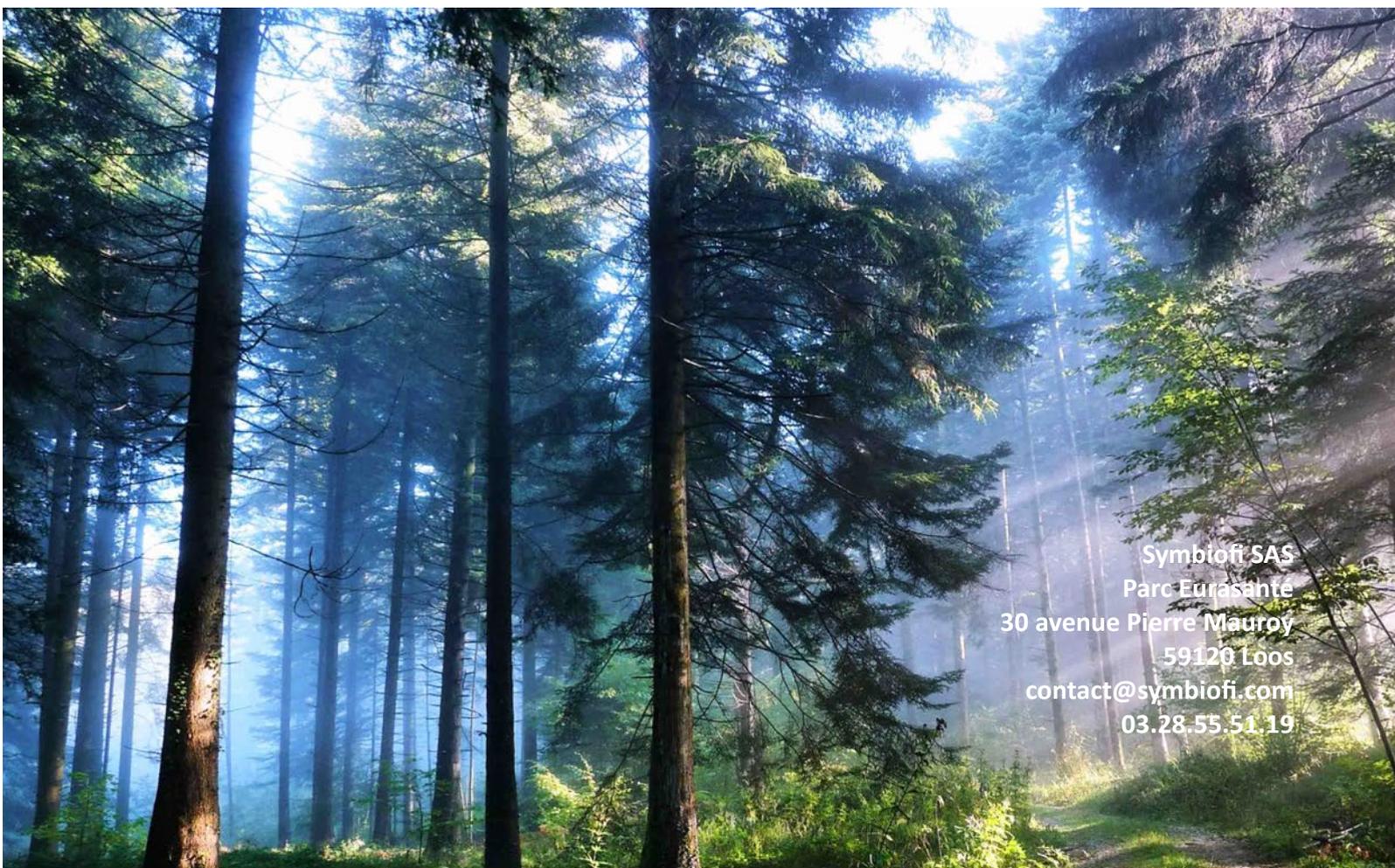




**SYMBIOFI**  
Innovations en psycho-santé

## Relaxation thérapeutique *Le Cycle de Spécialisation*

Formation ouverte en présentiel/distanciel  
Programme des 9 jours  
63 heures



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



---

# Relaxation intégrative

## *Le Cycle de Spécialisation*

---

La relaxation englobe l'ensemble des techniques qui permettent d'obtenir une réponse de relaxation. La réponse de relaxation décrite par Herbert Benson en 1974 correspond à un état marqué par une diminution du niveau d'alerte, de la fréquence cardiaque et respiratoire et de la tension artérielle : il en résulte une sensation de détente et de bien-être.

Cet état physiologique s'oppose aux manifestations constatées lors de la réponse au stress et dans les états de tension et d'anxiété.

La relaxation est associée à de nombreuses pratiques. Dans notre Cycle de Spécialisation Relaxation intégrative sur 9 jours, nous aborderons les pratiques de bases en distinguant :

- les techniques à point de départ corporel (contrôle respiratoire, détente musculaire progressive, ...) pouvant être qualifiées de superficielles au niveau de l'état de conscience
- les techniques à point de départ mental (méditation, visualisation...) plus profondes au niveau de l'état de conscience

Toutes ces méthodes aboutissent, à des degrés variables, à une réponse de relaxation à la fois corporelle et psychologique. Elles sont toutes d'un apport reconnu dans le stress, l'anxiété, la dépression, les dépendances et dans de nombreux problèmes de santé.

