SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Cycle Fondamental

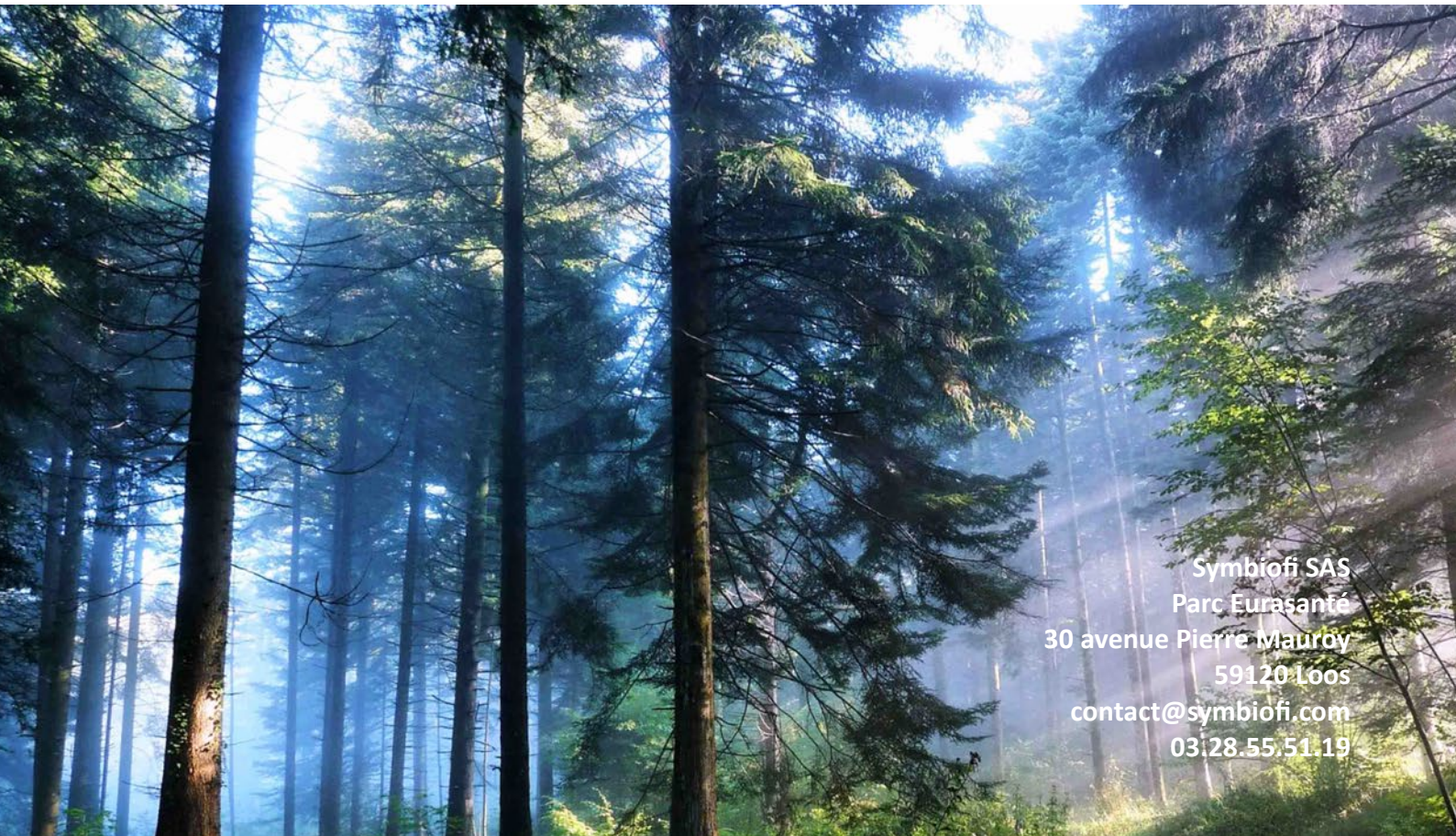
Relaxation thérapeutique

Réguler l'activation, relâcher les tensions et transformer la relation à l'expérience

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 thérapeutique, le Cycle Fondamental

Réguler l'activation, relâcher les tensions et transformer la relation à l'expérience

La relaxation regroupe un ensemble de méthodes permettant de favoriser une **réponse physiologique et psychologique opposée aux mécanismes d'activation liés au stress**. Décrite notamment par Herbert Benson dans les années 1970, la « réponse de relaxation » se caractérise par une diminution de l'état d'alerte et de l'activation physiologique, associée à une sensation de détente corporelle et d'apaisement mental.

Loin de se limiter à « apprendre à se détendre », la relaxation thérapeutique mobilise aujourd'hui différents processus complémentaires : **régulation du système nerveux autonome, respiration, relâchement musculaire, ancrage sensoriel, attention au corps, imagerie mentale, méditation et modification de la relation aux pensées et aux émotions**.

Ces approches peuvent ainsi agir selon différentes portes d'entrée. Certaines prennent principalement appui sur le **corps et les mécanismes physiologiques**, à travers la respiration, la détente neuromusculaire ou l'ancrage ; d'autres mobilisent davantage **l'attention, la conscience, l'imagerie et l'expérience mentale**. Dans la pratique clinique contemporaine, ces dimensions ne s'opposent pas : elles se complètent et peuvent être articulées en fonction de l'état du patient, de ses besoins et de ses capacités de régulation.

