



Une approche informée par la Théorie Polyvagale

Le sentiment de sécurité, la régulation, l'intégrité sensorimotrice et la joie

Au cœur du développement et de l'épanouissement

- En quoi le sentiment de sécurité influence-t-il nos perceptions?
- Le traitement de l'information sensorielle influence-t-il la régulation ou est-ce la régulation qui influence le traitement de l'information sensorielle?
- Comportements d'agressivité : source physiologique ou comportementale?
- Comment les capacités de régulation et l'intégrité sensorielle soutiennent-elles le développement moteur et les capacités motrices?
- Quel est le lien entre notre sentiment de sécurité et nos capacités à communiquer et à s'alimenter?
- En quoi notre régulation physiologique et émotionnelle influence-t-elle celle de nos clients?

Au cours des dernières années, la théorie Polyvagale nous a aidés à répondre à ces questions et à donner sens à nos interventions.

La formation sera offerte par l'entremise de différentes modalités :

- **Modules préenregistrés sur la plateforme Thinkific – 18 heures**
- **1 journée d'ateliers pratiques en personne – 6,5 heures**
- **Séances en téléconférence (Zoom) – 12 heures**
- 14 septembre 2026 de 14h à 16h : séance d'introduction
- 30 octobre 2026 de 14h à 16h : Théorie Polyvagale - modules 1 et 2
- 25 novembre 2026 de 14h à 16h : Systèmes sensoriels (bouche) - PACE - module 3
- 14 janvier 2027 de 14h à 16h : Intégrité sensorielle et système tactile - modules 4 et 5
- 24 février 2027 de 14h à 16h : Systèmes proprioceptif et vestibulaire - modules 6 et 7
- **19 mars 2027 de 9h à 17h : journées d'ateliers pratiques en personne***
- 20 mai 2027 de 14h à 16h : Séance d'intégration

***Lieu :** Montréal : 1894 avenue Woodland, Montréal (Ville-Émard), QC, H4E 2J3



La théorie Polyvagale développée par Stephen Porges, neuroscientifique, a été présentée pour la première fois en 1994. Au cours des 10 années suivantes, cette théorie a progressivement été adoptée, principalement par des thérapeutes travaillant auprès de personnes ayant vécu un trauma. La théorie Polyvagale (TPV) a permis de mieux comprendre les manifestations observées chez cette clientèle et a servi de guide et de validation, notamment sur l'efficacité des approches corporelles.

Au cours des dernières années, la perspective Polyvagale s'est étendue au-delà du domaine du trauma à d'autres disciplines ainsi qu'aux communautés plus larges du bien-être et des soins de santé, notamment en ergothérapie. - www.polyvagal institute.org

Grâce à la théorie Polyvagale, nous allons mieux comprendre les liens entre le sentiment de sécurité, la régulation et l'intégrité sensorielle. L'intégrité sensorielle est essentielle pour un développement global sain et harmonieux, ainsi qu'au sentiment de bien-être. Elle nous permet notamment d'être bien dans notre peau, de faire confiance au monde extérieur et de développer ainsi nos habiletés sociales. Elle est également au cœur du développement moteur, lui-même, à la base de l'autonomie, de la communication et de divers apprentissages, notamment scolaires.

De plus, la théorie Polyvagale nous aide à mieux comprendre la source des comportements observés chez nos clients et à mieux intervenir. Par exemple, que signifie et comment aider un enfant qui a tendance à s'opposer, être impoli ou même à avoir des comportements d'agressivité ou au contraire, qui est trop gêné et a de la difficulté à participer ou fuit de notre local ou de la classe. Comme la TPV nous permet aussi de mieux comprendre l'humain dans son essence et qu'elle explique les réactions que nous pouvons avoir dans des moments de stress, elle favorise le non-jugement et diminue la honte.

Cette formation vise donc à nous sensibiliser et à nous outiller principalement dans notre compréhension du lien entre les besoins sensorimoteurs, émotionnels et de régulation des individus avec qui nous travaillons. Cette formation met l'accent non seulement sur des techniques et activités sensorimotrices à préconiser, mais aussi sur l'importance de notre propre régulation et notre qualité de présence, afin de pouvoir insuffler un sentiment de sécurité, et créer des relations de confiance tant avec les parents que les enfants.

