



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, nos comportements et notre capacité à entrer en relation?
- Le traitement de l'information sensorielle influence-t-il la régulation, ou est-ce la régulation qui influence le traitement sensoriel?
- Les comportements d'opposition, d'agressivité, de retrait ou d'évitement sont-ils d'abord d'origine comportementale ou peuvent-ils être compris comme l'expression d'un état physiologique?
- Comment les capacités de régulation et l'intégrité sensorielle soutiennent-elles le développement moteur, la communication, l'autonomie, les apprentissages et le sentiment de compétence?
- Et enfin, en quoi notre propre régulation physiologique et émotionnelle influence-t-elle celle des enfants, des parents et des clients que nous accompagnons?

Au cours des dernières années, la Théorie Polyvagale nous a aidés à mieux répondre à ces questions et à donner un sens plus profond 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**
 - 15 septembre 2026 de 14h à 16h : séance d'introduction
 - 29 octobre 2026 de 14h à 16h : Théorie Polyvagale - modules 1 et 2
 - 24 novembre 2026 de 14h à 16h : Systèmes sensoriels (bouche) - PACE - module 3
 - 15 janvier 2027 de 14h à 16h : Intégrité sensorielle et système tactile - modules 4 et 5
 - 25 février 2027 de 14h à 16h : Systèmes proprioceptif et vestibulaire - modules 6 et 7
 - **9 avril 2027 de 9h à 17h : journées d'ateliers pratiques en personne***
 - 19 mai 2027 de 14h à 16h : Séance d'intégration

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



Au cours des dernières années, la Théorie Polyvagale nous a aidés à mieux répondre à ces questions et à donner un sens plus profond à nos interventions.

Développée par Stephen Porges, neuroscientifique, et présentée pour la première fois en 1994, la Théorie Polyvagale a d'abord été adoptée principalement par des thérapeutes œuvrant auprès de personnes ayant vécu des traumatismes. Elle a permis de mieux comprendre plusieurs manifestations observées chez cette clientèle et a contribué à valider l'importance des approches corporelles et relationnelles.

Aujourd'hui, cette perspective s'étend bien au-delà du domaine du trauma. Elle trouve sa place dans différentes disciplines, dont l'ergothérapie, ainsi que dans les milieux de soins, d'éducation, de développement de l'enfant et de mieux-être.

À la lumière de la Théorie Polyvagale, nous pouvons mieux comprendre les liens étroits entre le sentiment de sécurité, la régulation et l'intégrité sensorielle. L'intégrité sensorielle est essentielle au développement global, au bien-être et au sentiment d'habiter son corps avec confiance. Elle soutient la capacité d'être bien dans sa peau, de faire confiance au monde extérieur, de développer des habiletés sociales, de s'engager dans les apprentissages, de communiquer et de participer avec plus d'aisance.

Cette formation propose donc une compréhension globale, humaine et nuancée des besoins sensorimoteurs, émotionnels et relationnels des personnes que nous accompagnons. Elle mettra l'accent non seulement sur des stratégies et activités sensorimotrices concrètes, mais aussi sur l'importance de notre propre régulation, de notre qualité de présence et de notre capacité à créer un climat de sécurité.

Dans cette perspective, les comportements ne sont pas abordés uniquement comme des gestes à corriger, mais comme des messages à comprendre. Un enfant qui s'oppose, qui devient impoli, qui manifeste de l'agressivité, qui se retire, qui fuit le local ou qui semble trop gêné pour participer peut être perçu à travers une lentille plus compatissante. Cette compréhension favorise le non-jugement, diminue la honte et ouvre la porte à des interventions plus ajustées, sécurisantes et efficaces.

Nous explorerons également différentes façons de soutenir le sentiment de sécurité à l'intérieur de soi, avec les autres et dans l'environnement. Une attention particulière sera portée à la qualité de la relation, à la co-régulation et à la méthode PACE développée par Daniel Hughes, psychologue : Playfulness, Acceptation, Curiosité et Empathie. Cette approche permet d'approfondir la relation avec les clients, de mieux les connaître, de les aider à mieux se comprendre et de favoriser un climat de confiance.

« Tout peut être acquis dans la solitude — sauf la santé mentale. »
- Friedrich Nietzsche



Liste des modules offerts en visionnement - Environ 18 heures

Module 1 — Principes de la Théorie Polyvagale

Ce premier module présente les fondements de la Théorie Polyvagale et les trois grands principes qui permettent de mieux comprendre les états du système nerveux autonome :

- La hiérarchie;
- La neuroception;
- La co-régulation.

Ces principes serviront de base pour comprendre comment le sentiment de sécurité influence l'état physiologique, la disponibilité relationnelle, les comportements, l'attention, la communication et la participation.

Module 2 — L'impact de notre état sur les différentes sphères de notre vie

Ce module explore comment notre état physiologique influence plusieurs dimensions de notre fonctionnement quotidien, notamment :

- La santé physique;
- Le niveau d'énergie et d'activité;
- Le traitement de l'information sensorielle;
- Les émotions, les croyances et les relations;
- Le tonus musculaire et les habiletés motrices;
- La communication;
- Les comportements;
- L'attention, les pensées et la cognition.

