

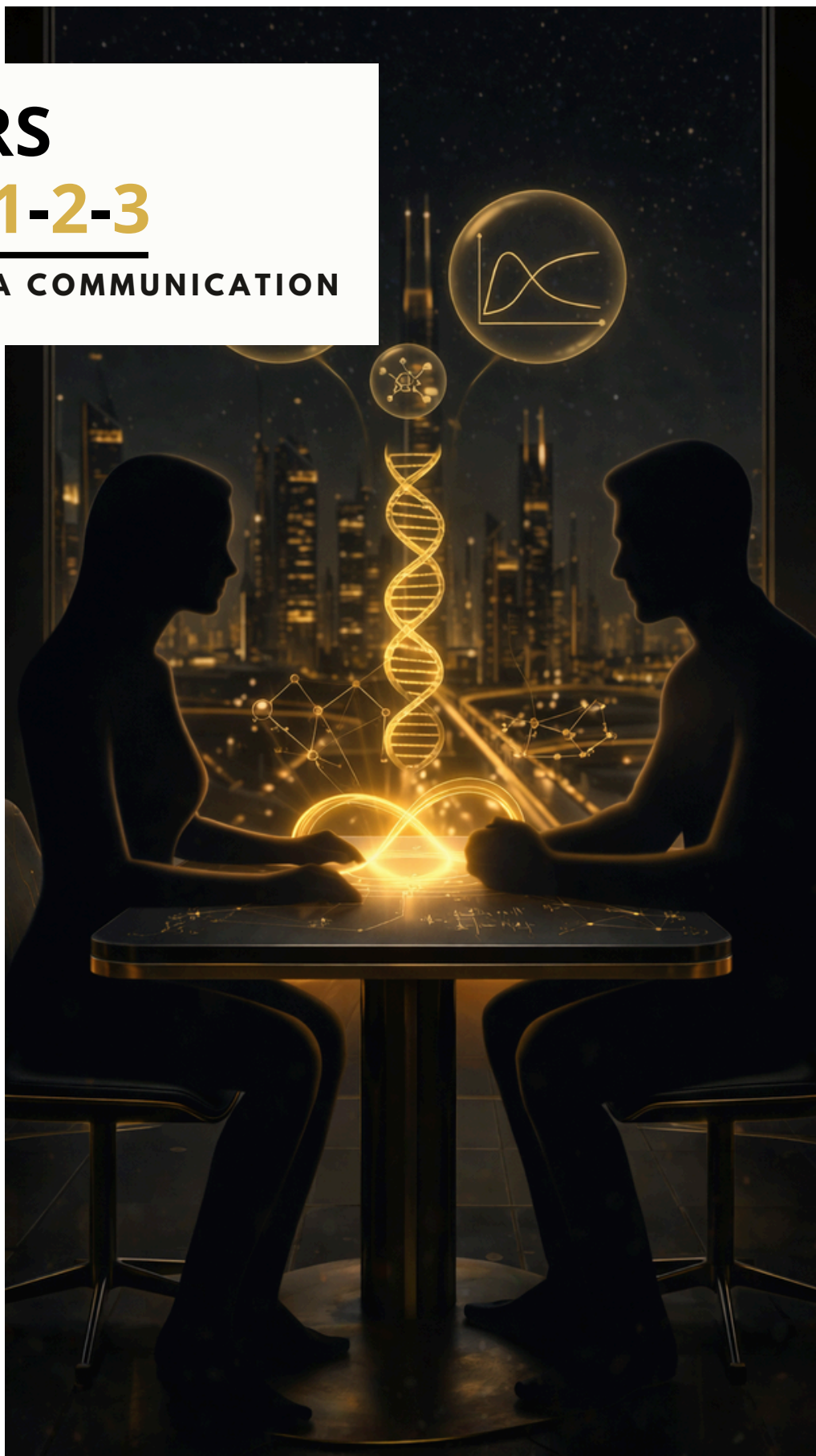
# PARCOURS PSYCOM 1-2-3

LA SCIENCE DE LA COMMUNICATION

# PLANNING COURS



2026



# SOMMAIRE

MOT D'INTRODUCTION & APERÇU DE LA FORMATION

---

PSYCOM 1 COMMUNICATION NON VERBALE

---

PSYCOM 2 COMMUNICATION STRATÉGIQUE

---

PSYCOM 3 COMMUNICATION ET INFLUENCE POSITIVE

---



**NOUVEAUTÉ!** COMMUNICATION, SÉDUCTION ET SEXUALITÉ

---

ÉQUIPE PSYCOM + CONTACT

---

À PROPOS DE GUILLAUME DULUDE (PHD)



# MOT D'INTRODUCTION









Nous assistons aujourd'hui à une dégradation profonde des relations humaines et de la capacité à dialoguer. Dans un monde accéléré et instable, la technologie, l'IA et les réseaux sociaux amplifient l'isolement, la polarisation et l'évitement relationnel. Développer des habiletés de communication n'est plus un luxe, mais une nécessité pour préserver nos relations. Et désormais, ce sont des habiletés fines et précises qui font la différence.