Ces grandes méthodes sont aujourd'hui revisitées - on parle d'ailleurs de Nouvelle Relaxation - pour offrir aux professionnels un cadre scientifique validé dans le domaine médical et psychologique.

La formation **Relaxation intégrative, le Cycle de Spécialisation**, d'une durée d'une centaine d'heures, se répartit entre :

- 63 heures du cycle en présentiel : cours théoriques, ateliers pratiques, mises en situations, analyses de cas pratiques, supervision...
- 30 à 40 heures de travail personnel : entraînement pratique, animations de séances (individuel/groupe), travaux de recherche...

Cette formation est suffisante pour utiliser - dans l'exercice de sa profession - la relaxation intégrative dans différents environnements : monde du soin et de la santé, monde de travail, formation, éducation, etc.

Notre **Cycle de Spécialisation Relaxation intégrative** est un parcours professionnalisant en **3 volets** pour instruire les principales techniques :

### **Le premier volet (21 heures)**

permet de se former à une nouvelle méthode de relaxation intégrative indiquée particulièrement comme soin complémentaire dans le domaine de la santé, de la psychologie, des troubles liés au stress et des difficultés comportementales.



### **Le second volet (21 heures)**

permet de découvrir les outils de la sophrologie dans l'accompagnement, dans ses rôles préventifs comme thérapeutiques, et expérimenter les exercices de base

### **Le troisième volet (21 heures)**

visé à initier le professionnel à la pratique de la méditation en pleine conscience en abordant les applications cliniques et en développant une pratique personnelle de pleine conscience.

Vous pourrez, en suivant l'ensemble des niveaux du Cycle, acquérir ou actualiser ce socle fondamental de compétences théoriques et pratiques indispensables pour être spécialiste sur la thérapie basée sur les techniques de relaxation.

Vous découvrirez l'importance de ces différentes approches, revisitées, sur la sphère émotionnelle et leurs rôles dans l'accompagnement des sujets souffrants de mal-être physique et psychologique, peu accessible aux voies médicales classiques.

Nous vous présenterons les données scientifiques récentes et vous pratiquerez de nombreux exercices concrets – au travers de protocoles structurés - qui enrichiront votre palette thérapeutique.

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 relaxation, le Cycle de Spécialisation sur 9 jours est animé par une équipe de médecins et de psychologue.

Les professionnels, soucieux de maîtriser tous les outils psychocorporels et d'en acquérir une pleine expertise, pourront s'engager dans une formation plus complète comme :

- **le Cycle Expert Thérapies psychocorporelles : bases scientifiques, protocoles et pratique professionnelle ;**
- Le parcours complet **Devenir thérapeute psychocorporel.**



## Prérequis et public visé

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

### Les professionnel(le)s "Psys" en santé mentale

- Psychiatres et pédopsychiatres.
- Psychologues : *clinicien, de la santé, social, du travail, neuropsychologue, interculturel, du sport, environnemental, de l'orientation scolaire, criminologue-victimologue, etc.*
- Psychothérapeutes agréé(e)s ARS.
- Psychanalystes.
- Membres de l'équipe pluridisciplinaire en service de psychiatrie : infirmier(e)s, psychomotricien(ne)s.

### Les professionnel(le)s "Non Psys" en santé mentale.

Plusieurs professionnel(le)s autres que les « psys » œuvrer pour la santé mentale :

- **Soin** : *médecins généralistes, médecins du sport, médecins du travail, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sage-femmes, infirmier(e)s, infirmier(e)s en pratique avancée, infirmier(e)s du travail, infirmier(e)s scolaires, aides-soignant(e)s, cadres de santé, diététicien(ne)s, ergothérapeutes, psychomotricien(ne)s, etc.*
- **Etudiant(e)s** dans les différentes disciplines précitées.
- **Social** : *éducateurs / éducatrices spécialisé(e)s, moniteurs-éducateurs / monitrices-éducatrices, conseillers conjugaux / conseillères conjugales.*
- **Aide et accompagnement** (professions libérales non réglementées) *psychopraticien(ne)s, sexothérapeutes, hypnothérapeutes, art-thérapeutes, gestalt-thérapeutes, préparateurs mentaux / préparatrices mentales, sophrologues, relaxologues, réflexologue, coachs de vie.*
- **Travail** : *intervenante(s) en prévention des risques professionnels (IPRP), coachs professionnel(le)s, formateurs / formatrices / consultant(e)s RPS et QVT, professionnel(le)s de la santé mentale au travail.*



# Objectifs

**Acquérir ou actualiser le socle spécialisé de compétences théoriques et pratiques indispensables pour intégrer la thérapie basée sur la relaxation intégrative à sa pratique professionnelle et dans ses champs d'interventions thérapeutiques.**