Nous verrons comment un même enfant, parent ou adulte peut présenter des capacités très différentes selon son état de sécurité, de mobilisation ou de protection.

Module 3 — Bien avec les autres : régulation, communication et relation

Ce module s'intéresse aux systèmes sensoriels liés à la bouche, ainsi qu'à leur rôle dans la régulation, la communication et la relation.

Nous aborderons :

- Les systèmes gustatif, tactile et proprioceptif liés à la bouche;
- Leurs fonctions, dysfonctions et stratégies d'intervention;
- La bouche comme portail pour soutenir la régulation, la communication et la parole;
- La méthode PACE de Daniel Hughes : Playfulness, Acceptation, Curiosité et Empathie.



Ce module permettra de mieux comprendre comment la sécurité relationnelle et les expériences sensorielles soutiennent l'engagement, la communication et le lien avec l'autre.

Module 4 — L'intégrité sensorielle : fondement du développement et du bien-être

Ce module présente le processus du traitement de l'information sensorielle et son rôle dans le développement global.

Nous verrons comment l'intégrité sensorielle soutient :

- Le sentiment de sécurité;
- La conscience de soi;
- La disponibilité à l'environnement;
- L'organisation motrice;
- L'autonomie;
- Les apprentissages;
- Le bien-être général.

Module 5 — Bien dans sa peau : la peau, le toucher et le sentiment de sécurité

Ce module porte sur le système tactile et son influence sur la sécurité corporelle, relationnelle et émotionnelle.

Nous aborderons :

- Les fonctions du système tactile;
- Les manifestations possibles de dysfonction;
- Les liens entre toucher, sécurité et relation;
- Des stratégies pour soutenir une meilleure intégration tactile.

Module 6 — Bien dans son corps : conscience de soi, stabilité, force, coordination et sentiment de compétence

Ce module explore les systèmes intéroceptif et proprioceptif, essentiels à la conscience corporelle, à la régulation et au sentiment de compétence.

Nous aborderons :

- Le système intéroceptif;
- Le système proprioceptif;
- Leurs fonctions et dysfonctions possibles;
- Des stratégies pour soutenir la conscience de soi, la stabilité, la force, la coordination et la sécurité intérieure.



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

Ce module porte sur le système vestibulaire et son rôle dans la régulation, l'attention, la posture, le mouvement et l'organisation dans l'espace.

Nous aborderons :

- Les fonctions du système vestibulaire;
- Les manifestations possibles de dysfonction;
- Les liens entre mouvement, sécurité, attention et autorégulation;
- Des stratégies pour soutenir l'enfant dans son corps et dans son environnement.

4 rencontres de 30 minutes à l'heure du dîner

12 h 15 à 12 h 45 — dates à confirmer

En complément aux modules offerts en visionnement, quatre courtes rencontres facultatives permettront d'amorcer une exploration personnelle du système nerveux autonome.

Ces séances proposeront un espace simple et sécurisant pour commencer à noter, nommer et mieux comprendre son propre état intérieur.

À l'aide des cartes de mapping développées par Deb Dana, travailleuse sociale, nous explorerons progressivement :

- Mes réactions de défense et de sécurité : noter et nommer mon état et ses manifestations;
- Mes déclencheurs ou stressors : à l'intérieur de moi, dans mon environnement et dans mes relations;
- Mes stratégies individuelles d'autorégulation;
- Mes stratégies relationnelles de co-régulation.

Chaque rencontre permettra d'amorcer une carte. Les participantes seront ensuite invitées à poursuivre l'exploration au cours de la semaine, à leur rythme. Au début de la séance suivante, un bref partage pourra être proposé, pour celles qui le souhaitent, avant d'amorcer la carte suivante.

Format de la formation

Formation offerte à un maximum de 12 participantes afin de favoriser un climat d'échange, de sécurité, de réflexion et d'intégration.



Objectifs de la formation

À la fin de cette formation, les participantes seront davantage en mesure de :

- Comprendre l'humain à la lumière de la Théorie Polyvagale;
- Développer une vision holistique du développement, en tenant compte de l'aspect hiérarchique et interactionnel des différentes sphères développementales;
- Reconnaître l'importance de leur propre état physiologique et émotionnel;
- Noter et nommer leur état, ainsi qu'identifier des ressources pour soutenir leur régulation;
- Reconnaître l'état de leur client et ajuster leurs interventions en conséquence;
- Mieux comprendre les liens entre la régulation, l'intégrité sensorielle et les autres sphères du développement;
- Reconnaître le profil sensoriel d'un client, incluant ses défis, ses préférences et ses besoins;
- Proposer des stratégies favorisant l'intégration sensorimotrice dans un contexte relationnel sécurisant;
- Utiliser l'approche PACE afin de soutenir la confiance, la relation, la compréhension de soi et le sentiment de sécurité.

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.