



FICHE FORMATION

Méthode TPV Holistique 4D®

Comprendre l'être humain et accompagner grâce à la Théorie Polyvagale

Durée de la formation : 12 heures

Type de formation : FOAD synchrone professionnalisante

Validation : Attestation de formation – Spécialisation Méthode TPV Holistique 4D®

Objectifs de l'action de formation	<p>Cette formation de 12 heures a été conçue pour permettre aux coachs, thérapeutes et professionnels de l'accompagnement d'intégrer la théorie polyvagale dans une approche holistique de l'être humain.</p> <p>Les compétences clés que vous développerez tout au long de ce parcours : comprendre le fonctionnement du système nerveux autonome, identifier les mécanismes de survie qui influencent nos comportements, nos émotions et nos relations, développer sa sécurité intérieure, apprendre à reconnaître les différents états du système nerveux et adapter sa posture d'accompagnement.</p> <p>La Méthode TPV Holistique 4D® propose une lecture intégrative de l'être humain à travers ses dimensions physique, mentale, émotionnelle et du sens. Elle permet de mieux comprendre les comportements de protection, d'identifier les ressources favorisant la régulation du système nerveux et d'accompagner avec davantage de justesse et d'efficacité.</p> <p>Cette formation alterne apports théoriques, exercices pratiques, mises en situation et études de cas afin de favoriser une intégration immédiate dans la vie personnelle et professionnelle.</p> <p>À l'issue de cette formation, les participants seront capables de :</p> <ul style="list-style-type: none">• Comprendre le fonctionnement du système nerveux autonome et les fondements de la théorie polyvagale• Identifier les différents états de survie et leurs impacts sur les dimensions physique, mentale, émotionnelle et du sens• Reconnaître leurs propres mécanismes de protection et développer leur sécurité intérieure• Identifier les états du système nerveux chez les personnes accompagnées• Adapter leur posture professionnelle en fonction des besoins de régulation de leurs clients• Utiliser les principes de sécurité relationnelle, de neuroception et de corégulation dans leurs accompagnements• Mobiliser des ressources de régulation holistique favorisant le retour à un état de sécurité et d'équilibre <p>Pourquoi cette formation est faite pour vous ?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Comprendre le fonctionnement du système nerveux autonome, du nerf vague et des mécanismes de survie qui influencent nos comportements, nos émotions et nos relations</p>
---	---



	<ul style="list-style-type: none">✓ Identifier les impacts des états de sécurité, de mobilisation et de figement sur les dimensions physique, mentale, émotionnelle et du sens afin de mieux se comprendre et comprendre les autres✓ Intégrer la Méthode TPV Holistique 4D® dans sa pratique grâce aux principes de sécurité relationnelle, de corégulation et de régulation holistique du système nerveux
Public visé	<ul style="list-style-type: none">• Coachs certifié-es ou en formation• Thérapeutes en activité ou en reconversion• Professionnel-les de l'accompagnement souhaitant intégrer la théorie polyvagale dans leur pratique• Professionnel-les du bien-être, de la relation d'aide ou du développement personnel• Toute personne souhaitant développer une meilleure compréhension d'elle-même et de ses mécanismes de fonctionnement <p>Formation accessible aux personnes en situation de handicap (nous contacter afin d'adapter les modalités pédagogiques si nécessaire).</p>
Conditions d'accès	<p>Prérequis : Aucun</p> <p>Aptitudes requises :</p> <ul style="list-style-type: none">• Motivation• Organisation• Rigueur• Autonomie• Aisance dans la communication orale et écrite <p>Matériel nécessaire :</p> <ul style="list-style-type: none">• Un ordinateur• Une connexion internet stable• Webcam et micro recommandés
Nombre de participants	Entre 3 et 6 participants
Durée et dates	<p>Organisation :</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 journées de 6 heures• 9h30 à 12h30 et 13h30 à 16h30 <p>Formation dispensée à distance via visioconférence interactive.</p> <p>Plannings 2026-2027 :</p> <ul style="list-style-type: none">• Session 1 : 15 et 16 juillet 2026• Session 2 : 24 et 28 septembre 2026• Session 3 : 12 et 16 novembre 2026• Session 4 : 7 et 8 janvier 2027



<p>Programme de la formation</p>	<p>JOURNÉE 1 : Théorie Polyvagale et compréhension holistique de l'être humain (9h30-12h30 puis 13h30-16h30)</p> <ul style="list-style-type: none">• Introduction à la Méthode TPV Holistique 4D®• Origine de la théorie polyvagale• Fonctionnement du système nerveux autonome• Branche sympathique et branche parasympathique• Focus sur le nerf vague et son rôle dans la sécurité intérieure• Les mécanismes de survie face au danger• Les trois états du système nerveux : sécurité, mobilisation et figement• Lecture holistique des états au travers des dimensions physique, mentale, émotionnelle et du sens• Comprendre l'impact du système nerveux sur les comportements, les relations et la perception du monde• Mécanismes du stress et dérégulation du système nerveux• Exercices d'auto-observation et cartographie personnelle• Conclusion et tour de table <p>Travaux pratiques en autonomie : Identification de vos différents états (15 mn)</p> <p>JOURNÉE 2 : Approfondissement de la Théorie Polyvagale (TPV) (9h30-12h30 puis 13h30-16h30)</p> <ul style="list-style-type: none">• Introduction• Les piliers fondamentaux de la Théorie Polyvagale : la neuroception, la hiérarchie, et la corégulation• Identification holistique de votre état dominant de survie• La flexibilité vagale• Appliquer la méthode des 4 R• Les ressources de régulation• Identifier le système nerveux du coach• La sécurité relationnelle comme fondement dans la relation d'accompagnement• Le rôle du coach dans la création d'un espace de sécurité• Comprendre les comportements comme des stratégies d'adaptation du système nerveux• Intégrer la TPV holistique 4D® à votre pratique professionnelle• Adapter sa posture et son accompagnement selon les différents états de survie• Etude de cas, mises en situation et exercices pratiques• Conclusion et tour de table <p>Travaux pratiques en autonomie : Identification de vos propres ressources (20 mn) Exercice de cas pratique (30 mn)</p> <p>Remise d'attestation</p>
<p>Méthodes mobilisées et modalités pratiques</p>	<p>Alternance entre théorie, exercices pratiques, études de cas, et simulations. Supports pédagogiques : fiches pratiques, vidéos explicatives. Évaluation :</p> <p>Méthodes mobilisées et modalités pratiques</p> <ul style="list-style-type: none">• Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques• Réflexions individuelles et travaux en sous-groupes• Études de cas et mises en situation



	<ul style="list-style-type: none">• Auto-observation et expérimentations guidées• Débriefings collectifs• Supports pédagogiques numériques• Fiches pratiques et ressources complémentaires <p>Évaluation</p> <ul style="list-style-type: none">• Évaluation continue lors des exercices et mises en situation• Validation des acquis à travers les études de cas et travaux pratiques
Tarif	<p>Tarif : 750 € H.T. Possibilité de prise en charge pour les professionnels en activité.</p>