## **Apprendre les techniques de relaxation**

- Découvrir les techniques de base de la nouvelle relaxation : aspects conceptuels, processus d'action, recherches, données scientifiques récentes et validées.
- Expérimenter les exercices des pratiques de base de la relaxation intégrative.
- Savoir appliquer un protocole structuré en 10 séances, validés et contrôlés dans le domaine médical et psychologique

## **Guider un patient**

- Apprendre à guider des pratiques de relaxation et développer les attitudes permettant aux patients de développer véritablement leur capacité à se relaxer.
- 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

## **Gérer le stress, les émotions, les symptômes**

- Gérer par la relaxation les symptômes physiques, psychologiques et émotionnels, isolés ou associés à des problèmes ou somatiques.
- Savoir prendre en charge de façon intégrative : corps / cognition / comportement.
- Donner au patient - par la relaxation intégrative - un rôle actif dans le processus d'amélioration de leur état de santé physique et/ou mentale.

## **Partager une philosophie**

- S'engager dans des règles éthiques, déontologiques.
- Partager l'expérience de praticiens et instructeurs expérimentés et les retours d'expérience des autres professionnels participants
- Percevoir l'importance de la posture et du savoir-être nécessaires pour établir l'alliance : ouverture, respect de l'expérience de chacun, empathie.

## Modules fondamentaux

Le Cycle de Spécialisation Relaxation intégrative propose 3 modules pratiques que les professionnels pourront valider en **Attestation Cycle de Spécialisation** sur 9 jours

<b>Relaxation intégrative, niveau 1 :</b> <i>bases scientifiques et pratique professionnelle</i>	3 j	Présentiel ou Distanciel
<b>Méditation de pleine conscience, niveau 1 :</b> <i>les outils pratiques et expérientiels</i>	3 j	Présentiel ou Distanciel
<b>Sophronisations et relaxations dynamiques :</b> <i>les outils pratiques et expérientiels</i>	3 j	Présentiel ou Distanciel

**Objectif principal**

**Apprendre les techniques non médicamenteuses les plus efficaces pour mieux gérer les symptômes physiques, psychologiques et émotionnels liés au stress, isolés ou associés à des problèmes psychiques ou somatiques**

**Intervenants**

**Docteur Dominique SERVANT, médecin psychiatre et Docteur Marc HAY, docteur en médecine**

**Durée**

**3 jours – 21 heures**

<b>Accueil</b>	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
----------------	---	---------------

**Jours 1 et 2 : les techniques - Dr Servant**

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<b>Découvrir les bases et les fondamentaux de la pratique</b>	<p><b>Présentation des 5 techniques et des différences</b> . Les techniques respiratoires, l'approche corporelle, la pleine conscience, la visualisation mentale, les techniques hypnotiques</p> <p><b>L'exploration psychophysique</b> . Les différents niveaux psycho-comportementaux, physiques et émotionnels</p> <p><b>Les indications principales</b> . Pathologies cardio-vasculaires, Pathologies douloureuses, anxiété, insomnie, hypertension artérielle, réhabilitation cardiaque</p> <p><b>Le cadre et les grandes lignes</b> . Positions, local, application au quotidien, mode d'emploi, entraînements . Durée du protocole thérapeutique . Ethique, déontologie, précautions</p> <p><b>La relation thérapeutique et le choix approprié d'une technique pour un problème donné de santé</b></p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode interrogative</b> - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence</p>
<b>Connaître et savoir mettre en œuvre les techniques respiratoires</b>	<p><b>Bases physiologiques de la respiration</b></p> <p><b>Respiration</b> active vs passive / naturelle vs contrôlée</p> <p><b>L'hyperventilation</b> : Signes et conséquences</p> <p><b>Intégration des exercices fondamentaux par la pratique</b></p> <p><b>Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement</b></p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> - Exercices pratiques : - Respirer en rythme - Respirer en 3 temps - Découvrir des sensations en respirant - Débriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions - Questions / Réponse</p>
<b>Connaître et savoir mettre en œuvre les techniques d'induction corporelle</b>	<p><b>Bases physiologiques de la contraction / décontraction musculaire</b></p> <p><b>Les techniques principales appliquées en thérapie</b> : . Le training autogène de Schultz Contraction Décontraction musculaire de Jacobson Détonne musculaire appliquée de Öst</p> <p><b>L'induction par la répétition de formules</b></p> <p><b>Les 6 étapes de l'induction</b></p> <p><b>Intégration des exercices fondamentaux par la pratique</b></p> <p><b>Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement</b></p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b>: - Exercices pratiques : - Détonne musculaire partie supérieure. - Détonne musculaire rapide - Détonne musculaire par autosuggestion - Débriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions - Questions / Réponses</p>

