SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience, l'insight et la compassion

Le Cycle de Spécialisation

Formation au format présentiel / distanciel

Programme des 11 jours
77 heures

Symbiofi SAS
Parc Eurasanté
30 avenue Pierre Mauroy
59120 Loos
contact@symbiofi.com
03.28.55.51.19

Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience, l'insight et la compassion

11 jours

Le Cycle de Spécialisation

PRESENTATION

Depuis une dizaine d'années, la méditation de pleine conscience (*Mindfulness*) a fait une irruption remarquée dans le champ de la psychologie clinique, de la psychiatrie et des neurosciences.
Au niveau psychothérapeutique, les différentes approches cliniques basées sur la pleine présence ont été incluses dans la 3ème vague des thérapies d'orientation cognitive et comportementale (TCCE), succédant aux approches d'orientation comportementale et aux psychothérapies cognitives
Plusieurs programmes basés sur la méditation de pleine conscience ont ainsi été développés récemment et des recherches cliniques rigoureuses ont permis d'en confirmer l'efficacité et la place dans le champ des psychothérapies par son action sur des éléments cognitifs, comportementaux mais aussi émotionnels.

Devant cet engouement, il importe désormais d'apporter à chaque professionnel - au-delà de son orientation ou de sa formation de base - des savoirs théoriques et pratiques complets et rigoureux afin qu'il sache utiliser déontologiquement et efficacement les méthodes axées sur la pleine conscience dans des interventions individuelles et de groupe.

Dans cet esprit, Symbiofi propose sur 11 jours la formation **Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience, l'insight et la compassion**, *un Cycle de Spécialisation* professionnalisant de 77 heures de formation présentielle en 4 volets pour des interventions en médecine, psychologie et psychothérapies.

Le *premier volet (21 heures)* vise à initier le professionnel de la santé à la pratique de la méditation en pleine conscience. Il aborde les applications cliniques et développe une pratique personnelle de pleine conscience. Il permet ainsi d'initier le participant à l'intégration de la pleine conscience dans sa pratique clinique et de psychothérapie.

Le *second volet (21 heures),* inspiré des protocoles existants – le programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience (MBSR) du Dr Jon Kabat-Zinn et le programme de thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression (MBCT) développé par Segal - vise à acquérir des savoirs théoriques et pratiques afin de pouvoir utiliser la pleine conscience dans des interventions protocolisées, particulièrement en thérapie de groupe.

Le *troisième volet (14 heures)* vise à approfondir et faire superviser sa pratique de groupes d'entraînement à la *mindfulness*. Il a été pensé pour permettre aux professionnels qui vivent et travaillent avec la pleine conscience, d'entretenir, d'enrichir, et de faire le point sur leurs pratiques.

Le *quatrième volet (21 heures)* vise à découvrir l'approche compassionnelle de la pleine conscience en associant des séances de *Mindfulness* avec des éléments d'imageries guidées, pour permettre aux patients de (re)construire une image d'eux-mêmes plus positive, empreinte de bienveillance et de compassion, qui permettra aux idées alternatives d'être davantage acceptées.

Pour répondre aux besoins des professionnels de l'aide et de l'accompagnement, nous proposons un contenu *théorique/expérientiel* spécialisé abordant les plus récentes données probantes dans le domaine de la pleine conscience, de l'empathie et de la compassion, soit :

La théorie

- Principaux modèles explicatifs de la pratique / Composantes thérapeutiques / Critères d'exclusion / Bénéfices / Protocoles structurés existants (MBSR, MBCT…)

La pratique

- Exploration des différentes facettes des pratiques de pleine conscience / Connaissance et expérimentation des principaux exercices (les techniques de centration, de balayage corporel, de mouvements et action en pleine conscience, et ce dans différentes positions…)

La posture

- Caractéristiques du thérapeute en pleine conscience / Relation thérapeutique en pleine conscience (écoute, communication en pleine conscience…) / Pleine conscience et conscience réflexive du thérapeute / Empathie, compassion et auto-compassion comme composantes thérapeutiques

En explorant ces thèmes :

- vous acquerrez une connaissance théorique de l'approche basée sur des données probantes ;
- vous vous approprierez vous-mêmes cette démarche par votre propre expérimentation ;
- vous favoriserez une intégration professionnelle de la pleine conscience, de l'insight et de la compassion dans votre quotidien et dans vos interventions.

Par ce cheminement professionnel, vous pourrez efficacement intégrer les fondements théoriques de la pleine conscience, l'insight et la compassion, les expérimenter, pour ensuite les manifester dans votre propre mode de fonctionnement et dans vos champs d'interventions thérapeutiques.

Tout au long de la formation, les présentations théoriques seront ponctuées d'expérientiels et de retours sur les expériences afin de favoriser les liens entre les concepts théoriques enseignés et les expériences des professionnels. L'accent sera aussi mis sur l'intégration des acquis expérientiels et théoriques dans le processus de l'accompagnement thérapeutique.

Afin de vous engager dans les meilleures règles éthiques, déontologiques, cliniques et thérapeutiques de la pratique de la pleine conscience, le Cycle de 11 jours est co-animé par une équipe de médecins psychiatres et de psychologues.

Modules

Le parcours **Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience, l'insight et la compassion,** *le Cycle de Spécialisation* propose **4 modules pratiques** que les professionnels pourront aborder, dès l'inscription, en *Attestation Cycle de Spécialisation* **sur 11 jours.**

▪ Méditation de pleine conscience, niveau 1 : *outils pratiques et expérientiels*	3 jours soit 21 heures
▪ Méditation de pleine conscience, niveau 2 : *mise en place et instruction d'un protocole de groupe*	3 jours soit 21 heures
▪ Méditation de pleine conscience, niveau 3 : *approfondissement et supervision à la pratique*	2 jours soit 14 heures
▪ Thérapie fondée sur la compassion, niveau 1 : *outils pratiques et expérientiels*	3 jours soit 21 heures

Objectifs principaux

Acquérir ou actualiser les compétences théoriques, cliniques et pratiques de la pleine conscience, de l'insight et de la compassion, les expérimenter, pour ensuite les intégrer dans sa pratique professionnelle et dans ses champs d'interventions thérapeutiques.

APPRENDRE LES TECHNIQUES

- Découvrir la méditation de pleine conscience, l'insight et la compassion : aspects conceptuels, processus d'action, recherches, données scientifiques récentes et validées.
- Expérimenter les exercices essentiels des modules de Mindfulness, Insight and Compassion Therapy.
- Savoir appliquer des modules structurés, validés et contrôlés dans la gestion complémentaire de certaines pathologies, dans les programmes de gestion du stress et de l'anxiété ou de prévention des rechutes dépressives.