C'est précisément cette conception intégrative qui structure le **Cycle Fondamental Relaxation thérapeutique**. Sur **9 jours - 63 heures**, il associe trois grandes familles d'intervention complémentaires :

- la **relaxation et la régulation émotionnelle**,
- la **sophrologie et les relaxations dynamiques**,
- la **méditation de pleine conscience**.

Cette complémentarité permet au professionnel de disposer de **plusieurs portes d'entrée thérapeutiques** et de ne pas appliquer une technique de relaxation de manière uniforme.
Selon l'état d'activation, les manifestations corporelles, les difficultés émotionnelles et les capacités attentionnelles de la personne accompagnée, il pourra privilégier une intervention centrée sur la **régulation physiologique**, la **conscience corporelle**, l'**ancrage**, l'**imagerie**, ou encore la **présence attentive et la relation à l'expérience interne**.
Le Cycle vise ainsi à développer une pratique suffisamment diversifiée pour **choisir, combiner et ajuster les techniques** en fonction de la situation clinique.

Le premier volet (21 heures)

apporte les bases scientifiques et cliniques permettant de **comprendre les mécanismes neurophysiologiques du stress, évaluer les états de dérégulation et choisir les techniques de respiration, relaxation, ancrage, régulation cognitive ou imagerie les plus adaptées**. Il conduit progressivement le professionnel jusqu'à la construction d'un protocole individualisé ou de groupe.

Le second volet (21 heures)

explore les **sophronisations et relaxations dynamiques**, depuis les **méthodes fondatrices de Schultz et Jacobson** jusqu'aux différents degrés de relaxation dynamique. Le travail porte notamment sur la conscience corporelle, les sensations, l'attention, l'imaginaire et la mobilisation progressive des ressources personnelles.

Le troisième volet (21 heures)

est consacré à la **méditation de pleine conscience**. À travers les modèles MBSR et MBCT, les professionnels découvrent comment développer la présence attentive, la décentration et l'acceptation, et comment modifier la relation entretenue avec les pensées, les émotions et les sensations. Une place importante est également accordée à la pratique personnelle et à la posture professionnelle.

Tout au long du Cycle, les apports théoriques et scientifiques sont associés à une **pédagogie fortement expérientielle** : pratiques guidées, entraînements, mises en situation, analyses cliniques, retours d'expérience et construction de protocoles.
Cette alternance permet de passer progressivement de l'expérimentation personnelle des techniques à leur compréhension clinique, puis à leur utilisation dans l'accompagnement d'autrui.
L'objectif est de permettre au professionnel non seulement de connaître les techniques, mais surtout de **savoir quand, pourquoi et comment les utiliser**, les associer et les ajuster dans une démarche structurée, progressive et sécurisée.

APPROFONDISSEMENT

Pour élargir leur pratique des approches psychocorporelles, les professionnels peuvent poursuivre leur parcours avec :

- **Cycle Expert Thérapies psychocorporelles** – **à partir de 15 jours**, pour élargir leur champ de compétences aux principales approches psychocorporelles et approfondir leurs **fondements scientifiques, processus thérapeutiques et protocoles d'intervention**.
- **Praticien en thérapies psychocorporelles** – un **parcours professionnalisant complet** pour intégrer différentes approches dans une pratique thérapeutique **structurée, cohérente et intégrative**.

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.
- 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 » œuvrent 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) *psychopraticienn(e)s, psychanalystes, sexothérapeutes, hypnothérapeutes, art-thérapeutes, gestalt-thérapeutes, préparateurs mentaux /préparatrices mentales, sophrologues, relaxologues, réflexologue, coachs de vie.*
- **Travail :** *intervenant(e)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.*

Objectif

Acquérir les fondamentaux de la relaxation thérapeutique et savoir mettre en œuvre les principales techniques de régulation psychocorporelle : respiration, relaxation corporelle, ancrage, imagerie mentale, sophronisation, relaxations dynamiques et méditation de pleine conscience.

Modules fondamentaux

Le Cycle Fondamental **Relaxation thérapeutique** est structuré autour de **trois modules complémentaires**, conçus comme un parcours progressif de **9 jours** (63 heures).

Ensemble, ils permettent d'acquérir les connaissances, compétences et outils fondamentaux nécessaires pour intégrer la relaxation dans sa pratique professionnelle, de la **régulation et la stabilisation des états internes** au développement de la **conscience corporelle**, de la **présence attentive** et d'une relation plus ajustée aux pensées, aux émotions et aux sensations.