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Connaître et savoir mettre en œuvre les techniques de pleine conscience	<p><b>La méditation de pleine conscience</b></p> <p><b>Les programmes thérapeutiques structurés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. MBSR (Mindfulness Based stress reduction),</li> <li>. MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy)</li> <li>. MBI (Mindfulness Based Intervention)</li> </ul> <p><b>Les pratiques méditatives et attentionnelles dans les troubles de l'adaptation et les maladies chroniques</b></p> <p><b>Modification du niveau de conscience et reprogrammation émotionnelle comme outil de thérapie centrée sur les émotions</b></p> <p><b>Intégration des exercices fondamentaux par la pratique</b></p> <p><b>Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement</b></p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale:</b></p> <p>Exercices pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Centration sur l'instant présent</li> <li>- Centration sur la respiration</li> <li>- Marche consciente</li> <li>- Centration sur mon corps en position assise</li> <li>- Questions / Réponses</li> <li>- Débriefing collectif des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions</li> </ul>
	<p><b>Reprogrammation émotionnelle par visualisation</b></p> <p><b>Visualisation créative / symbolique</b></p> <p><b>Visualisation mentale et exposition émotionnelle dans le stress et le trauma et les troubles comportementaux et les addictions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Maîtriser les sensation désagréable (douleur) ou les émotions négatives (anxiété, colère...)</li> <li>. S'exposer en imagination à des situations redoutées et créer une habitude</li> <li>. Se préparer à une épreuve difficile</li> <li>. Revivre des situations anciennes conscientes ou inconscientes pour reprogrammer des émotions</li> </ul> <p><b>Intégration des exercices d'auto-inductions d'images mentales</b></p> <p><b>La désensibilisation systématique</b></p> <p><b>L'attention sélective et la dissociation</b></p> <p><b>Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement</b></p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b></p> <p>Exercices pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Visualiser une action me mettant en scène</li> <li>- Visualiser son corps : le miroir imaginaire</li> <li>- Visualiser un espace de sécurité</li> <li>- Questions / Réponses</li> <li>- Débriefing collectif des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions</li> </ul>

**Jour 3 : le protocole structuré – Dr Haÿ**

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Aborder les aspects pratiques, la dynamique du groupe et le déroulement des séances du protocole thérapeutique en 10 séances	<p><b>Le protocole thérapeutique sur 10 séances :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Les informations à donner au patient</li> <li>. Les exercices à réaliser en séance avec le patient</li> <li>. Les exercices à prescrire au patient à son domicile</li> </ul> <p><b>Les indications</b></p> <p><b>Les principaux objectifs du protocole</b></p> <p><b>Module Déroulement des séances</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les techniques respiratoires (1&amp;2)</li> <li>Les techniques par induction musculaire (3&amp;4)</li> <li>Les techniques de pleine conscience (5&amp;6)</li> <li>Les techniques d'états de conscience modifié (7&amp;8&amp;9)</li> <li>Techniques intégrées et bilan (10)</li> </ul> <p><b>Savoir adapter le protocole</b></p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repratiquer certains exercices de base pour une intégration des techniques en profondeur.</li> <li>- Exercices ensuite débriefés collectivement avec partage des ressentis, des sensations, des émotions</li> </ul> <p><b>Méthode interrogative</b> par :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Echanges entre participants</li> <li>-Questions / Réponses</li> <li>-Synthèse de groupe effectuée en fin de cette séquence</li> </ul>
<b>Bilan</b>	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</p> <p>Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants</p> <p>QCM des acquis de fin</p> <p>Fiche d'évaluation de la qualité</p>

**Objectif principal**

**Découvrir les outils de la sophrologie et de la relaxation dans l'accompagnement des patients/clients, dans ses rôles préventifs comme thérapeutiques, et expérimenter les exercices de base**

**Intervenant**

**Sylvie DASSONVILLE, psychologue et sophrologue**

**Durée**

**3 jours – 21 heures**

<b>Accueil</b>	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
----------------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<b>Découvrir les bases des sophronisations et relaxations dynamiques</b>	<p><b>Définition</b></p> <p><b>Etymologie</b></p> <p><b>Origines</b></p> <p><b>Les 2 méthodes principales de références</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Le Training autogène de Schultz</li> <li>. La relaxation progressive de Jacobson</li> </ul>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale:</b> Intégration des techniques en profondeur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercice 1 : Prendre conscience du corps et des sensations corporelles en position allongée</li> <li>- Exercice 2 : Etirements en pleine conscience</li> <li>- Débriefing, soit collectif soit en sous-groupe, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions</li> </ul>
<b>Explorer le training autogène de Schultz et les exercices pratiques</b>	<p><b>Une technique de relaxation profonde et la méthode de référence en autohypnose</b></p> <p><b>La méthode (Cycle inférieur) et déroulé des séances</b></p> <p><b>Les 6 stades : l'expérience de</b> la pesanteur - la chaleur - du cœur la respiration - la chaleur du plexus solaire - la fraîcheur du front</p> <p><b>Intégration de la technique par les pratiques des exercices formels de base</b></p> <p><b>Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement</b></p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode interrogative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echanges entre participants</li> <li>- Questions / Réponses</li> <li>- Synthèse et débriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</li> </ul>
<b>Explorer la relaxation progressive de Jacobson et les exercices de base</b>	<p><b>Une technique neuromusculaire progressive encore appelée méthode « analytique »</b></p> <p><b>La méthode et le déroulé des séances</b></p> <p><b>La relaxation différentielle</b></p> <p><b>Intégration de la technique par les pratiques des exercices formels de base</b></p> <p><b>Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement</b></p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode interrogative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echanges entre participants</li> <li>- Questions / Réponses</li> <li>- Synthèse et débriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</li> </ul>
<b>Comprendre les processus et mécanismes de la sophronisation et pratiquer les exercices de base</b>	<p><b>Sophrologie et approche phénoménologique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Une approche thérapeutique</li> <li>. Le retour au phénomène, la chose elle même</li> <li>. La suspension du jugement</li> </ul> <p><b>La sophronisation</b> : Relâchement musculaire/Relâchement mental</p> <p><b>Activation intra-sophronique</b> : Seuil sophro-liminal</p> <p><b>Désophronisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Préparation mentale à la sortie du niveau sophro-liminal</li> <li>. Retour de la tonicité corporelle</li> <li>. Retour à l'état de veille</li> </ul>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode interrogative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echanges entre participants</li> <li>- Questions / Réponses</li> <li>- Synthèse et débriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</li> </ul> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercice: la marche en pleine conscience</li> <li>Débriefing collectif de l'exercice</li> </ul>