GUIDER UN GROUPE

- Apprendre à accompagner des participants dans la découverte de la méditation, à guider les pratiques méditatives et à gérer la dynamique d'un groupe d'entraînement.
- Développer les attitudes permettant aux participants de développer véritablement leur capacité à être en pleine conscience.
- Développer les savoir-être et la posture nécessaires à une animation pertinente d'un groupe d'entraînement à la pleine conscience, insight et compassion.
- Découvrir l'importance du comportement non verbal du thérapeute : débit verbal, ton de la voix, position proximale, capacité à supporter la souffrance chez l'autre

GERER LE STRESS, LES EMOTIONS, LES SYMPTOMES

- Gérer par la pleine conscience, l'insight et la compassion les symptômes physiques, psychologiques et émotionnels, isolés ou associés à des problèmes ou somatiques.
- Savoir prendre en charge de façon intégrative : corps / cognition / comportement.
- Faire accompagner les patients par un changement de style et vie et d'habitude et leur donner un rôle actif dans le processus de guérison.
- Développer les capacités du sujet à découvrir des stratégies d'apaisement, une position de sécurité et un regard compassionné envers soi-même (self-soothing et self-compassion).

PARTAGER UNE PHILOSOPHIE

- S'engager dans des règles éthiques et déontologiques.
- Partager l'expérience de praticiens et instructeurs expérimentés et les retours d'expérience des autres professionnels participants
- Percevoir l'importance de *l'embodiment* de l'instructeur, reflétant les attitudes de pleine conscience, d'insight et de compassion : ouverture, acceptation et profond respect de l'expérience de chacun, empathie, congruence. Savoir y travailler et remettre en question certaines de ses interventions.

Reconnaissance de l'organisme

SYMBIOFI est enregistré sous le numéro 31 59 06883 59 auprès du préfet de région Nord-Pas de Calais, certifié QUALIOPI et habilité à délivrer des actions de formation ANDPC :

Validation de la formation

Le *Cycle de Spécialisation* est ancré dans une triple démarche multidisciplinaire et intégrative : compétences opérationnelles, boîtes à outils pratiques, savoir-faire expérientiel.

Pour chaque module du Cycle
A l'issue de chaque module du Cycle de Spécialisation, le professionnel recevra un **Certificat de réalisation d'action de formation** sous réserve de l'assiduité aux journées. Ce certificat reprend les éléments clés de la formation : intitulé, durée, nom du/des intervenant(es), objectif principal.
En complément, une **Attestation de formation** pourra être délivrée sous réserve de satisfaire aux critères d'évaluation de la formation analysés au travers des questionnaires de début et de fin de formation.

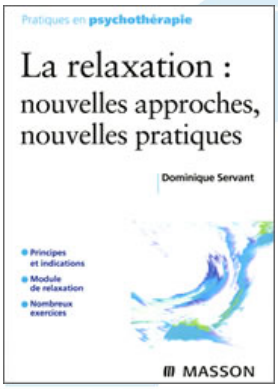
Pour le Cycle
A l'issue du Cycle de Spécialisation, le professionnel recevra un Certificat de réalisation d'action de formation sous réserve de l'assiduité aux journées. Ce certificat reprend les modules suivis : intitulé, date, nom de l'intervenant.
En complément, une **Attestation de formation** pourra être délivrée sous réserve de satisfaire aux critères d'évaluation du Cycle analysés au travers des questionnaires de début et de fin de formation de chaque module.

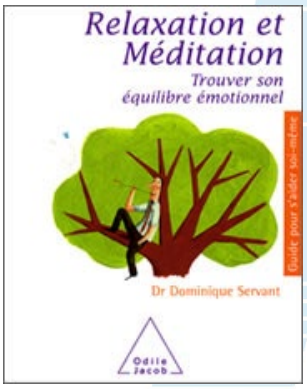
Intervenants

Une équipe d'intervenants de haut niveau - médecins psychiatres et psychologues - ayant une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics.

DOCTEUR DOMINIQUE SERVANT

- Médecin psychiatre et psychothérapeute.
- Responsable de l'Unité Spécialisée *Stress Anxiété* du CHU de Lille.
- Directeur de l'enseignement du Diplômes Universitaire *Stress et Anxiété* à l'université de Lille.
- Directeur de la collection *Pratiques en Psychothérapies* (Masson).
- Auteurs de nombreux ouvrages pour le grand public et les professionnels :
  La relaxation : nouvelles approches, nouvelles pratiques (Masson)
  Relaxation et méditation : trouver son équilibre émotionnel (Odile Jacob)
  Gestion du stress et de l'anxiété (Masson)
  Le stress au travail: prise en charge par les TTC (Masson)
  Soigner le stress et l'anxiété par soi-même (Odile Jacob)





NIDAE MENJOUR

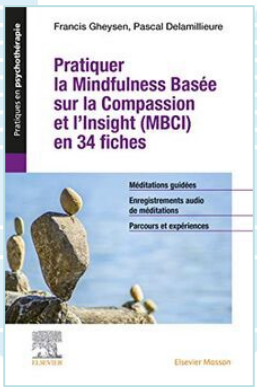
- Psychologue clinicienne diplômée d'état spécialisée dans les thérapies cognitivo-comportementales.
- Psychologue au CHU de Lille dans le Service de Santé au Travail : interventions auprès du personnel hospitalier).
- Enseignante vacataire : Faculté de Médecine de Lille, Faculté des Lettres et Sciences Humaines de Lille.
- Formée à la pleine conscience par Pierre Philippot, Professeur de psychologie à l'Université de Louvain.
- Formatrice de groupe de thérapeutes au protocole de pleine conscience MBSR.

MATTHIEU DEWALEYNE

- Psychologue clinicien, psychothérapeute certifié en thérapies émotionnelles cognitives et comportementales (AFTCC, Paris)
- Psychologue attaché au service ORL de l'hôpital Roger Salengro (CHRU de Lille) pour les patients acouphèniques, malentendants ou atteints de troubles vestibulaires ou d'hyperacousie.
- Titulaire du Certificat d'Université *Interventions psychologiques basées sur la pleine conscience.*
- Enseignant vacataire à l'Université Lille 3.
- Instructeur en pleine conscience et notamment instructeur des groupes MBCT au sein du CHU de Lille (hôpital Roger Salengro).
- Formé à la pleine conscience par Pierre Philippot (Professeur de psychologie à l'Université de Louvain).
- Formateur de groupe de thérapeutes aux protocoles de pleine conscience MBSR et MBCT

DOCTEUR FRANCIS GHEYSEN

- Psychiatre libéral et psychothérapeute agréé ARS
- Enseignant et Superviseur en Thérapie Fondée sur la Compassion et MBCI
- Médecin habilité pour l'évaluation des pratiques professionnelles (EPP)
- Formé à la Compassion Focused Therapy and Compassionate Mind Training par le le professeur Paul Gilbert, (Université de Derby, Grande-Bretagne)
- Attaché de consultation au centre Esquirol
- Co-animation des groupes de Mindfulness, Service Psychiatrie du CHU de Caen
- Auteur aux Editions Masson de :
  La thérapie fondée sur la compassion : principes et applications cliniques
  Pratiquer la Mindfulness basée sur la Compassion et l'insight (MBCI) en 34 fiches



Prérequis

Il n'y a pas de prérequis spécifique pour ce module de formation si ce n'est être dans le public concerné ci-dessous.