Modules	Fonction	Jours	Mode
Relaxation intégrative, niveau 1 : *réguler et stabiliser les états émotionnels par les approches psychocorporelles*	Réguler et stabiliser	3 j	Présentiel ou Distanciel
Méditation de pleine conscience, niveau 1 : *cultiver la présence et transformer la relation aux pensées et aux émotions*	Observer et décentrer	3 j	Présentiel ou Distanciel
Sophrologie patique : *développer la conscience corporelle et mobiliser les capacités d'adaptation*	Mobiliser le corps et les ressources	3 j	Présentiel ou Distanciel

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

Relaxation et régulation émotionnelle

Réguler et stabiliser les états émotionnels par les approches psychocorporelles

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal	**Évaluer les états de dérégulation émotionnelle et utiliser de manière adaptée les techniques de relaxation, d'ancrage et de stabilisation afin d'optimiser et de sécuriser la prise en charge clinique**
Intervenante	Eugénie de HASPE, psychologue clinicienne
Durée	**3 jours – 21 heures**

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table

Jour 1 : le Système Nerveux et la régulation par l'approche "Bottom-Up" : Techniques de respiration et de relaxation

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre le fonctionnement du Système Nerveux Autonome (SNA)	**Neurophysiologie du stress** . Le SNA et les réponses de survie. . La Théorie Polyvagale (Porges) et les 2 branches du nerf vague. . Le concept de neuroception et l'évaluation du danger. . La "Fenêtre de tolérance" émotionnelle	**Apports théoriques et cliniques** structurés → Diaporama illustré **Exercice en groupe :** Visualisation et expérimentation des sensations d'activation du SNA par l'imagerie (Le lieu sûr). **Quizz de rapidité :** Lecture de situations cliniques et identification de l'état neurovégétatif du patient.
Maîtriser les techniques de régulation physiologique par la respiration	**L'approche Bottom-Up (Du corps vers l'esprit)** . Physiologie et mécanique respiratoire : respiration abdominale, thoracique et claviculaire. . Indications cliniques des différents rythmes respiratoires.	Apprentissage guidé en groupe des 3 étages respiratoires. **ATELIER 1 :** Expérimentation pratique de 3 protocoles respiratoires (Respiration carrée, Cohérence cardiaque, Respiration abdominale pure). → **Débriefing collectif :** partage des ressentis, difficultés et apprentissages.
Pratiquer la relaxation musculaire et identifier les états de survie complexes	Les techniques de relaxation corporelle . Principes de la détente neuromusculaire et scan corporel. Approfondissement des réponses de survie . Analyse des réponses étendues : *Freeze, Flight, Fight, Fawn, Shutdown, Play* .	**ATELIER 2 :** Expérimentation des techniques de relaxation musculaire (Méthode de Jacobson, Training autogène de Schultz, Bodyscan). → **Débriefing collectif :** partage des ressentis, difficultés et apprentissages. **Quizz d'entraînement** au repérage des états neurovégétatifs. → Questions/Réponses.

Jour 2 : évaluation Clinique, choix des outils et contre-indications - "Top-Down" : Techniques d'ancrage et cognitives

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Évaluer cliniquement le patient pour	**L'évaluation pré-thérapeutique** . Définir la ligne de base du patient et l'intéroception.	**Apports théoriques et cliniques** structurés → Diaporama illustré

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 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

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
orienter la prise en charge	. Mener une anamnèse sensorielle. **Diagnostics différentiels et sécurisation** . Différencier la relaxation de la dissociation clinique. . Distinguer l'état vagal dorsal (shutdown) de l'épuisement sympathique. . Critères de choix de la technique, contre-indications médicales et gestion clinique des abréactions.	**Exercice d'application :** Entraînement sur vignettes pour choisir la bonne technique de relaxation pour chaque cas spécifique. **Quizz** en groupe et dynamique interactive d'**échanges** et d'**analyse collective**
Expérimenter et appliquer les techniques d'ancrage	**La reconnexion à l'ici et maintenant** . Principes de l'ancrage sensoriel pour contrer la dissociation ou la panique.	**ATELIER 3 :** Expérimentation des techniques d'ancrage (Technique des 5-4-3-2-1, Évitement cognitif ciblé, technique du choc thermique). → **Débriefing collectif :** partage des ressentis, difficultés et apprentissages.
Intégrer l'approche "Top-Down" et la régulation cognitive	Neurobiologie de la cognition . L'approche Top-Down (De l'esprit vers le corps). . Voies neuronales : réponse courte vs réponse longue. . Interaction entre l'amygdale (alerte) et le cortex préfrontal (régulation). **Techniques de régulation cognitive** . Principes de la défusion et de la compassion.	**ATELIER 4 :** Expérimentation des techniques de régulation cognitive : Défusion cognitive, personnifier sa voix dysfonctionnelle, donner une forme à son émotion, compassion pour son enfant vulnérable. → **Débriefing collectif :** partage des ressentis, difficultés et apprentissages.