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les principes et processus des relaxations dynamiques	<p><b>Relaxation dynamique : homme total</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. L'imaginaire : le monde de la pensée - CERCLE</li> <li>. Le symbolique : sentiment, émotion - CROIX</li> <li>. Le réel : instinct, enracinement - CARRE</li> </ul> <p><b>Les 3 principes de base de l'entraînement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Principe du schéma corporel</li> <li>. Principe de base de l'entraînement</li> <li>. Principe d'action positive</li> </ul> <p><b>Les 2 lois</b> : Loi du Vécu et Loi de la Répétition</p> <p><b>Les 3 étapes</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Découverte : observer</li> <li>. Conquêtes : changer</li> <li>. Transformation : transformer</li> </ul> <p><b>Les 4 degrés des relaxation dynamiques</b></p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercice 1 : identifier au moins un événement stressant impliquant des changements, désagréments, dérangements, contrariétés, menaces qui touchent tous les domaines de votre vie quotidienne</li> <li>- Exercice 2 : prise de conscience par des étirements</li> <li>- Debriefing collectif des exercices. Partage des ressentis, des sensations, des émotions</li> </ul>
Découvrir les RDC 1- relaxation dynamiques de premier niveau - et pratiquer les exercices de base	<p><b>La vivance phronique du corps</b> : RD 1a et RD 1b</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. RD 1a : la sensation vécue dans 3 zones de départ</li> <li>. RD 1b : la centration sur un objet extérieur au corps, l'objet neutre</li> </ul> <p><b>Les états et niveaux de conscience</b></p> <p><b>Les techniques associées RD1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. SDN: Sophro Déplacement du Négatif</li> <li>. SPI: Sophro Présence Immédiate</li> <li>. SSS : Sophro Substitution Sensorielle</li> <li>. SPL: Sophro Protection Liminale</li> </ul>	<p><b>Méthode activo-expérimentale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercice 1 : expulser le négatif à l'expiration</li> <li>- Exercice 2 : mobiliser une sensation, un sentiment positif à travers le corps</li> <li>- Exercice 3 : substituer une sensation positive à une autre, à priori inconfortable, négative</li> <li>- Partage des ressentis</li> <li>- Débriefing collectif des exercices.</li> </ul>
Découvrir les RDC 2 - relaxation dynamiques de second niveau - et pratiquer les exercices de base	<p><b>La vivance phronique de l'esprit</b> : RD 2a et RD 2b</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. RD2a: Vivre des expériences «hors du corps»</li> <li>. RD2b : La méditation sur les 5 Sens</li> </ul> <p><b>Les techniques associées RD2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. SAP: Sophro Acceptation Progressive</li> <li>. SPF: Sophro Programmation Future</li> <li>. SCS: Sophro Correction Sérielle</li> <li>. SSP: Sophro Stimulation Projective</li> </ul>	<p><b>Méthode activo-expérimentale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercice 1 : expulser le négatif à l'expiration</li> <li>- Exercice 2 : mobiliser une sensation, un sentiment positif à travers le corps</li> <li>- Exercice 3 : substituer une sensation positive à une autre, à priori inconfortable, négative</li> <li>- Partage des ressentis</li> <li>- Débriefing collectif des exercices.</li> </ul>
Découvrir les RDC 3 - relaxation dynamiques de troisième niveau - et pratiquer les exercices de base	<p><b>La vivance phronique de la rencontre corps-esprit</b></p> <p><b>Intégration dynamique de l'être</b></p> <p><b>Les techniques associées RD3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Sophro mnésie libre</li> <li>. Sophro mnésie senso-perceptive</li> <li>. Sophro stimulation mnésique</li> <li>. Sophro substitution mnésique</li> </ul>	<p><b>Méthode activo-expérimentale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercice 1 : surmonter les pensées stressantes par la pleine conscience.</li> <li>- Exercice 2 : se centrer sur les bruits environnants</li> <li>- Partage des ressentis</li> <li>- Débriefing collectif des exercices.</li> </ul>
Découvrir les RDC 4 - relaxation dynamiques de quatrième niveau - et pratiquer les exercices de base	<p><b>La vivance phronique de totalisation</b></p> <p><b>Synthèse des RD1, RD2 et RD3</b></p> <p><b>Découverte de la région phronique et des valeurs existentielles de l'être</b></p> <p><b>Les techniques associées RD2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Sophromanence - Sophro-rétro-manence</li> <li>. Sophro-présence des valeurs de l'être</li> <li>. Sophro-tridimension-interne</li> </ul>	<p><b>Méthode activo-expérimentale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercice 1 : surmonter les pensées stressantes par la pleine conscience.</li> <li>- Exercice 2 : se centrer sur les bruits environnants</li> <li>- Partage des ressentis</li> <li>- Débriefing collectif des exercices.</li> </ul>
Bilan	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</p> <p>Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants</p> <p>QCM des acquis de fin</p> <p>Fiche d'évaluation de la qualité</p>