Pour qui

La formation **Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience, l'insight et la compassion *: le Cycle de Spécialisation*** concerne tous les professionnels exerçant une activité dans l'aide et l'accompagnement, impliqués dans la prise en charge de patientèle / clientèle, et souhaitant maîtriser la pleine conscience, l'insight et la compassion et ses diverses interventions en médecine, psychologie, en psychothérapies.

SANTÉ

- Professionnels des psychothérapies :
  Psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, psychopraticiens.
- Professionnels de santé soignants et paramédicaux:
  Médecins, chirurgiens-dentistes, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sage-femmes, infirmier(e)s, aides-soignants, diététiciens, ergothérapeutes, psychomotriciens, etc.
- Professionnels des thérapies complémentaires et médecines douces :
  Sophrologues, hypnothérapeutes, relaxologues, thérapeutes énergétiques, professeurs de yoga / reiki / qi gong, kinésiologues, praticien shiatsu, reflexologues, naturopathes, etc.
- Etudiants dans les disciplines précitées

TRAVAIL, ÉDUCATION, FORMATION

- Médecins, psychologues, infirmier(e)s du travail.
- Ergonomes.
- Coachs , Consultants, formateurs
- Éducateurs, travailleurs sociaux

SPORT

- Médecins du sport.
- Préparateurs sportifs, physiques, mentaux.
- Professeurs d'éducation physique et sportive

RECONVERSION

- Pour le cas le cas où le stagiaire se trouve dans un projet de reconversion vers les métiers de l'aide et de l'accompagnement , il lui est demandé pour pouvoir s'inscrire à la formation de passer un entretien téléphonique préalable.

Et aussi

APPUI HOSPITALO-UNIVERSITAIRE

- Notre formation bénéficie de la dynamique hospitalo-universitaire. Elle est basée sur des programmes délivrés lors des Diplômes Universitaires de la Faculté de médecine de Lille et de l'Université Catholique de Louvain.

EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation **Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience, l'insight et la compassion *: le Cycle de Spécialisation*** est :

- créée à partir de l'expérience des précurseurs de la thérapie de pleine conscience adaptée au contexte psychothérapeutique : la réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR) du Dr Jon Kabat-Zinn, la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression (MBCT) développé par Segal, la pleine conscience adaptée aux enfants et adolescents de Eline Snel, la méditation compassionnelle du Professeur Paul Gilbert.

- conçue et animée par une équipe d'experts – médecins psychiatres et psychologues - ayant une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics et disposant d'une expérience clinique dans l'utilisation des outils de pleine conscience et dans l'instruction de groupes de patients aux protocoles structurés.

- interactive avec un ensemble d'outils interactifs innovants, primés par le ministère de la Recherche, validés et utilisés par de nombreux professionnels : www.symbiocenter.fr ;

- centrée sur l'acquisition de techniques concrètes, utiles, efficaces ;

- structurée pour la pratique dans une perspective d'acquisition de la maîtrise de l'accompagnement et de la prise en charge de patientèle / clientèle ;

- délivrée à des groupes **restreints à 16 personnes** afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires

SUPPORT

- Téléchargement de multiples supports de formation.

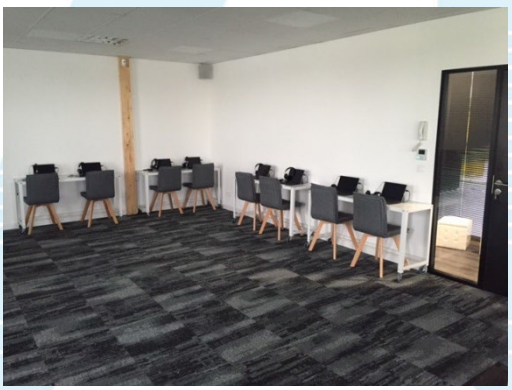
- Téléchargement de textes d'exercices.

PLATEAU TECHNIQUE

▪ Un plateau technique de formation de 240 m2, dédié, multi-espaces (théorie, pratique, restauration) au cœur du CHRU de Lille.

Bâtiments passif éco-responsable
Basse consommation énergie
Structure bois permettant à la fois de créer une ambiance chaleureuse et de diminuer le bilan carbone

Espace de théorie équipé de :
chaises tablette écritoire
Vidéos projecteur plafond
Enceintes
Paper board



Espace de pratique équipé de :
tablettes numériques SymbioCenter
Tapis de sol + couvertures
Briques de yoga

Espace de restauration équipé de :
Réfrigérateur
micro-ondes, cafetières, théières

Et aussi

L'ACCES GRATUIT A LA PLATE-FORME WEB SYMBIOCENTER

Les stagiaires pourront bénéficier d'1 accès gratuit d'une durée de 30 jours à la plate-forme web innovante et interactive SymbioCenter pour compléter efficacement la prise en charge et le suivi de leurs patients en santé mentale et émotionnelle

https://www.symbiocenter.fr/

Le SymbioCenter propose aux professionnels de l'aide et de l'accompagnement d'encadrer, d'individualiser et de suivre des programmes d'e-thérapies selon les besoins spécifiques de leurs patients.

Pour combattre et prévenir le stress et les troubles anxieux-dépressifs, ainsi que leurs effets négatifs sur les troubles somatiques et psychiques, le SymbioCenter ouvre des perspectives novatrices de développement des ressources émotionnelles et comportementales des patients en santé mentale et physique.

Programme

Description des 5 modules

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Méditation de pleine conscience, niveau 1

Ref.TPC 001

Les outils pratiques et expérientiels

PRESENTATION

Issue des travaux pionniers du psychiatre John Kabat-Zinn, la pleine conscience ou *Mindfulness* peut se définir comme « l'attention vigilante qui émerge lorsque nous portons notre attention à un but, dans l'instant présent, sans jugement envers le déroulement de l'expérience moment après moment ».

Ce courant s'est largement développé ces dernières années pour largement s'intégrer aujourd'hui à la 3ème vague des thérapies cognitives et comportementales qui placent les émotions au centre de la problématique et du traitement de nombreux troubles psycho-physiologiques et psychiques.