Jour 3 : alliance Thérapeutique, création de Protocoles - Techniques d'Imagerie mentale

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Développer l'alliance par la posture et la psychoéducation	**La co-régulation en séance :** . Rôle des neurones miroirs, de la prosodie et de l'expression faciale du praticien. **L'art de la psychoéducation :** . Traduire le langage scientifique complexe par l'utilisation de métaphores cliniques accessibles au patient.	**Expérimentation en groupe :** Travail sur la posture (chacun trouve comment poser sa voix et son souffle) **Jeux de rôles :** Expliquer les bienfaits de la relaxation à un patient sceptique ou résistant → **Évaluation par l'intervenant ou un pair des compétences :** retours sur la pratique et la posture, identification des points de blocage, ajustements et débriefing

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 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

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Structurer l'inter-séance et utiliser l'imagerie mentale	**L'observance et la généralisation :** . Importance des tâches assignées, de la répétition et de la création d'habitudes. **La pratique adaptative :** . Improviser une relaxation en fin de séance (Évaluation SUD, recueil des infos personnelles et de la sensibilité sensorielle). **L'imagerie mentale** . Le travail métaphorique et symbolique.	**ATELIER 5 :** Expérimenter les techniques d'imagerie mentale (Le Light stream / Faisceau de lumière, Le contenant sécure, La bulle de protection). → **Débriefing collectif :** partage des ressentis, difficultés et apprentissages. **Démonstration du formateur :** Improvisation d'une relaxation express
Concevoir un protocole de soin complet et évaluer les acquis	Ingénierie clinique du protocole : . Construire un protocole de prise en charge (groupe ou individuel). . Intégrer la progressivité, la définition d'objectifs SMART et l'évaluation clinique continue. . Gestion du temps d'échange, choix des techniques et prévention de la rechute.	**Travail de création :** En individuel, binôme ou groupe, création de son propre protocole d'intervention. → **Mise en commun, enrichissement des propositions croisées.** **Présentation d'un protocole type** par le formateur.
Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation 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 APRE : 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

Méditation de pleine conscience, niveau 1

Cultiver la présence et transformer la relation aux pensées et aux émotions

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal	**Comprendre les fondements, les protocoles et les principales applications cliniques de la pleine conscience, et expérimenter ses pratiques essentielles**
Intervenante	**Nidae MENJOUR, Psychologue clinicienne**
Durée	**3 jours – 21 heures**

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les fondements théoriques, scientifiques et cliniques de la pleine conscience	▪ Qu'est-ce que la Méditation ? ▪ Qu'est-ce que la pleine conscience ? ▪ Les 7 attitudes de la pleine conscience (Kabat-Zinn 2009) Non Jugement, Patience, Esprit nouveau, Confiance, Non effort, Acceptation, Laisser aller ▪ Introduction de la mindfulness dans l'intervention psychologique	**Apports théoriques** - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques **Échanges et réflexion clinique** - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe
Découvrir les protocoles structurés Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) et Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)	**Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) - Kabat-Zinn** ▪ Origines et principes du programme ▪ Structure générale et organisation du protocole . Les groupes . La séance d'orientation . Articulation entre les séances et la pratique quotidienne . Présentation de l'architecture générale des 8 séances ▪ Exercices formels et informels de pleine conscience ▪ Indications principales et données d'efficacité ▪ Applications dans la gestion du stress et des problématiques de santé **Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) - Segal** ▪ Fondements théoriques et objectifs du programme ▪ Prévention des rechutes dépressives et changement de rapport aux pensées, émotions et sensations ▪ Structure générale et organisation du protocole : . Principes de fonctionnement . Articulation entre les séances et la pratique quotidienne . Présentation de l'architecture générale des 8 séances ▪ Développement des compétences de pleine conscience : . Sortir du pilote automatique . Reconnaître les schémas cognitifs et émotionnels récurrents . Développer une posture d'observation et de décentration . Apprendre à accueillir l'expérience avec davantage d'acceptation ▪ Applications transdiagnostiques : . Troubles anxieux ; troubles du sommeil ; troubles de l'attention ; acouphènes ; difficultés de régulation émotionnelle ▪ Données scientifiques, indications cliniques et efficacité thérapeutique.	**Apports théoriques** et diaporama illustré **Mises en pratiques et intégration MBSR** *. Prendre conscience du corps et des sensations corporelles en position allongée* *. Etirements en pleine conscience* *. Méditation assise centrée sur la respiration* *. Centration sur l'instant présent* → Partage des ressentis, des sensations, des émotions - Débriefing **Mises en pratiques et intégration MBCT** 1°Exercice TCC de visualisation : *. Apprécier le lien émotions / pensées* *. Impacts de nos interprétations sur nos corps et nos émotions* 2°Exercices pratiques pleine conscience : *. L'espace de respiration* *. Méditation assise* *. Hatha yoga* *. Marche en pleine conscience* → Partage des ressentis, des sensations, des émotions - Débriefing **Mise en pratique 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 et sur les moyens à mettre en place en cas de rechute

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 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