En ce sens, nous parlerons de différentes stratégies, afin d'optimiser le sentiment de sécurité à l'intérieur de soi, avec les autres et dans l'environnement. Notamment, nous présenterons la méthode PACE "Playfulness" (enjouement, présence positive), Acceptation, Curiosité, Empathie, développée par Daniel Hughes, psychologue. Cette méthode nous permet d'approfondir nos relations avec nos clients, de mieux les connaître et les aider à mieux se comprendre tout en favorisant la confiance et un sentiment de sécurité.

" Tout peut être acquis dans la solitude – sauf la santé mentale" Frederich Nietzsche



Liste des modules offerts en visionnement - environ 18 heures

Module 1 – Principes de la théorie Polyvagale

- Les trois principes de la théorie Polyvagale:
 - Hiérarchie
 - Neuroception
 - Co-régulation

Module 2 – Impact de notre état sur les différentes sphères de notre vie

- Santé physique
- Niveau d'énergie et d'activité
- Traitement de l'information sensorielle
- Émotions, croyances et relations
- Tonus musculaire et habiletés motrices
- Communication
- Comportements
- Attention, pensées, et cognition

Module 3 – Bien avec les autres

- Les systèmes sensoriels reliés à la bouche : gustatif, tactile, proprioceptif : fonctions, dysfonctions, stratégies
- La bouche comme portail pour soutenir la régulation, la communication et la parole
- La méthode PACE ("Playfulness", Acceptation, Curiosité, Empathie) de Daniel Hughes, psychologue

Module 4 - L'intégrité sensorielle : fondement de notre développement et bien-être

- Le processus du traitement de l'information sensorielle

Module 5 - Bien dans sa peau : La peau, le toucher et le sentiment de sécurité

- Le système tactile : fonctions, dysfonctions, stratégies

Module 6 – Bien dans son corps : conscience de soi, de l'autre, stabilité, force, coordination et sentiment de compétence

- Le système intéroceptif
- Le système proprioceptif : fonctions, dysfonctions, stratégies

Module 7 – Bien dans son environnement : Bouger pour mieux s'autoréguler, regarder, écouter, être calme et attentif

- Le système vestibulaire : fonctions, dysfonctions, stratégies



Facultatif : 4 séances de 30 minutes à l'heure du diner (12h15 à 12h45)

Amorce d'une exploration de notre système nerveux autonome :

- Mes réactions de défenses et de sécurité – noter et nommer mon état et ses manifestations – carte 1
- Mes déclencheurs (stresseurs) : à l'intérieur de moi, dans mon environnement, relationnel – carte 2
- Mes stratégies individuelles (autorégulation) et relationnelles (corégulation) – carte 3

Nous amorçons l'exploration lors des séances à l'aide de cartes (mapping) développées par Deb Dana, travailleuse sociale

Vous êtes invitées à poursuivre l'exercice au cours de la semaine

Au début de la séance suivante, bref partage, si désiré, et amorce de la carte suivante

*dates à confirmer avec les personnes intéressées

Formation : Maximum de 12 participants

Objectifs

- Comprendre l'humain à la lumière de la théorie Polyvagale
- Avoir une vision holistique du développement et pouvoir prendre en compte l'aspect hiérarchique et interactionnel des différentes sphères du développement
- Reconnaître l'importance de notre état : noter et nommer notre état et reconnaître des ressources pour optimiser notre régulation
- Reconnaître l'état de notre client et intervenir en conséquence
- Comprendre le lien entre la régulation et les sphères de développement, principalement l'intégrité sensorielle
- Reconnaître le profil sensoriel de notre client, incluant ses défis et préférences et lui offrir des stratégies facilitant l'intégration, et ce, dans un contexte relationnel
- Utiliser l'approche PACE



Coût

- **Un versement : 1 050\$ (T.P.S.: 52,50\$; T.V.Q.: 104,74\$) = 1 207,24\$ payable à l'inscription**

Ou

- Deux versements : 1 100\$ (T.P.S.: 55,00\$; T.V.Q.: 109,73\$) **1 264,73\$**
1^{er} paiement : 550\$ (TPS 27,50\$; TVQ 54,86\$) **632,36\$ à l'inscription**
2^e paiement : 550\$ (TPS 27,50\$; TVQ 54,86\$) **632,36\$ avant le 14 janvier 2027**
***Ainsi, le montant peut être réparti sur deux années fiscales**

Inclus

- Copie du graphique : mes états et comportements en mouvement
- Notes de cours :
 - PDF des présentations accessible sur la plateforme
 - Documents remis lors de la journée en présence
- Accès aux vidéos jusqu'au 20 mai 2027