Des solutions concrètes existent et sont à notre portée grâce à la psychologie des relations humaines. C'est exactement ce qu'on vous propose avec le **PARCOURS PSYCOM 1-2-3**, une formation de communication conçue et adaptée à la réalité de 2026. Les outils et stratégies enseignées vous permettront de reprendre le contrôle de vos relations... et de votre vie.

Cette année, nous offrons une **toute nouvelle édition** de la formation (nouveaux exercices et enregistrements), avec un contenu mis à jour et adapté à la réalité actuelle, et avec un nouveau thème choc dont le contenu est pertinent pour tous et toutes : **COMMUNICATION, SÉDUCTION ET SEXUALITÉ !**

Rejoignez quelque 100 000 participants qui ont déjà suivi les formations de Psycom, et débutez votre prochaine étape en communication et relations humaines.



- 
-  En ligne, mixte (pré-enregistré et en direct)
  -  Total de **49,5 heures** de formation
  -  6 séances de perfectionnement (exercices et périodes de questions & réponses)
  -  Notes de cours et enregistrements de chaque séance
  -  Fichiers audio des enregistrements de chaque séance (mp3)
  -  Communauté exclusive (groupe Facebook privé)
  -  Certificat de complétion de formation
  -  Accès à vie

# PSYCOM 1 *(Avant les mots)*

## COMMUNICATION NON VERBALE

Le cerveau humain détecte les signes non verbaux très rapidement et ce, bien avant que les mots ne soient exprimés. La formation **Psycom 1** porte sur les composantes non verbales, relationnelles et émotionnelles des communications humaines. Vous apprendrez comment détecter les comportements subtils de vos interlocuteurs de manière à mieux les comprendre et à déterminer les bonnes stratégies à utiliser. Ces connaissances visent à structurer vos conversations tout en ayant la liberté d'improviser avec confiance et vous connecter dans l'instant présent de votre communication.






Vous apprendrez des techniques pour structurer vos échanges, improviser, mieux gérer les émotions tout en augmentant votre efficacité et votre impact. Cet atelier permettra aussi au participant de mieux gérer son énergie et ses émotions dans les communications de manière à déterminer les meilleurs comportements à adopter.

### OBJECTIFS

- Comprendre le langage non verbal et les micro-mouvements faciaux.
- Lire les émotions de votre interlocuteur.
- Comprendre les 5 traits et 10 sous-traits de personnalité (modèle Big-5).
- Apprendre à détecter les émotions dominantes et à les utiliser dans la communication.
- Comprendre et reconnaître les *timings* lors d'une discussion.
- Maîtriser la communication virtuelle (visioconférences, appels vidéo, etc.)
- Comprendre le fonctionnement de l'attention consciente et la synchronisation de l'attention avec votre interlocuteur.
- Obtenir les clés pour avoir du plaisir à communiquer et être efficace, même lors de conversations difficiles.

**Apprenez à déchiffrer le langage non verbal et mettre en place les conditions relationnelles optimales pour toutes vos interactions importantes, personnelles et professionnelles.**



-  En ligne, pré-enregistré et en direct
-  10,5 heures de contenu
-  Accessible en tout temps
-  Séances de Q&A aux 2 semaines
-  Cahier de notes inclus

# PSYCOM 1

## THÈMES ABORDÉS (BLOC THÉORIQUE)

- **Personnalité**
  - Les 5 traits de personnalité (modèle Big-5)
  - Corrélations entre les traits
- **Relations humaines**
  - Vulnérabilité et intensité
  - Contrôle émotionnel
  - Conditions relationnelles optimales
  - Rejet et impuissance
- **Go / No-Go**
  - Timing en communication
  - Signaux en communication
  - Go
  - No-Go
- **Le non-verbal**
  - Mouvements oculaires non-conscients
  - Mouvements oculaires conscients
  - Sourire
  - Respiration
- **L'attention**
  - Attention consciente
  - Attention divisée
  - Posture et distance
  - Habiletés d'écoute
- **Habiletés de communication**
  - Commande de résultat
  - Commande de processus
  - Communication par vidéoconférence

## EXERCICES (BLOC PRATIQUE)

Cette portion de l'atelier consiste à faire l'analyse de mises en situation réelles effectuées par 6 participants (dont 1 couple), afin de voir les effets de l'application concrète des stratégies enseignées dans Psycom 1. Chaque mise en situation est un enjeu vécu par le(s) participant(s). Ce bloc contient aussi 3 exercices que vous pourrez faire à la maison, et appliquer ensuite dans votre quotidien.