Méditation de pleine conscience, niveau 1

Cultiver la présence et transformer la relation aux pensées et aux émotions

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les mécanismes d'action et les critères d'efficacité thérapeutique	▪ Les échelles d'évaluations . Five Facets Mindfulness Questionnaire . Mindfulness Attention Awreness Scale (MAAS, Brown & Ryan) ▪ Les études cliniques et preuves scientifiques d'efficacité . Les pathologies médicales et psychiatrique étudiées . Mindfulness en milieu professionnel . Mindfulness et activité cérébrale ▪ Apprécier les mécanismes d'action de la pleine conscience . Attitude, intention, attention, acceptation, exposition aux émotions, processus attentionnel	**Apports théoriques** - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques **Échanges et réflexion clinique** - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe
Identifier les principales indications cliniques de la pleine conscience et comprendre leurs applications thérapeutiques	**Les Troubles du comportement alimentaire** ▪ Comprendre les spécificités cliniques des TCA : . Comorbidités . Mécanismes de maintien . Place des émotions et des comportements d'évitement ▪ Intérêt des approches fondées sur la pleine conscience en TCA ▪ Présentation des principales adaptations thérapeutiques : . MBCT . ACT . Thérapie Comportementale Dialectique (TCD) . Mindfulness-Based Eating Awareness Training (MB-EAT). ▪ Données scientifiques et efficacité thérapeutique **Les Troubles addictifs** ▪ Comprendre les processus de maintien des conduites addictives ▪ Les stades de la motivation au changement ▪ Développer les capacités d'observation des envies, des déclencheurs et des comportements automatiques ▪ Présentation des approches fondées sur la pleine conscience dans la prévention des rechutes, notamment le protocole Mindfulness Based Relapse Prevention (MBRP) ▪ Données scientifiques et efficacité thérapeutique **La douleur chronique** ▪ Comprendre les mécanismes psychologiques impliqués dans la douleur chronique ▪ Identifier le rôle des pensées catastrophistes et des comportements d'évitement ▪ Découvrir le modèle peur-évitement et ses implications thérapeutiques ▪ Intérêt des approches fondées sur la pleine conscience dans l'accompagnement de la douleur chronique ▪ Données scientifiques et efficacité thérapeutique	**Apports théoriques** - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques **Échanges et réflexion clinique** - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe **Mises en pratique et intégration des techniques** . La méditation de la montagne . La méditation de la bienveillance . Le point de vue de l'observateur sage → **Débriefing en collectif ou en sous-groupes :** partage des ressentis, des difficultés et des apprentissages.
Adapter les pratiques de pleine conscience aux enfants et adolescents	▪ Comprendre les spécificités de la pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent ▪ Adapter les pratiques de pleine conscience aux capacités attentionnelles, émotionnelles et développementales des jeunes publics ▪ Découvrir les principaux programmes et outils de mindfulness destinés aux enfants et adolescents	**Apports théoriques** avec diaporama - Exemples et illustrations cliniques **Échanges et réflexion clinique**

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 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

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
	▪ Principes de constitution et d'animation des groupes ▪ Données scientifiques et efficacité thérapeutique ▪ Expérimentation d'exercices adaptés à un jeune public	- Questions / Réponses - Échanges entre participants **Mises en pratique et intégration** . La pluie → Débriefing → Partage ressentis, sensations, émotions
Développer une pratique personnelle et une posture professionnelle fondées sur la pleine conscience	▪ Comprendre l'importance de la pratique personnelle dans le développement des compétences en pleine conscience ▪ Identifier les conditions favorisant le maintien d'une pratique régulière ▪ Outils de soutien à la pratique : . Journal de pratique . Auto-observation . Intégration de la pleine conscience dans la vie quotidienne ▪ Les bénéfices de la pleine conscience pour le professionnel : . Qualité de présence . Écoute . Régulation émotionnelle . Prévention de l'épuisement professionnel ▪ La posture du thérapeute pratiquant la pleine conscience ▪ Apports de la pleine conscience dans la relation thérapeutique et l'accompagnement ▪ Ressources documentaires et pistes d'approfondissement	**Apports théoriques** - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques **Échanges et réflexion clinique** - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe **Revue de littérature scientifique**
Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation 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 APRE : 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

Sophrologie pratique

Développer la conscience corporelle et mobiliser les capacités d'adaptation

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal	**Découvrir et expérimenter les principales techniques de sophrologie – sophronisations et relaxations dynamiques – afin de disposer d'une première boîte à outils pratique mobilisable dans les démarches de prévention, d'accompagnement et de développement des ressources personnelles**
Intervenante	Sonia FALHOUT, psychologue et sophrologue
Durée	**3 jours – 21 heures**

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les fondements des sophronisations et des relaxations dynamiques	**Définition** **Etymologie** **Origines** **Les 2 méthodes principales de références** . Le Training autogène de Schultz . La relaxation progressive de Jacobson	**Apports théoriques** - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques **Mise en pratique - Intégration techniques** - Exercice 1 : Prendre conscience du corps et des sensations corporelles en position allongée - Exercice 2 : Etirements en pleine conscience →-Débriefing, soit collectif soit en sous-groupe, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions
Pratiquer le training autogène de Schultz et en comprendre les principes fondamentaux	**Une technique de relaxation profonde et la méthode de référence en autohypnose** **La méthode (Cycle inférieur) et déroulé des séances** **Les 6 stades : l'expérience de** la pesanteur - la chaleur - du coeur la respiration - la chaleur du plexus solaire - la fraîcheur du front **Intégration de la technique par les pratiques des exercices formels de base** **Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement**	**Apports théoriques** - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques **Échanges et réflexion clinique** - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe
Pratiquer la relaxation progressive de Jacobson et en comprendre les principes fondamentaux	**Une technique neuromusculaire progressive encore appelée méthode « analytique »** **La méthode et le déroulé des séances** **La relaxation différentielle** **Intégration de la technique par les pratiques des exercices formels de base** **Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement**	**Apports théoriques** - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques **Échanges et réflexion clinique** - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe
Comprendre les mécanismes de la sophronisation et expérimenter les exercices de base	**Sophrologie et approche phénoménologique** . Une approche thérapeutique . Le retour au phénomène, la chose elle même . La suspension du jugement **La sophronisation :** . Relâchement musculaire/Relâchement mental **Activation intra-sophronique :** Seuil sophro-liminal **Désophronisation**	**Apports théoriques** - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques **Échanges et réflexion clinique** - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe **Mise en pratique - Intégration techniques** - Exercice : la marche en plein conscience Débriefing collectif de l'exercice