Inscription et politique d'annulation

- Pour s'inscrire : remplir et retourner la fiche d'inscription et faire un virement Interac à annemarie.couture@outlook.com
- Les places seront réservées avec le paiement – 12 participants maximum
- Connaissances en mouvement se réserve le droit d'annuler la formation en cas d'événement indépendant de sa volonté, auquel cas les personnes inscrites seront entièrement remboursées
- Un remboursement intégral des frais de formation à l'exception des frais d'administration de 50\$ sera accordé aux personnes inscrites qui annuleront avant le 14 août 2026
- Aucun remboursement ne sera accordé à partir du 15 août 2026



Formatrice : Annemarie Couture



À propos d'Annemarie

Depuis 40 ans, Annemarie marche aux côtés des enfants... et de ceux qui les accompagnent. Ergothérapeute en pédiatrie pendant de 30 ans, de 1986 à 2016, elle a développé une compréhension fine du développement de l'enfant, des enjeux sensoriels, émotionnels et relationnels, et surtout de l'importance du sentiment de sécurité dans toute trajectoire de croissance.

Une approche enracinée dans les neurosciences relationnelles

Au fil des années, une évidence s'est imposée : pour soutenir les enfants, il faut aussi prendre soin des adultes. C'est ce qui l'a menée à orienter sa pratique vers la formation et le mentorat auprès des parents, éducateurs, enseignants et professionnels. Son approche s'appuie sur les neurosciences relationnelles, la théorie Polyvagale, la pleine conscience et l'autocompassion. Elle croit profondément qu'un adulte régulé, soutenu et respecté devient naturellement plus disponible pour accompagner l'enfant avec sensibilité et confiance.

Enseignement et collaboration

Annemarie a eu le privilège de collaborer avec Deb Dana, spécialiste internationale de l'application clinique de la théorie Polyvagale, et d'être cofformatrice pour la formation Foundations en 2021. Cette expérience a enrichi sa pratique et consolidé son engagement envers la santé mentale des adultes.

Elle a aussi eu l'occasion d'enseigner pendant plusieurs années à l'Université de Sherbrooke – Programme d'ergothérapie. Elle y a donné le cours optionnel : « Intégration sensorielle dans le cadre d'une approche neurorelationnelle et intervention ergothérapique »,

Création d'organisme

Annemarie a cofondé la clinique privée Maison de l'enfance en 1997, ainsi que la Fondation de la Maison de l'enfance au début des années 2000.

En 2006, elle a fondé le centre d'intervention thérapeutique L'Essence en mouvement, ainsi que Connaissances en mouvement, deux organisations dédiées au développement, à la transmission des savoirs et à la création d'environnements relationnels sécurisants et porteurs de sens.



Développement de projets et innovation clinique

Au fil des années, Annemarie a participé à de nombreux projets au sein d'écoles et de centres de la petite enfance. Elle a notamment développé une approche spécialisée auprès d'adolescents présentant un trouble grave du comportement, en intégrant les dimensions: sensorielle, régulation physiologique et émotionnelle et relationnelle. De plus, en collaboration avec la Fondation de la Maison de l'enfance et les thérapeutes de l'Essence en mouvement, elle a implanté pendant deux ans l'approche SEM (Sensorielle, Émotionnelle, Motrice) dans une école primaire alternative. Les retombées de ces projets ont dépassé les attentes des thérapeutes, de l'équipe-école et des parents, et ses effets positifs se poursuivent encore aujourd'hui.

Elle est également à l'origine du projet Prise Deux : Par eux ; pour eux ; avec eux !, un programme novateur favorisant l'inclusion, le développement global et le bien-être de jeunes adultes autistes.

Engagement actuel

Présentement, Annemarie développe et anime des ateliers visant le mieux-être des adultes, en s'appuyant sur les principes de la théorie Polyvagale, la pleine conscience, l'autocompassion, des techniques de respiration et différentes approches corporelles favorisant la régulation, la compréhension de soi et le bien-être.

Elle est animée par la conviction que les adultes méritent eux aussi de se sentir soutenus, régulés et en sécurité. En prenant soin de leur propre bien-être, ils deviennent davantage en mesure de soutenir les enfants — que ce soit comme parents, éducateurs, enseignants ou thérapeutes — et de créer des environnements propices au développement et à l'épanouissement.

Lorsque nous prenons soin de notre propre régulation, nous contribuons à créer un monde plus sécurisant pour les enfants — et pour les générations à venir.