**Objectif principal**

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

**Intervenant**

**Docteur Dominique SERVANT, Médecin psychiatre - Nidae MENJOUR, Psychologue**

**Durée**

**3 jours – 21 heures**

<b>Accueil</b>	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
----------------	---	---------------

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

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<b>Pratiquer 1 exercice d'introduction</b>	<b>Faire attention d'une manière particulière - délibérément et sans jugement - peut changer la nature de l'expérience.</b>	<b>Méthode activo-expérimentale par :</b> - L'exercice du raisin - Partage des ressentis, des sensations, des émotions
<b>Découvrir les bases de la pleine conscience, les définitions et les fondements</b>	<b>Qu'est-ce que la Mindfulness ?</b> <b>Les 7 attitudes de la pleine conscience (Kabat-Zinn 2009)</b> Non Jugement, Patience, Esprit nouveau, Confiance, Non effort, Acceptation, Laisser aller <b>Signification MBSR, MBCT, MBI</b> <b>Fondements et développement dans les milieux médicaux</b>	<b>Apports théoriques</b> - Diaporama illustré - Questions/Réponses <b>Méthode interrogative</b> - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe effectués en fin de cette séquence
<b>Explorer le protocole structuré MBSR et ses différentes étapes</b>	<b>Le programme MBSR :</b> Mindfulness Based Stress Reduction program / Kabat-Zinn (1982,1990) <b>Les groupes, la séance d'orientation, la méthode</b> <b>Les exercices formels</b> Centration sur le corps dans différentes positions, Centration sur la respiration <b>Les exercices informels</b> Centration sur d'autres activités quotidiennes (Marche et repas en conscience...) <b>Le déroulé des séances</b> Explications sur la mindfulness et sur les problèmes (stress, dépression...), exercices en séances, feed back, échanges d'expériences, entraînement à domicile <b>Le descriptif des 8 séances avec les consignes et exercices durant la semaine</b> <b>Les études cliniques sur le protocole MBSR : preuves scientifiques d'efficacité, résultats des méta analyses</b> Les pathologies médicales et psychiatrique étudiées	<b>Méthode activo-expérimentale</b> - 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 - Débriefing - Partage des ressentis, des sensations, des émotions

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

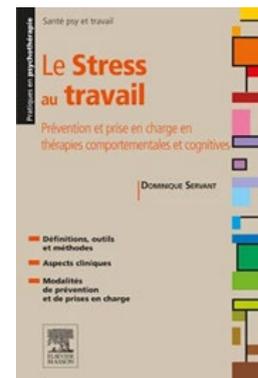
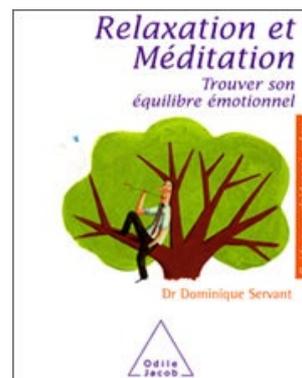
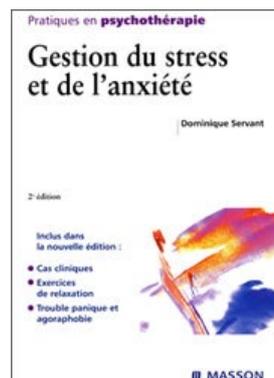
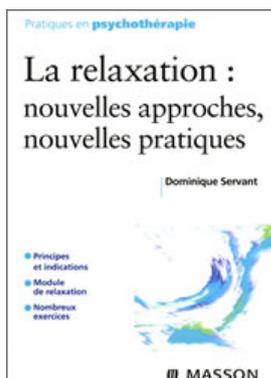
**Jour 3 : prévention des rechutes dépressives, applications de la MBCT - N. Menjour**