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 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

Sophrologie pratique

Développer la conscience corporelle et mobiliser les capacités d'adaptation

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
	. Préparation mentale à la sortie du niveau sophro-liminal . Retour de la tonicité corporelle . Retour à l'état de veille	
Comprendre les principes et les processus des relaxations dynamiques	**Relaxation dynamique : homme total** . L'imaginaire : le monde de la pensée - CERCLE . Le symbolique : sentiment, émotion - CROIX . Le réel : instinct, enracinement - CARRE **Les 3 principes de base de l'entraînement** . Principe du schéma corporel . Principe de base de l'entraînement . Principe d'action positive **Les 2 lois :** Loi du Vécu et Loi de la Répétition **Les 3 étapes :** . Découverte : observer . Conquêtes : changer . Transformation : transformer **Les 4 degrés des relaxation dynamiques**	**Apports théoriques** - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques **Mise en pratique - Intégration techniques** - 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, sensations, émotions
Pratiquer les exercices fondamentaux des relaxations dynamiques de premier niveau RDC 1	**La vivance phronique du corps :** RD 1a et RD 1b . RD 1a : la sensation vécue dans 3 zones de départ . RD 1b: la centration sur un objet extérieur au corps, l'objet neutre **Les états et niveaux de conscience** **Les techniques associées RD1** . SDN: Sophro Déplacement du Négatif . SPI: Sophro Présence Immédiate . SSS : Sophro Substitution Sensorielle . SPL: Sophro Protection Liminale	**Mise en pratique - Intégration techniques** SDN : Expulser le négatif à l'expiration SPI : Mobiliser une sensation ou un sentiment positif à travers le corps SSS : Substituer une sensation négative par une sensation positive SPL : Polariser l'attention du sujet dans le niveau sophro liminal (→ Debriefing collectif des exercices. Partage des ressentis, sensations, émotions
Pratiquer les exercices fondamentaux des relaxations dynamiques de second niveau RDC 2	**La vivance phronique de l'esprit :** RD 2a et RD 2b . RD2a: Vivre des expériences «hors du corps» . RD2b : La méditation sur les 5 Sens **Les techniques associées RD2** . SAP: Sophro Acceptation Progressive . SPF: Sophro Programmation Future . SCS: Sophro Correction Sérielle . SSP: Sophro Stimulation Projective	**Mise en pratique - Intégration techniques** SAP : Accepter progressivement un événement futur difficile SPF : Programmer de façon positive un évènement futur comme déjà acquis SCS : Corriger en douceur une sensation inconfortable en installant du positif SSP : Stimulation psycho corporelle afin d'améliorer une fonction altérée → Debriefing collectif des exercices. Partage des ressentis, sensations, émotions
Pratiquer les exercices fondamentaux des relaxations dynamiques de second niveau RDC 3	**La vivance phronique de la rencontre corps-esprit** **Intégration dynamique de l'être** **Les techniques associées RD3** . Sophro mnésie libre . Sophro mnésie senso-perceptive . Sophro stimulation mnésique . Sophro substitution mnésique	**Mise en pratique - Intégration techniques** - SMS : Sophromnésie senso-perceptiveRepérer un souvenir positif et le revivre, image par image → Debriefing collectif des exercices. Partage des ressentis, sensations, émotions

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

Intervenantes expertes

Nidae MENJOUR

- **Psychologue clinicienne** et **psychothérapeute**, spécialisée en **thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles (TCCE)**.
- **Psychologue au CHRU de Lille** au sein du Service de Santé au Travail, où elle accompagne depuis de nombreuses années les professionnels hospitaliers et intervient dans la prévention et la prise en charge des **risques psychosociaux**, du **stress professionnel**, du **burn-out** et des situations de crise.
- Exerce également en **cabinet libéral** auprès d'enfants, d'adolescents, d'adultes et de couples, dans le cadre d'accompagnements psychothérapeutiques individuels et de groupe.
- **Chargée d'enseignement et formatrice** auprès d'étudiants et de professionnels de santé sur différentes thématiques telles que les **troubles anxieux**, la **dépression**, le **burn-out** et la **méditation de pleine conscience**.
- Formée à la **méditation de pleine conscience (Mindfulness)** par **Pierre Philippot**, Professeur de psychologie à l'Université de Louvain.
- Anime depuis de nombreuses années des **groupes psychothérapeutiques de méditation de pleine conscience** ainsi que des interventions de sensibilisation à la mindfulness au sein d'entreprises et d'organisations.
- Titulaire du **Diplôme Universitaire de Thérapies Cognitivo-Comportementales (AFTCC)** et formée à la **Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT)** ainsi qu'à l'**hypnose médicale**.