Le principe est simple : être attentif d'une manière particulière, délibérément, dans le moment présent, et sans jugement.
Le fondement de la méthode repose donc sur l'idée que, face aux événements, nous pouvons être parasités par des pensées, des sentiments et des sensations corporelles sans en être vraiment conscients. Vous serez donc invités au cours des pratiques à cultiver la conscience, l'acceptation et le non-jugement.
La méthode intègre des dimensions physiques (le corps, le mouvement), émotionnelles (les sentiments, les sensations), intellectuelles (le cerveau et ses capacités cognitives) de l'humain en relation avec son environnement.

Elle peut être considérée davantage comme une pratique que comme une psychothérapie tant l'apprentissage de la pleine conscience est le fondement principal des exercices; en ce sens, il s'agit d'une invitation qui peut permettre à chacun d'être où il est et de mieux connaître son territoire intérieur qui devient accessible moment après moment à travers l'expérience.

Les données scientifiques les plus récentes vous permettront de mieux comprendre ce courant très actif scientifiquement comme en témoigne le nombre important de publications dans de très nombreux domaines médicaux et psychologiques.

A partir de cette formation, vous pourrez pratiquer par vous-même en vous aidant de supports interactifs.

La thérapie de pleine conscience est avant tout une pratique que nous vous invitons à découvrir en partageant les exercices essentiels et découvrant les modules structurés qui sont aujourd'hui validés et contrôlés dans la gestion du stress et de l'anxiété, la prévention de rechutes dépressives, la gestion de la douleur chronique.

Vous constaterez comment la *Mindfulness*, de par ses effets sur la santé en terme préventifs et curatifs, invite à une ouverture vers une thérapeutique intégrative et complémentaire, reconnaissant l'unité fondamentale du corps et de l'esprit.

PRINCIPAUX OBJECTIFS

Découvrir la méditation de pleine conscience - concepts, processus d'action, protocoles, études cliniques - et expérimenter les exercices de base

- Découvrir la méditation de pleine conscience : aspects conceptuels, processus d'action, recherches, études cliniques.

- Expérimenter les exercices de base des modules de *Mindfulness* tels qu'ils sont aujourd'hui proposés par les meilleurs spécialistes.

- Savoir prendre en charge de façon intégrative : corps / cognition / comportement.

- Faire accompagner les patients par un changement de style et vie et d'habitude et leur donner un rôle actif dans le processus de guérison.

- Savoir appliquer des modules structurés, validés et contrôlés dans la gestion complémentaire de certaines pathologies, dans les programmes de gestion du stress et de l'anxiété ou de prévention des rechutes dépressives.

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 **courriel :** contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Méditation de pleine conscience, niveau 1
Les outils pratiques et expérientiels
SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal	**Découvrir la méditation de pleine conscience - concepts, processus d'action, protocoles, études cliniques - et expérimenter les exercices de base**
Durée	3 jours, 21 heures
Intervenants	Docteur Dominique SERVANT, Médecin psychiatre - Nidae MENJOUR, Psychologue
Mode	Formation ouverte en présentiel et en distanciel visio-live

Jours 1 & 2 : applications dans la gestion du stress et de l'anxiété - Dr D. Servant

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Envoyer les supports de formation	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier en amont de la formation Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présentielle	Par mail
Accueillir et faire le bilan de début	Présentation de la formation, des intervenants et des participants Point organisationnel Evaluation des acquis de début	Tour de table Recueil des attentes QCM des pré-acquis
Pratiquer 1 exercice d'introduction	Faire attention d'une manière particulière - délibérément et sans jugement - peut changer la nature de l'expérience.	**Méthode activo-expérimentale** par : *L'exercice du raisin* *Avec partage des ressentis, des sensations, des émotions*
Découvrir les bases de la pleine conscience, les définitions et les fondements	Qu'est-ce que la Mindulness ? Les 7 attitudes de la pleine conscience (Kabat-Zinn 2009) *Non Jugement, Patience, Esprit nouveau, Confiance, Non effort, Acceptation, Laisser aller* Signification MBSR, MBCT, MBI Fondements et développement dans les milieux médicaux	*Apports théoriques et diaporama illustré* **Méthode affirmative** par *apports théoriques* et *diaporama illustré* **Méthode interrogative** par: *- Echanges entre participants* *- Questions / Réponses* *- Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence*
Explorer le protocole structuré MBSR et ses différentes étapes	Le programme MBSR : *Mindfulness Based Stress Reduction program / Kabat-Zinn (1982,1990)* Les groupes, la séance d'orientation, la méthode Les exercices formels *Centration sur le corps dans différentes positions, Centration sur la respiration* Les exercices informels *Centration sur d'autres activités quotidiennes (Marche et repas en conscience…)* Le déroulé des séances *Explications sur la mindfulness et sur les problèmes (stress, dépression…), exercices en séances, feed back, échanges d'expériences, entrainement à domicile* Le descriptif des 8 séances avec les consignes et exercices durant la semaine Les études cliniques sur le protocole MBSR : preuves scientifiques d'efficacité, résultats des métas analyses *Les pathologies médicales et psychiatrique étudiées*	**Méthode activo-expérimentale** par : *Pratiques des exercices de base pour une intégration des techniques en profondeur.* • Exercice 1 : *Prendre conscience du corps et des sensations corporelles en position allongée* • Exercice 2 : *Etirements en pleine conscience* • Exercice 3 : *Méditation assise centrée sur la respiration* • Exercice 4 : *Centration sur l'instant présent* Debriefing, soit collectif soit en sous-groupe, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions

S.A.S au capital de 65 480 € / code APE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 **courriel :** contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Comprendre les mécanismes psychologiques d'action de la pleine conscience	Changement cognitif *Désamorcer une réaction automatique* Exposition *Se confronter à des situations génératrices d'émotions pour diminuer progressivement la réponse émotionnelle* Acceptation *Réguler les processus émotionnels pathologiques . Modèle de la persistance de la détresse émotionnelle : Barlow et Allen 2007* Décentration *«S'ouvrir» à la difficulté et à adopter une attitude douce envers toute expérience* Maîtrise de soi : *Observer ses propres réactions* Les 6 principes fondamentaux (Ospina 2007)	Méthode affirmative par *apports théoriques* et *diaporama illustré* Méthode interrogative par: *- Echanges entre participants* *- Questions / Réponses* *- Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence* **Méthode activo-expérimentale** par : *1 exercice pratique : la marche en plein conscience* *Debriefing collectif de l'exercice*
Comprendre l'approche cognitive de pleine conscience en gestion du stress et de l'anxiété	Rappels sur le stress et l'anxiété *Définition, réponse au stress, spirale du stress, coping, stratégies d'adaptation* Les 6 étapes de la thérapie cognitive Les consignes concrètes Le carnet à colonnes *Situation, pensées automatiques, pensées alternatives* Les pensées et les ruminations Agir autrement sur les pensées par la pleine conscience *Identifier nos sentiments, nos pensées , nos ruminations, observation et non engagement.* L'association aux thérapies cognitivo-comportementales (TCC) *Similitudes et différences, la 3ème des TCC.*	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthode activo-expérimentale** par : Exercice 1 *: identifier au moins un événement stressant impliquant des changements, désagréments, dérangements, contrariétés, menaces qui touchent tous les domaines de votre vie quotidienne* Exercice 2 *: prise de conscience par des étirements* *Debriefing collectif des exercices. Partage des ressentis, des sensations, des émotions*
Comprendre les changements physiologiques de la pleine conscience	L'apport des neurosciences rappel : fonctionnement cortico-amygdalien méthodes d'exploration du cerveau *La mesure du débit sanguin local, la mesure du champ électrique* Les mécanismes d'auto-régulation: contrôle attentionnel, régulation émotionnelle, conscience de soi Effets de la pleine conscience sur l'activité cérébrale *Les différentes études cliniques : analyse de la littérature et méta analyse*	*Apports théoriques* et *diaporama illustré* **Méthode activo-expérimentale** par : *- Exercice 1 : surmonter les pensées stressantes par la pleine conscience.* *- Exercice 2 : se centrer sur les bruits environnants* *Debriefing collectif des exercices.* *Partage des ressentis, des sensations, des émotions* *- Questions / Réponses*

Jour 3 : prévention des rechutes dépressives, applications de la MBCT - N. Menjour

Objectif & durée	Contenu des séquences	Méthodes et outils
Aborder les aspects pratiques, théoriques et cliniques de la dépression au regard des TCC	Rappel sur les TCC *Les différentes vagues* *La 3ème vague : thérapies émotionnelles / méta-cognitives /refus de l'expérience émotionnelle ou suppression de l'émotion.* Introduction de la mindfulness dans l'intervention psychologique *MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction (Kabat-Zinn - 1982)* *MBCT Mindfulness Based Cognitive Therapy (Teasdale, Segal & Williams - 1995)* *Les differences entre MBST et MBCT* Les modèles cognitifs *Modèle de la persistance de la détresse émotionnelle : Barlow et Allen 2007* *Le modèle de l'impuissance apprise Seligman, 1960* La dépression *Dépression majeure (DSM-IV-TR)* *Dépression endogène / Dépression exogène* *Rechute / Récidive* *Vulnérabilité cognitive à la rechute*	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthode activo-expérimentale** par : *Brain storming sur les symptômes de la dépression* *Questions / Réponses* *Debriefing collectif*

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 **courriel :** contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Explorer le protocole structuré MBCT et ses différentes étapes	Le protocole Mindfulness Based CognitiveTherapy *Apprentissage de techniques préventives /rechute dépressive* *Devenir pleinement conscient des événements internes à chaque moment* *Apprentissage d'une autre manière d'être en contact avec ces évènements internes* 8 séances collectives *Pilote automatique / Gérer les obstacles / Pleine conscience de la respiration / Rester présent / Permettre - accepter / Les pensées ne sont pas des faits / Comment prendre au mieux soin de moi / La pleine conscience au quotidien* Le déroulé des séances *Explications sur le protocole et sur la dépression, exercices en séances, feed back, échanges d'expériences, entrainement à domicile* *Mise en pratique avec les stagiaires séance par séance, travail sur les feeback des exercices pour se mettre dans la position Instructeur, lever les obstacles à la pratique* *Réflexion en sous-groupe sur les signaux d'alerte en cas de rechute dépressive et sur les moyens à mettre en place en cas de rechute* Le descriptif des 8 séances avec les consignes et exercices durant la semaine Applications transdiagnostiques du protocole *Troubles du sommeil, troubles anxieux, acouphènes, troubles de l'attention*	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthode activo-expérimentale** par : *Pratique des exercices de base pour une intégration des techniques en profondeur et leur diffusion aux patients.* Exercice TCC de visualisation : *. Apprécier le lien entre émotions et pensées* *. Apprécier l'interprétation consciente des évènements* *. Impacts de nos interprétations sur nos corps et nos émotions* Exercices pratiques pleine conscience : *.Pendant la pause déjeuner : manger le dessert en plein conscience* *. L'espace de respiration* *Debriefing collectif des exercices* Echanges entre participants Questions / Réponses Synthèse de groupe effectuée en fin de cette séquence
Connaître les échelles d'évaluation et les critères d'efficacité thérapeutique à partir de la clinique	Les échelles d'évaluations *Mindfulness Attention Awreness Scale (MAAS, Brown & Ryan , 2003)* *Freiburg Mindfulness Inventory FMI; Buccheld, Grossman & Wallach, 2001)* *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS, Baer, Smith & Allen, 2004)* *Cognitive and Affective Mindfulness Scale (CAMS ; Feldman, Hayes, Kumar & Careeson, 2004)* *Mindfulness Questionnaire (MQ ; Chadwick, Hember, Mead, Lilley & Dagnan, 2005)* *Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ ; Baer & al., 2008)* Efficacité thérapeutique *Apprécier les études cliniques sur les pathologies médicales et psychiatriques* Apprécier les mécanismes d'action de la pleine conscience *Attitude, intention, attention, acceptation, exposition aux émotions, processus attentionnel*	Méthode affirmative par *apports théoriques* et *diaporama illustré* Méthode interrogative par: *- Echanges entre participants* *- Questions / Réponses* *- Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence* **Méthode activo-expérimentale** par : *Manipulation de l'échelle : Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ ; Baer & al., 2008)*
Faire le bilan de fin	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

S.A.S au capital de 65 480 € / code APE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

Méditation de pleine conscience, niveau 2

Réf : TPC 002

Mise en place et instruction d'un protocole de groupe

PRESENTATION

La pleine conscience - ou *mindfulness* - signifie diriger son attention d'une certaine manière, c'est-à-dire : délibérément, au moment voulu, sans jugement de valeur, sur l'expérience présente. Cette pratique tire son essence des sagesses orientales, et des travaux en neuroscience. Elle consiste en un apprentissage progressif, qui se déroule lors d'un protocole structuré de huit séances hebdomadaires, et d'une pratique quotidienne, entre ces séances.
Deux programmes d'interventions protocolisées, prenant appui sur les habiletés inhérentes à la pleine conscience, co-existent : le programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience (MBSR) du Dr Jon Kabat-Zinn et le programme de thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression (MBCT) développé par Segal.

La pleine conscience aide à gérer les émotions dysfonctionnelles, grâce à l'observation et à l'acceptation de son expérience. Elle valorise une approche expérientielle, plutôt qu'intellectuelle, de nos événements internes, telles que nos émotions, sensations et les pensées qui nous traversent.