- **Mises en situation**
  - Analyse de 5 mises en situation (avant/après)
- **Exercice #1 - Le thermomètre**
  - Détecter les fluctuations émotionnelles
  - Fonctions des 5 émotions de base
  - Indices de communication non verbale
- **Exercice #2 - Le reflet**
  - Faire un reflet
  - Types de sujets
  - Vulnérabilité et relation
  - Aborder un sujet anxieux
  - Désamorcer les résistances et les conflits
- **Exercice #3 - Le jeu des quatre commandes**
  - Reconnaître les modalités d'écoute
  - Détecter l'attention divisée
  - Faciliter l'expression chez l'autre



# PSYCOM 2 *(Créez des messages puissants)*

## COMMUNICATION STRATÉGIQUE

Communiquez avec clarté et impact !

**Psycom 2** permet de mieux comprendre le volet stratégique de la communication. Par stratégie, nous entendons le travail et la préparation en amont, c'est-à-dire avant une conversation, une présentation et même un message écrit. Connaître et maîtriser les composantes d'un message clair, puissant et mobilisateur permet de transformer une émotion ou une idée en résultats tangibles dans votre vie. L'expression et l'affirmation sont directement reliés à votre capacité à construire et à livrer des messages. Nous nous concentrerons là-dessus lors de cet atelier.

Vous acquerrez des connaissances et des compétences qui vous permettront d'atteindre vos objectifs de communication grâce à une préparation tactique et à mettre à profit les mécanismes d'interaction appris dans la formation Psycom 1.

### OBJECTIFS

- Structurer un message pour que celui-ci ait l'impact recherché
- Transformer des idées et des arguments en énergie et en mouvement
- Apprendre à utiliser la stratégie du "vecteur"
- Développer sa capacité à sélectionner le meilleur sujet de conversation dans l'instant présent
- Peaufiner la livraison d'un message important
- Apprendre à se préparer pour une conversation importante ou difficile, et anticiper les difficultés
- Comprendre le lien entre la force d'une relation et les sujets de conversation
- Apprendre à créer de l'engagement chez son interlocuteur
- Apprendre à faire diminuer la résistance de son interlocuteur
- Formuler des demandes avec confiance et impact
- Développer son leadership

**Apprenez à maîtriser la communication verbale pour transmettre des idées et des messages clairs, faire des demandes et avoir un impact important sur vos interlocuteurs.**



En ligne (en direct)



12 heures de contenu (2 jours)



30 et 31 mai 2026 | 9h à 16h



Séances de Q&A aux 2 semaines

# PSYCOM 2

## THÈMES ABORDÉS

### - Communication vectorielle

- Architecture d'une conversation
- Thèmes et sujets de conversation
- Préparation à une communication importante
- Clarté et énergie (structure d'un message)

### - Expression vectorielle

- Construire un vecteur (5 composantes)
- Comment exprimer le vecteur
- Analyses de vecteurs
- Gestion de la pression (mettre la pression sur l'objectif et non pas sur vous !)

### - Stratégies de communication avancées

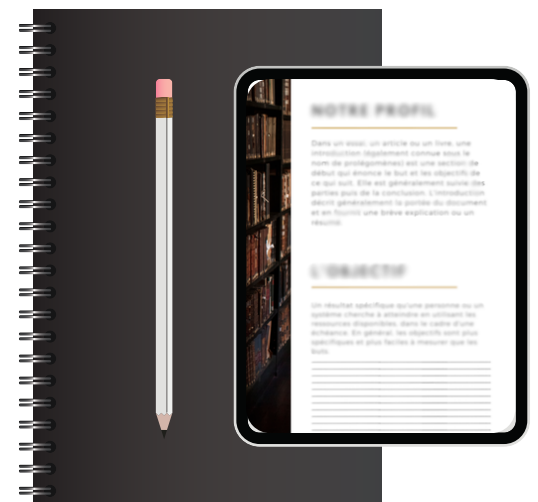
- Propulser la discussion en actions
- Ratio Relation / Sujet

### - Émotions

- Gestion des émotions
- Évitement

### - Communication écrite

- Vecteur écrit (courriels, textes, documents)



# PSYCOM 3 *(Aider les autres)*

## COMMUNICATION ET INFLUENCE POSITIVE

**Psycom 3** incarne la fusion entre communication et psychologie. Dernière étape du parcours, cet atelier est conçu pour vous enseigner à avoir un impact constructif sur les gens qui vous entourent. Vous serez en mesure de développer une relation de manière positive, de mieux comprendre un enjeu, et de propulser l'autre vers l'action.