Eugénie DE HASPE

- **Psychologue clinicienne**, spécialisée dans la **relation d'aide et la régulation émotionnelle.**
- Formée aux thérapies brèves et à la posture de l'accompagnant, avec une expertise en **cadre thérapeutique et alliance.**
- Expérience en psychothérapie, avec un**e pratique centrée sur la régulation émotionnelle, la dynamique relationnelle et l'alliance thérapeutique.**
- Formatrice auprès de professionnels, spécialisée dans la **posture thérapeutique et l'accompagnement du changement.**
- Approche intégrative centrée sur la **qualité de présence, la co-régulation et la sécurité du lien thérapeutique.**

Sonia FALHOUT

- **Psychologue du travail** (Université Catholique de Lille).
- **Sophrologue**, diplômée du **Diplôme Universitaire de Sophrologie** (Université de Lille).
- **Formatrice** en gestion du stress, prévention des risques psychosociaux (RPS), qualité de vie et conditions de travail (QVCT) et techniques psychocorporelles.
- **Intervenante en entreprise** dans le domaine de la santé mentale au travail, de l'accompagnement des situations de stress et du développement des ressources individuelles et collectives.
- **Praticienne EFT** (Emotional Freedom Techniques).
- **Praticienne Shiatsu** et **animatrice Do In**.
- **Praticienne en Programmation Neuro-Linguistique (PNL)**.
- **Praticienne en manupuncture coréenne**.
- Titulaire d'un **Master 2 Gestion des Ressources Humaines** (IAE de Lille).

Moyens pédagogiques numériques

La formation s'appuie également sur l'environnement numérique **SymbioCenter**, qui permet de prolonger les apprentissages par des **programmes thérapeutiques structurés** et des **pratiques guidées directement mobilisables dans la pratique professionnelle**.

Les ressources proposées prolongent les trois approches développées au cours du Cycle : **relaxation intégrative**, **méditation de pleine conscience** et **sophrologie / relaxations dynamiques**.

Programmes guidés

❶ Agir sur l'anxiété

Ce programme thérapeutique, conçu par le **Dr Dominique SERVANT**, s'appuie sur une approche de **relaxation intégrative et transdiagnostique**, particulièrement adaptée à l'accompagnement des troubles liés au **stress, à l'anxiété et aux difficultés comportementales**.

Il articule cinq grandes modalités d'intervention psychocorporelle :

- le **contrôle respiratoire** ;
- la **mobilisation musculaire et corporelle** ;
- la **visualisation mentale** ;
- les **pratiques attentionnelles** ;
- l'**induction de modifications du niveau de conscience**.

Le parcours **Expert protocolisé** comprend :

- **6 séances thérapeutiques**
- **26 étapes d'exercices guidés** ;
- **Des vidéos** et **fiches conseils**.

Il permet ainsi de structurer progressivement l'apprentissage et l'utilisation des principales techniques de relaxation dans une logique de **régulation physiologique, émotionnelle et cognitive**.

❷ Agir sur les ruminations mentales

Ce programme thérapeutique, conçu par le **Dr Dominique SERVANT**, est fondé sur la **méditation de pleine conscience**, approche intégrée aux thérapies cognitivo-comportementales et centrée sur la modification de la relation entretenue avec les expériences internes.
Il mobilise conjointement les dimensions :

- **corporelles**, à travers les sensations, la respiration et le mouvement ;

- **émotionnelles**, par l'observation et l'accueil des états affectifs ;
- **cognitives**, par le travail attentionnel et la prise de recul vis-à-vis du flux des pensées.

Le programme accompagne progressivement le patient dans le développement de la **présence attentive**, de la **décentration** et d'un rapport différent aux pensées répétitives et aux états émotionnels difficiles.

Le parcours **Expert protocolisé** comprend :

- **6 séances thérapeutiques**
- **16 étapes d'exercices guidés** ;
- **Des vidéos** et **fiches conseils**.

Il permet ainsi de structurer progressivement l'apprentissage et l'utilisation des principales techniques de relaxation dans une logique de **régulation physiologique, émotionnelle et cognitive**.

❸ Agir sur l'anxiété

Ce programme thérapeutique, conçu par le **Dr Marc HAY**, s'appuie sur la **sophro-thérapie** et associe des pratiques inspirées notamment du **training autogène, du yoga, de l'hypnose et de la pleine conscience**.
Il vise à travailler conjointement les dimensions corporelles et psychiques en mobilisant la **conscience du corps**, les sensations, la détente, l'attention et les ressources positives.

Le parcours **Expert protocolisé** comprend :

- **6 séances thérapeutiques**
- **17 étapes d'exercices guidés** ;
- **Des vidéos** et **fiches conseils**.

Il permet d'accompagner progressivement la diminution des **tensions physiques et mentales**, tout en développant la conscience corporelle et les capacités de régulation.

Pratiques libres autour de la relaxation thérapeutique

En complément des programmes guidés, SymbioCenter met à disposition des professionnels plusieurs ensembles de **pratiques libres**, permettant de sélectionner un exercice en fonction des besoins du patient et de l'utiliser en séance ou en inter-séance.