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Aborder les aspects pratiques, théoriques et cliniques de la dépression au regard des TCC	<p><b>Rappel sur les TCC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Les différentes vagues</li> <li>. La 3ème vague : thérapies émotionnelles / méta-cognitives / refus de l'expérience émotionnelle ou suppression de l'émotion.</li> </ul> <p><b>Introduction de la mindfulness dans l'intervention psychologique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction (Kabat-Zinn - 1982)</li> <li>. MBCT Mindfulness Based Cognitive Therapy (Teasdale, Segal &amp; Williams - 1995)</li> <li>. Les différences entre MBST et MBCT</li> </ul> <p><b>Les modèles cognitifs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Modèle de la persistance de la détresse émotionnelle : Barlow et Allen 2007</li> <li>. Le modèle de l'impuissance apprise Seligman, 1960</li> </ul> <p><b>La dépression</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Dépression majeure (DSM-IV-TR)</li> <li>. Dépression endogène / Dépression exogène</li> <li>. Rechute / Récidive</li> <li>. Vulnérabilité cognitive à la rechute</li> </ul>	<p><b>Méthode affirmative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diaporama illustré</li> <li>- Questions/Réponses</li> </ul> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brain storming sur les symptômes de la dépression</li> <li>- Questions / Réponses</li> <li>- Débriefing collectif</li> </ul>
	Explorer le protocole structuré MBCT et ses différentes étapes	<p><b>Le protocole Mindfulness Based Cognitive Therapy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Apprentissage de techniques préventives /rechute dépressive</li> <li>. Devenir pleinement conscient des événements internes à chaque moment</li> <li>. Apprentissage d'une autre manière d'être en contact avec ces événements internes</li> </ul> <p><b>8 séances collectives</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. 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</li> </ul> <p><b>Le déroulé des séances</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Explications sur le protocole et sur la dépression, exercices en séances, feed-back, échanges d'expériences, entraînement à domicile</li> <li>. Mise en pratique avec les stagiaires séance par séance, travail sur les feed-back des exercices pour se mettre dans la position Instructeur, lever les obstacles à la pratique</li> <li>. 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</li> </ul> <p><b>Le descriptif des 8 séances avec les consignes et exercices durant la semaine</b></p> <p><b>Applications transdiagnostiques du protocole</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Troubles du sommeil, troubles anxieux, acouphènes, troubles de l'attention</li> </ul>
<b>Bilan</b>	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</p> <p>Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants</p> <p>QCM des acquis de fin</p> <p>Fiche d'évaluation de la qualité</p>

## Intervenants

### Docteur Dominique SERVANT

- Médecin psychiatre et psychothérapeute.
- Responsable de l'Unité Spécialisée Stress Anxiété du CHU de Lille.
- Directeur de l'enseignement du Diplôme 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, 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.

### **Sylvie DASSONVILLE**

- Psychologue - Psychologue du travail (Université de Lille 3).
- Sophrologue – Diplôme Universitaire de Sophrologie (Service Commun de Formation Permanente de l'Université de Lille 2).
- Responsable et chargée d'enseignement dans le Diplôme Universitaire de Sophrologie au service commun de formation permanente de l'université de Lille.
- Praticienne EFT et Matrix Reimprinting (Institut Français de Psychologie Energétique - Paris).

### **Docteur Marc HAY**

- Docteur en médecine, psychothérapeute et sophrologue
- Praticien Attaché dans l'unité Anxiété de l'Hôpital Fontan, Hôpital Psychiatrique du CHU de Lille depuis 1998 :
  - En charge de groupes de patients souffrant de troubles anxieux
  - Utilisation des outils de Cohérence Cardiaque, Sophrologie, Relaxation intégrative, Méditation de pleine conscience
- Organisateur et responsable pédagogique de l'enseignement du Diplôme Universitaire de Sophrologie de l'Université de Lille ; DU crée en 1995.
- Chargé de cours dans l'enseignement du Diplôme Universitaire Stress Anxiété à l'Université de Lille

## Validation

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

### Pour chaque module du Cycle

A l'issue de chaque module du Cycle, 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, 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.

## Reconnaissance

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 :



## Les +

### 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. Elle s'appuie sur l'expérience de praticiens disposant d'une expérience clinique dans l'utilisation de la relaxation au CHU de Lille.



### EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- conçue et animée par une équipe d'experts – médecins et psychologue - intervenant tous dans des Diplôme Universitaire (DU) et ayant une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics; ils disposent par ailleurs d'une expérience clinique dans l'utilisation des outils de relaxation et dans l'instruction de groupes de patients.
- 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](http://www.symbiocenter.fr) ;
- centrée sur l'acquisition d'outils concrets et utiles, permettant au professionnel - quel que soit son niveau dans sa vie professionnelle - de les transmettre dans sa pratique afin d'obtenir des effets positifs et durables sur sa patientèle ;
- délivrée à des groupes restreints afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires.

### POSSIBILITÉ D'ÊTRE FORMÉ(E) EN MODE DISTANCIEL SYNCHRONE

- Cette formation est possible en mode distanciel, sous la forme visio-live synchrone.
- Symbiofi propose une installation professionnelle : multi-caméras, prise de son d'ambiance, et intervenant, écran TV en fonds de salle pour le retour des stagiaires distanciels, sous salles physiques et virtuelles pour les travaux en sous-groupe (cas pratiques, exercices, jeux de rôle, etc.)