Cet atelier ne s'adresse pas seulement aux personnes qui travaillent dans le domaine de l'intervention. Les outils enseignés sont fondamentaux pour les parents, les collègues, les amis et les couples. Avec Psycom 3, vous pourrez briser la stagnation de votre interlocuteur en comprenant sa réalité et en augmentant son énergie. Aider une personne, la soutenir et contribuer à l'atteinte de ses objectifs... C'est le cœur de ce troisième et dernier volet du Parcours Psycom 1-2-3.

### OBJECTIFS

- Développer des habiletés d'influence et de coaching
- Apprendre à gérer des conflits humains, savoir comment les décortiquer
- Comprendre les composantes psychologiques sous-jacentes à des problèmes humains
- Créer une communication qui favorise la remise en mouvement, l'autonomie, et le sens chez son interlocuteur
- Apprendre à lire une personne et comprendre comment fonctionne l'empathie
- Apprendre à aider votre interlocuteur à se développer, résoudre des problèmes, le comprendre et le soutenir de la bonne façon
- Développer une vision nouvelle des possibilités de votre propre potentiel
- Apprendre à mettre en place des conditions propices pour encourager une personne à se confier

**Apprenez comment influencer de manière constructive vos interlocuteurs grâce à des habiletés de coaching, de gestion et de résolution de problèmes, des stratégies de mobilisation, et la capacité à créer du sens pour soi et pour les autres.**



En ligne (en direct)



12 heures (2 jours)



4 et 5 juillet 2026 | 9h à 16h



Séances de Q&A aux 2 semaines

# PSYCOM 3

## THÈMES ABORDÉS

- **Éthique, respect et efficacité**
  - Quand utiliser ses habiletés
  - Limites du champ de compétences
  - Actes réservés et DSM-5
- **Conscience**
  - Utilité
  - Conscience dynamique
  - Préparer la conscience pour favoriser l'autonomie
- **Neurotransmetteurs et mouvement**
  - Dopamine (DA)
  - Sérotonine (5-HT)
- **Influence**
  - Structure d'une conversation à influence constructive
  - Comprendre un enjeu et sa genèse
  - Coaching positif
- **Motivation et anxiété**
  - Comment les utiliser
- **Synthèse**
  - Comprendre le lien entre la personnalité, la communication et les enjeux exprimés par une personne



# COMMUNICATION, SÉDUCTION ET SEXUALITÉ

(Intimité émotionnelle et physique)

La séduction, l'intimité et la sexualité sont intimement liées à la communication non verbale. Pourtant, il n'existe aucune formation qui enseigne de manière structurée les liens entre ces dimensions, ni les stratégies relationnelles qui en découlent.

Pour la toute première fois, Psycom propose un atelier théorique qui aborde directement ces enjeux souvent considérés comme tabous. Depuis plus de vingt ans, on nous pose de nombreuses questions sur les rencontres, les relations amoureuses, le développement de l'intimité et les dynamiques du « dating ».

Dans un contexte où de plus en plus de personnes éprouvent des difficultés à établir et à maintenir des relations intimes significatives, il devient essentiel d'aborder ces questions de manière rigoureuse et éclairée.

Cet atelier vise à mieux comprendre les mécanismes psychologiques et communicationnels qui sous-tendent l'attraction, la création du lien et le développement de l'intimité, afin d'outiller autant les personnes qui souhaitent former un couple que celles qui désirent enrichir une relation déjà existante.