Elle cherche à valoriser le mode « être », qui consiste à simplement observer ce qui est là, plutôt que le mode « faire », amenant à vouloir sans cesse résoudre des problèmes, quitte à se perdre en eux.

Guider des pratiques méditatives nécessite donc une approche assez différente de celles traditionnellement employées par les intervenants en psycho-santé.
L'idée de ces 3 jours de formation complémentaire – Méditation de pleine conscience, mise en place et instruction d'un protocole de groupe - est donc de vous aider à développer les savoir-être nécessaires à une animation pertinente d'un groupe d'entraînement à la pleine conscience.

La formation a été pensée pour apprendre à méditer en pleine conscience, apprendre à enseigner la méditation, mais également pour découvrir et enseigner les variations contemporaines de la méditation. Une grande part de la formation portera également sur le développement des compétences de l'enseignant.

Nous aborderons en particulier les thématiques suivantes : concept de présence, méditations guidées, bienfaits de la méditation, présence thérapeutique, posture d'enseignant de méditation, gestion des émotions.

De manière concrète et pratique, les concepts théoriques en lien avec la *mindfulness* seront introduits dans la formation Par ailleurs, comme méditer est d'abord une question de pratique personnelle et non une question de théories complexes, une portion importante de la formation sera aussi réservée à la pratique individuelle et en groupe.

Ces différents temps complémentaires - approche expérientielle, mises en situations pratiques, présentations théoriques - vous permettront à la fois, de mieux comprendre ce qui est attendu de l'animateur d'un groupe d'entraînement à la pleine conscience, et de développer les compétences nécessaires, afin de guider efficacement des pratiques méditatives.

Une pratique sur plusieurs semaines restant indispensable pour pouvoir cerner correctement les enjeux et objectifs de la formation, il est indispensable d'avoir au préalable participé à une formation complète et suivie de pleine conscience :

- protocole MBSR, protocole MBCT ou retraites.
- formation de niveau 1 proposés par Symbiofi sur 3 jours Méditation de pleine conscience : outils pratiques et expérientiels.

OBJECTIS PRINCIPAUX

Développer les savoir-être et savoir-faire du professionnel nécessaires à la mise en place et à l'instruction d'un protocole de groupe sur la pleine conscience

- Apprendre à guider des pratiques méditatives.
- Apprendre à gérer la dynamique d'un groupe d'entraînement à la pleine conscience.
- Apprendre à accompagner des participants dans la découverte de la méditation.
- Développer les attitudes permettant aux participants de développer véritablement leur capacité à être en pleine conscience.
- Développer les savoir-être et la posture nécessaire à une animation pertinente d'un groupe d'entraînement à la pleine conscience.
- Connaître les intérêts et les limites, indications et contre-indications d'un groupe d'entraînement à la pleine conscience.

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 **courriel :** contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Méditation de pleine conscience, niveau 2
Instruction et mise en place d'un protocole de groupe
SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal — **Développer les savoir-être et savoir-faire du professionnel nécessaires à la mise en place et à l' instruction d'un protocole de groupe sur la pleine conscience**

Durée — 3 jours, 21 heures

Intervenant — Matthieu DEWALEYNE, Psychologue et instructeur de pleine conscience certifié

Mode — Formation ouverte au format présentiel et distanciel visio-live

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Envoyer les supports de formation	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier en amont de la formation Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présentielle	*Par mail*
Accueillir et faire le bilan de début	Présentation de la formation et des objectifs, des intervenantes et des participants Point organisationnel Evaluation des acquis de début Évaluation des motivations, attentes et questions spécifiques des stagiaires vis-à-vis de la formation	*Tour de table* *QCM des pré-acquis* *Notation et regroupement des attentes et questions* *-> Inscription tableau*
Maîtriser les éléments essentiels d'animation d'un groupe et de mise au point sur les exercices	Les aspects organisationnels Les habiletés relationnelles requises afin de mettre en place un climat de confiance L'importance d'incarner la pleine conscience du mieux que nous le pouvons Procédures pour guider tout en mettant le groupe en sécurité Création d'un environnement d'apprentissage adéquat *critères d'inclusion notamment* Le dialogue exploratoire post-méditation et son importance : *découverte d'une manière radicalement différente d'animation*	**Apports des éléments théoriques en alternance avec un échange avec les professionnels stagiaires** -> co-construction des points récapitulatifs
Apprendre à instruire les exercices fondamentaux du protocole	Apprendre à guider l'exercice de dégustation en pleine conscience *Le positionnement dans les sensations* *La prise de conscience du pilote automatique* *Normalisation du vagabondage de l'esprit et apprentissage à se recentrer* *Accompagnement des participants vers la découverte de la pleine conscience* Apprendre à guider l'exercice de prise de conscience du corps et des sensations corporelles *Accompagnement des patients/clients d'une session MBSR pour :* *. -> Diriger leur attention sur un point précis ;* *-> Détecter le vagabondage de l'esprit ;* *-> Recentrer leur attention sur le point précédemment exploré ;* *-> Se recentrer sur le corps comme un tout* Apprendre à guider l'exercice de méditation en position assise *Prescriptions pour aider à :* *-> Trouver une bonne posture* *-> Prendre conscience de sa respiration* *-> Prendre conscience de son corps dans sa globalité* *-> Ramener de manière habile l'esprit dispersé*	**Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant :** . 1 exercice par séquence . Consignes proposées par l'intervenant . Retour collectif sur le vécu lors de l'exercice : partage des sensations, des émotions, des ressentis . Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice Synthèse collective **Exercices pratiques** *1 : Dégustation du raisin sec* *2 : Prendre conscience du corps et des sensations corporelles* *3 : Respiration en pleine conscience*

S.A.S au capital de 65 480 € / code APE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 **courriel :** contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Aider les patients/clients à s'engager dans une pratique régulière	Les outils à employer afin d'aider les patients/clients à gérer les obstacles à une pratique régulière, à prendre conscience des conséquences liées au fait de vivre dans sa tête *Exercice afin de prendre conscience de l'impact des pensées sur les émotions* *La mobilisation de la respiration pour se rassembler*	**Apports des éléments théoriques en alternance avec un échange avec les professionnels stagiaires :** -> co-construction des points récapitulatifs **Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant :** 1 exercice par séquence Consignes proposées par l'intervenant Débriefing collectif sur le vécu lors de l'exercice Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice Synthèse collective **<u>Exercices pratiques</u>** *1 : Méditation assise* *2 : Respiration en pleine conscience* *3 : Mouvements en pleine conscience* *4 : Marche en pleine conscience*
Conduire les exercices de méditation en mouvement	Exercices de pleine conscience en mouvements en position allongée ou debout La prise de conscience du corps en mouvement La concentration sur le souffle pour se rassembler	
Aider à rassembler l'esprit dispersé	Etapes pour guider la pleine conscience de la respiration Animation des exercices de méditation en mouvement	
Guider les patients/clients à rester présent face à leurs pensées dysfonctionnelles	Animation des exercices de méditation assise centrée sur la respiration, le corps , les sons et les pensées Aide à l'identification des schémas de pensées dysfonctionnels récurrents	

