de rupture.
  - Audit des erreurs de manipulation et prescription des actions correctives.
  - Mises en situation appliquée et réajustement des protocoles EFT en conditions réelles.
  - Adaptation contextuelle de la boîte à outils méthodologique.
- **Évaluation d'impact, clôture et certification (1h)**
  - Évaluation sommative des compétences acquises.
  - Bilan partagé des axes de progression individuelle et collective.

Questionnaire de satisfaction et délivrance des livrables de clôture.