## SUPPORTS

- Téléchargement des supports de la formation dans un espace dédié via internet

## PLATEAU TECHNIQUE

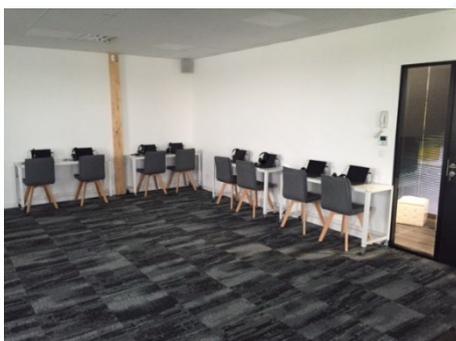
Un plateau technique de formation de 240 m<sup>2</sup>, dédié, multi-espaces (théorie, pratique, restauration) au cœur du CHRU de Lille.



Bâtiment 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  
*Chaises tablette écritoire*  
*Vidéos projecteur plafond*  
*Enceintes*  
*Paper board digital*



Espace de restauration  
*Réfrigérateur*  
*Micro-ondes*  
*Cafetières, théières*



Espace de pratique  
*Tablettes numériques SymbioCenter*  
*Tapis de sol + couvertures*  
*Briques de yoga*

## Et aussi

### L'ACCÈS GRATUIT À LA PLATE-FORME WEB SYMBIOCENTER

Les stagiaires pourront bénéficier d'1 accès gratuit d'une durée de 30 jours à la plateforme 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/>

The screenshot shows the SymbioCenter website interface. At the top, there is a navigation menu with links: Accueil, Solutions, Usages, Équipe, Offres, Formations, Contact. On the right, there are buttons for 'Espace patient' and 'Espace pro'. The main content area features a heading: 'Pour une meilleure prise en charge du stress et des troubles anxio-dépressifs'. Below this, it says 'Impliquez vos patients en consultation & à domicile avec des ressources thérapeutiques validées' and includes a 'Tester gratuitement' button. To the right is an image of a computer monitor displaying the platform's interface. Below the main heading is a section titled 'Disposez-vous de toutes les ressources nécessaires pour accompagner vos patients ?' followed by a table of statistics:

PRÉVENIR	ÉVALUER	ACCOMPAGNER	MONITORER
57	6	86	2
Échelles	Programmes	Exercices	Indices physiologiques

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.

## Le service e-thérapie, 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](http://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-dépressif, 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 2<sup>ème</sup> 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

# Vous accompagnez votre patient sur 4 niveaux de ressources :

- ① évaluations psychométriques
- ② monitoring physiologique
- ③ programmes thérapeutiques
- ④ téléconsultation & chat

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

Valorisation  
de la recherche  
hospitalo-universitaire

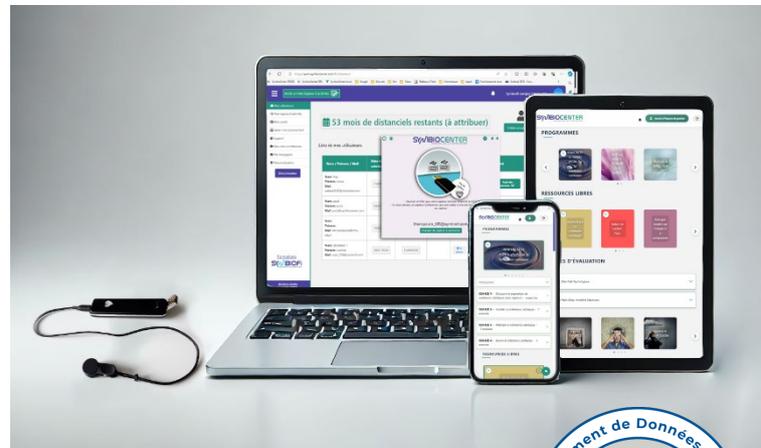


## L'espace professionnel de gestion

- Individualiser par patient le parcours digital non médicamenteux
- Suivre son observance, ses résultats et progrès
- Utiliser en séance présente ou inter-séances
- Recevoir des notifications, communiquer par chat

## L'espace d'activités thérapeutiques

- 60 échelles psychométriques validées, 2 bilans psychologiques flash : *repérer et évaluer*
- 2 indices physiologiques (cohérence cardiaque et lâcher-prise) avec biofeedback : *monitorer*
- 6 protocoles cliniques structurés pour l'apprentissage sur 8-12 semaines et plus de 100 exercices libres : *entraîner et prendre en charge*



## L'Hébergement Données de Santé

- Assurer la sécurisation de vos données

## La réponse à vos besoins professionnels

- Renforcer l'alliance thérapeutique et la relation fonctionnelle d'aide et de confiance au patient
- Proposer un complément thérapeutique innovant et accroître *la satisfaction patient*
- Rendre le patient actif dans la prise en charge et améliorer l'observance par le travail en inter-séances
- 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.