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Guider les patient/clients afin de cheminer vers l'acceptation	La notion d'acceptation Animation des exercices de méditation assise centrée sur la pleine conscience du corps, de la respiration, des sons et des pensées avec exposition à une expérience inconfortable	**Apports des éléments théoriques en alternance avec un échange avec les professionnels stagiaires :** -> co-construction des points récapitulatifs **Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant :** 1 exercice par séquence Consignes proposées par l'intervenant Débriefing collectif sur le vécu lors de l'exercice Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice Synthèse collective **<u>Exercices pratiques</u>** *1 : 1 : lecture d'un poème* *2 : deux situations afin d'expérimenter l'impact des émotions sur les pensées* *3a : repérer les activités énergivores et celles qui permettent de se ressourcer* *3b : Mise en place d'un plan d'action face au mal-être* *4 : trouver des stratégies afin de maintenir la pratique*
Comprendre l'impact des émotions sur les pensées	Exercice afin de favoriser la compréhension de l'impact des émotions sur les pensées Animation des exercices de méditation assise centrée sur la pleine conscience du corps, de la respiration, des sons et des pensées avec exposition à une expérience inconfortable	
Accompagner les patients/clients à prendre soin d'eux	Prescriptions pour l'aide à prendre soin de soi : repérer les signaux avant-coureurs de mal-être et mettre en place des stratégies afin de l'endiguer	
Guider les patient/clients vers des pistes d'entretien de la pratique	Retour sur le scan corporel afin de mesurer les progrès accomplis Prescriptions pour le maintien de la pratique après les séances guidées Aide à la réalisation d'un bilan des acquis lors de la session avec les patients/clients	
Faire le bilan de fin	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin Bilan de la formation	*Echanges avec les stagiaires* *QCM des acquis* *Fiche d'évaluation*

S.A.S au capital de 65 480 € / code APE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

Méditation de pleine conscience

Réf : TPC 003

niveau 3

Approfondissement et supervision à la pratique

PRESENTATION

Ce module d'approfondissement et de supervision à la pratique est destiné aux instructeur(trice)s de groupes d'entraînement à la pleine conscience / mindfulness.

La formation sur 2 jours a été pensée pour permettre aux professionnels qui vivent et travaillent avec la pleine conscience, d'entretenir, d'enrichir, et de faire le point sur leurs pratiques.

Elle nécessite d'avoir suivi les deux premiers modules de méditation :
Pleine conscience, niveau 1 : les outils pratiques et expérientiels
Pleine conscience, niveau 2 : mise en place et instruction d'un protocole de groupe

Cette formation d'approfondissement et de supervision comporte différents temps :

- un premier temps sera consacré à l'approfondissement de la pratique des mouvements en pleine conscience, grâce à l'intervention d'une professeure de Yoga certifiée.
- dans un second temps, des vignettes cliniques seront présentées et discutées, afin de mettre en lumière des applications concrètes de la pleine conscience dans un cadre thérapeutique.
- un troisième temps sera dédié à une supervision des différents participants, sur la base d'un travail personnel préalable.

Lors d'un dernier temps, nous ferons un point sur votre pratique personnelle de la pleine conscience, et sur les façons de la pérenniser.
Différents exercices de méditation seront proposés, afin de ponctuer ces différents moments.

OBJECTIFS PRINCIPAUX

Permettre aux professionnels qui vivent et travaillent avec la pleine conscience, d'entretenir, d'enrichir et de faire le point sur leurs pratiques à travers la supervision.

- Enrichir sa pratique des mouvements en pleine conscience, grâce à l'intervention d'une professeure de Yoga certifiée, formée à la pleine conscience ;

- Découvrir des applications pratiques de la pleine conscience, dans une perspective psychothérapeutique ;

- Identifier les forces et les axes de progrès sa pratique de la pleine conscience, en tant qu'instructeur de groupes ;

- Asseoir, ou revisiter sa pratique de la pleine conscience sur un plan personnel.

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 **courriel :** contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Méditation de pleine conscience, niveau 3
Approfondissement et supervision à la pratique
SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal	**Permettre aux professionnels qui vivent et travaillent avec la pleine conscience, d'entretenir, d'enrichir et de faire le point sur leurs pratiques à travers la supervision.**
Durée	2 jours, 14 heures
Intervenants	Matthieu DEWALEYNE, Psychologue et instructeur de pleine conscience certifié Victoria MASSART, Professeure de Yoga certifiée
Mode	Formation ouverte au format présentiel

Jour 1, matinée : pleine conscience et yoga – V. Massart

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Envoyer les supports de formation	Prise de connaissance des supports pédagogiques Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas clinique qu'il souhaiterait soumettre à la formation présentielle	*Par mail*
Accueillir et faire le bilan de début	Présentation de la formation et des objectifs, des intervenantes et des participants Point organisationnel Evaluation des acquis de début Évaluation des motivations, attentes et questions spécifiques des stagiaires vis-à-vis de la formation	*Tour de table* *QCM des pré-acquis*
Approfondir la méditation pleine conscience à travers le yoga	Réalisation d'exercices de mouvements en pleine conscience en position allongée Réalisation d'exercices de mouvements en pleine conscience en position debout	**Exercices animés et guidés par l'intervenant :** . Consignes par 'intervenante . Retour collectif sur le vécu lors de l'exercice : partage des sensations, des émotions, des ressentis . Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice . Synthèse collective Puis **Applications en binôme** où chacun guide à tour de rôle, avec intervention de l'intervenante, afin d'apprendre à guider correctement les exercices réalisés

Jour 1, après-midi : approfondissement pleine conscience – M. Dewaleyne

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Déjeuner en pleine conscience	Prise du repas en pleine conscience avec instructions guidées	
Echanger autour d'applications pratiques de la pleine conscience	Afin d'échanger autour d'applications pratiques de la pleine conscience, présentation de vignettes cliniques autour de problématiques de : - troubles du comportement alimentaire (binge eating disorder) ; - prévention de la rechute dépressive ; - refus scolaire anxieux ; - TOC ; - acouphènes chroniques. Présentation de grilles d'évaluation psychométriques, afin de mesurer l'évolution des capacités des participants à cultiver la pleine conscience ; Réalisation d'exercices de méditation afin de ponctuer ses différentes présentations	**Apports des éléments cliniques en alternance avec un échange avec les stagiaires** **Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant :** . Consignes proposées par l'intervenant . Débriefing collectif sur le vécu lors de l'exercice . Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice . Synthèse collective