## THÈMES ABORDÉS

### - Séduction

- Stratégies de séduction
- Développement du désir et de la confiance
- Développement de l'intimité
- Négociations et partage de préférences

### - Sexualité

- Rapprochement
- L'art du toucher
- Timings et intensité d'approche

### - Présentation de soi

- Concilier marketing personnel et authenticité
- Dating en ligne (applications de rencontre)
- Gestion de la vulnérabilité



En ligne (en direct)



6 heures (1 journée) | 9h à 16h



25 juillet 2026



# L'ÉQUIPE PSYCOM



**DR. GUILLAUME DULUDE**  
Fondateur, auteur,  
conférencier, réalisateur



**JÉRÉMY  
LAPIERRE**

Formateur, administrateur  
et conférencier



**VALÉRIE  
GENDREAU**

Responsable pédagogique,  
communications et image  
de marque



**INES  
TAJUELO**

Responsable réseaux  
sociaux et événement



**KATHERINE  
BOND**

Responsable  
expérience client



**KÿLLA  
BÉGIN**

Gestionnaire de communauté  
et réseaux sociaux



**NATHANIEL  
LANDRY**

Vidéaste et  
monteur

## CONTACT

Pour toute question ou préoccupation, nous sommes là pour vous aider.  
La manière la plus efficace d'entrer en contact avec nous est par **courriel** à l'adresse suivante :

 **INFO@COMMUNICATIONPSYCOM.COM**



# À PROPOS

## DE GUILLAUME DULUDE, PHD (votre professeur!)

Guillaume Dulude, Ph.D., est le fondateur de Psycom. Il se spécialise et enseigne la psychologie des relations humaines, la communication interpersonnelle et le développement du leadership. Auteur best-seller, conférencier international, réalisateur et animateur télé, Guillaume vulgarise la science et rend la psychologie accessible au grand public par le biais de ses ouvrages et de ses formations spécialisées.

Il détient un doctorat en psychologie de recherche (PhD) et clinique (PsyD) de l'Université du Québec à Montréal (UQAM). Sa thèse de recherche porte sur les processus cognitifs, les systèmes attentionnels et la conscience.

Guillaume est passionné par les théories et les fondements du développement humain autant que par leur mise en pratique. Il se distingue non seulement par ses concepts et enseignements innovants, mais par la démonstration pratique de stratégies de communication dans tous les milieux, types de relations et contextes socio-culturels. Guillaume travaille à démontrer ce que les humains ont en commun, et non ce qui les divise.

Il anime la série documentaire *Tribal* diffusée sur les ondes de TV5 Monde. Cette émission qu'il a co-réalisée s'est mérité deux nominations au 35e Gala des Prix Gémeaux (2020) dans les catégories Meilleure série documentaire (Société) et Meilleure direction photographique (Affaires publiques, série documentaire).

Guillaume s'exprime en tant qu'invité spécialiste à de nombreuses émissions radio et émissions télé québécoises (Tout le monde en parle, Demain tout est possible, Dessine-moi un dimanche, etc.) On a pu le voir tous les lundis aux côtés de Marie-Claude Barrette à l'émission Deux filles le matin, puis à Marie-Claude, diffusées sur les ondes de TVA. À l'été 2021, Guillaume co-anime l'émission radio Ni noir ni blanc sur les ondes du 98.5FM. Il est chaque semaine invité à l'Open Mic de l'émission de Yannick Marceau sur les ondes du BLVD 102,1.

Son livre, *Je suis un chercheur d'or*, est publié en 2020 aux Éditions de l'Homme et connaît un succès au Québec, lui valant le statut de best-seller et la mention Coup de cœur des librairies Renaud-Bray. L'ouvrage, aussi disponible en format livre de poche et livre audio, est un guide sur les mécanismes de la communication et des relations humaines, et se révèle comme étant un éclairage nouveau sur le sens des relations et de la communication interpersonnelle.



En 2023, Guillaume fonde la Journée internationale du courage et de la responsabilité individuelle. Pour l'occasion, il organise et anime la première édition de l'Événement Y au Palais des congrès de Montréal. Quelque 5000 personnes assistent à cette conférence grande échelle où sont enseignées des stratégies psychologiques pour, entre autres, déjouer la stagnation, prendre de bonnes décisions, avancer au prochain chapitre de sa vie et y trouver du sens. Avec les profits des ventes de billets, Guillaume ramasse plus de 100 000\$ qu'il redonne à trois écoles secondaires du Québec pour encourager les jeunes à eux aussi poursuivre leur quête de sens par le biais de la responsabilité individuelle. La deuxième édition de l'événement se tient au Centre Bell de Montréal en 2024. Guillaume accueille sur scène Anthony Kavanagh comme maître de cérémonie, ainsi que Serena Williams et Chris Hadfield comme invités conférenciers. La troisième édition de l'Événement Y est diffusée en ligne en octobre 2025, enregistrée en direct depuis un studio à Los Angeles, avec comme maître de cérémonie Mario Lopez et comme invitées Valentine Thomas et Dr. Jane Goodall (en pensées).



PSYCOM

INFO@COMMUNICATIONPSYCOM.COM  
WWW.COMMUNICATIONPSYCOM.COM



©2026