S.A.S au capital de 65 480 € / code APE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 **courriel :** contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Jour 2 : valider l'acquisition des outils et se faire superviser

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Valider l'acquisition de la pleine conscience pour chaque participant par la supervision	Préparation en amont *. Chaque stagiaire prépare et présente une étude de cas concret d'accompagnement d'un sujet par la méditation de pleine conscience, en respectant les recommandations du guide de supervision.* Objectif de cette journée : faire le point, et identifier des axes de progression concernant les domaines suivants : *. organisation matérielle de ses interventions ;* *. respect des étapes définies dans le protocole MBSR ;* *. habiletés relationnelles mises en œuvre durant l'animation du groupe ;* *. incarnation de la pleine conscience durant ses interventions ;* *. manière dont il guide les pratiques de méditation pleine conscience ;* *. transmission des points importants, lors des retours sur les pratiques (enseignement didactique) ;* *. mise en œuvre de conditions propices aux apprentissages* Recommandations du guide de supervision *. Contexte et le motif de la rencontre : cadre professionnel, plaintes et symptômes exprimés, diagnostic éventuel, etc.* *. Symptômes cibles principaux / secondaires : signes physiques, émotionnels, cognitifs, comportementaux ressentis par le sujet et leur évaluation au moyen d'outils standardisés* *. Evaluation des attentes et de l'adhésion à la pleine conscience : patient neuf ou ayant déjà pratiqué, la pratique de la technique en séances, adhésion du patient, résistances, difficultés rencontrées, questions posées, etc.* *. Evaluation des résultats : changements observés sur les symptômes et sur l'état global et la qualité de vie.* Programme : présenter, en 10 minutes, l'instruction d'un groupe ou la prise en charge d'une personne, via : *- une vidéo de 10 min d'un extrait de méditation guidée et du dialogue exploratoire qui suit ;* *- précédée d'une présentation du contexte de votre intervention.* *. Réactions, échanges et discussions du groupe* *. Commentaires et suggestions de l'expert* *. Présentation d'un cas expert et analyse de groupe.*	**Méthode activo-expérimentale** par : Supervision à la pratique par présentation d'un accompagnement d'un patient au format vidéo **Visionnage de chaque mini-film** *-> échanges sur le déroulement, la posture, le vocabulaire …* *-> point sur les acquis et les pistes à explorer* **->Synthèse collective** sur les fondamentaux
Faire le bilan de fin	Evaluation individuelle Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

S.A.S au capital de 65 480 € / code APE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Découvrir aussi

Notre plateforme d'e-thérapie

SYMBIOCENTER
Ensemble vers la e-santé mentale

SYMBIOCENTER PRO

Ensemble vers la e-santé mentale

Le service e-thérapie brève, partenaire des professionnels,

pour une meilleure prise en charge des troubles anxiodépressifs, du stress et des comorbidités associées

Impliquez vos patients, en consultation et au domicile, avec des outils d'e-thérapie validés pour combattre la tempête des symptômes physiques, psychologiques, et émotionnels

Solution pour les professionnels de l'accompagnement

www.symbiocenter.fr

Symptômes physiques

Troubles du sommeil, troubles alimentaires, douleurs, sensations d'essoufflement, d'oppression…

Symptômes émotionnels

Sensibilité et nervosité accrues, angoisse, excitation, tristesse, troubles anxio-dépressifs, mal-être…

Symptômes intellectuels

Perturbation de la concentration, difficultés à prendre des décisions, altération de la relation sociale…

DES CHIFFRES ALARMANTS !

- 20 millions de personnes sont concernées par une maladie chronique, soit 35% de la population
- 5 millions de français consomment des psychotropes
- 2 millions souffrent d'une maladie psychiatrique
- 10% des adultes ont souffert d'une dépression sur les 12 derniers mois et 13% de troubles anxieux généralisés
- 200 000 tentatives de suicide et 10 000 morts par an
- Le trouble mental au 3ème rang des maladies fréquentes et en 2ème deuxième position des dépenses de santé

Lutter contre la chronicisation dangereuse

- Déficience du système immunitaire
- Insomnies
- Complications psychiatriques
- Troubles cardio-vasculaires
- Maladies digestives
- Troubles dermatologiques

En partenariat avec : CHU LILLE · eurasanté · Hibster Health innovation Booster Camp · bpifrance · CLUBSTER SANTÉ · CIC IT LILLE

Vous **accompagnez votre patient** sur **4 niveaux de ressources**

1. **évaluations** psychométriques
2. **monitoring** physiologique
3. **programmes** thérapeutiques
4. **Téléconsultation, chat, forum**

avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de **suivi**

Valorisation de la recherche hospitalo-universitaire

CHU LILLE

L'espace professionnel de gestion

- Individualiser et superviser les parcours non médicamenteux par patient
- Suivre l'observance, les résultats et les progrès
- Pratiquer en séance présentielle avec le patient ou ouvrir des droits d'accès distanciels en inter-séance
- Communiquer de façon avancée avec le patient : téléconsultation, chat synchrone / asynchrone, forum

Hébergement de Données de Santé HDS 123456 Certified

L'espace d'activités thérapeutiques

- 2 bilans *flash* et 60 échelles psychométriques pour repérer et évaluer
- 6 protocoles cliniques cadencés sur 8 à 12 semaines et + de 100 thérapies guidées pour s'entraîner
- e-capteur et biofeedback - avec brevets CHU de Lille - pour activer et renforcer le tonus du nerf vague

La réponse aux besoins du professionnel

- Renforcer l'alliance thérapeutique et la relation fonctionnelle d'aide et de confiance au patient
- Proposer un complément thérapeutique innovant et accroitre la satisfaction patient
- Améliorer l'observance patient par des entraînements entre chaque séance présentielle
- Rendre le patient actif dans la prise en charge
- Evaluer les activités et les progrès par les données de suivi et tableaux de résultats
- Encadrer le patient sur l'émergence du numérique en santé mentale

L'appui hospitalo-universitaire

Des protocoles interactifs validés par des professionnels reconnus, soucieux de l'éthique, de la confidentialité et de l'aide aux patients.

La solution responsabilisante

Des programmes basés sur l'implication et la responsabilisation vis-à-vis de sa santé : être acteur du changement pour acquérir de nouvelles compétences émotionnelles.

La santé globale

Des exercices concrets et efficaces pour agir sur les émotions, les comportements et le corps avec une vision active et préventive : la santé durable.

SYMBIOFI - Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS - 03 28 55 51 19 - contact@symbiofi.com