Relaxation intégrative

Ces pratiques permettent de travailler les symptômes **physiques, psychologiques et émotionnels** par l'apprentissage de la respiration, de la détente musculaire progressive et du travail sur les pensées et les images mentales.
L'espace comprend :

- **16 exercices version courtes (< 15 mn)** ;
- **16 exercices versions longues (>20 mn)**

Méditation de pleine conscience

Ces pratiques permettent d'apprendre à **prendre du recul face aux pensées stressantes ou déprimantes** et aux expériences physiques ou émotionnelles douloureuses, en ramenant progressivement l'attention vers les ressentis de l'instant présent : sensations corporelles, respiration et flux des pensées.

L'espace comprend :

- **10 exercices version courtes (< 15 mn)** ;
- **10 exercices versions longues (>20 mn)**

Sophrologie et relaxations dynamiques

Ces pratiques visent à renforcer la **conscience de soi et du corps**, à favoriser l'équilibre physique et mental et à mobiliser les ressources positives par l'apprentissage des **sophronisations et des relaxations dynamiques**.

L'espace comprend :

- **11 exercices version courtes (< 15 mn)** ;
- **11 exercices versions longues (>20 mn)**

Apports pédagogiques de cet environnement

L'utilisation de SymbioCenter permet :

- de **prolonger l'expérimentation des techniques au-delà des temps de formation** ;
- de disposer de **protocoles structurés et de pratiques directement mobilisables avec les patients** ;
- de soutenir la **pratique personnelle et l'entraînement régulier** indispensables à l'appropriation des méthodes de relaxation ;
- de faciliter le passage de l'**expérimentation personnelle à l'utilisation professionnelle** des techniques ;
- §e choisir et d'adapter les exercices en fonction des **besoins, états physiologiques et difficultés émotionnelles** de la personne accompagnée ;
- de renforcer le **transfert des trois approches du Cycle – relaxation intégrative, pleine conscience et sophrologie – dans la pratique clinique**.

Validation

Le Cycle Fondamental Relaxation thérapeutique s'inscrit dans une démarche intégrative, articulée autour de trois axes complémentaires :

- **la compréhension** des mécanismes **physiologiques, émotionnels et attentionnels** impliqués dans le stress, l'activation et la réponse de relaxation ;
- **l'acquisition** des principales **techniques de régulation psychocorporelle** : respiration, relaxation corporelle, ancrage, imagerie mentale, sophronisation, relaxations dynamiques et méditation de pleine conscience ;
- **l'intégration** de ces approches dans une **pratique structurée et sécurisée**, permettant de **choisir, combiner et ajuster les techniques** en fonction de l'état, des besoins et des capacités de régulation de la personne accompagnée.

Validation à l'issue de chaque module

À l'issue de chaque module du Cycle, le stagiaire reçoit un **Certificat de réalisation d'action de formation**, sous réserve de son assiduité.
Ce certificat mentionne les éléments clés de la formation :

- l'intitulé du module ;
- la durée ;
- le(s) intervenant(s) ;
- l'objectif pédagogique principal.

En complément, une **Attestation de formation** peut être délivrée, sous réserve de satisfaire aux **modalités d'évaluation prévues**, notamment au travers des questionnaires de début et de fin de formation.

Validation à l'issue du Cycle complet

À l'issue du Cycle complet, le stagiaire reçoit un Certificat de réalisation global, sous réserve de son assiduité à l'ensemble des modules suivis.
Ce document récapitule :

- les modules suivis ;
- leurs dates ;
- les intervenants associés.

Une **Attestation de formation globale** peut également être délivrée, sous réserve de la validation des critères d'évaluation du parcours, appréciés à partir des questionnaires de début et de fin de chaque module.

Reconnaissance

SYMBIOFI est un organisme de formation :

- enregistré sous le numéro **31 59 06883 59** auprès du Préfet de région Hauts-de-France ;
- certifié **QUALIOPI**, au titre des actions de formation ;
- habilité à dispenser des actions de formation relevant de l'**ANDPC**.

Les +

APPUI HOSPITALO-UNIVERSITAIRE

La formation bénéficie d'un **ancrage hospitalo-universitaire**, à travers les liens développés avec le **CHU de Lille** et l'**Université de Lille**.

Elle s'appuie sur des **enseignements et pratiques mobilisés dans le cadre de Diplômes Universitaires de la Faculté de médecine de Lille**, ainsi que sur l'expertise clinique de professionnels utilisant les approches de **relaxation, de régulation émotionnelle et de pleine conscience** dans leurs activités de soin et d'accompagnement.
Cet environnement favorise une articulation étroite entre **données scientifiques, pratique clinique et transmission professionnelle**.

EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- **conçue et animée par une équipe de psychologues spécialisées dans les approches psychocorporelles**, la **régulation émotionnelle, la sophrologie et la méditation de pleine conscience**, disposant d'une expérience de la **pratique clinique, de la formation et de l'enseignement** ;
- **centrée sur l'acquisition des fondamentaux de la relaxation thérapeutique**, depuis la compréhension des mécanismes du **stress et du système nerveux autonome** jusqu'à la mise en œuvre des principales techniques de **respiration, relaxation corporelle, ancrage, imagerie mentale, sophronisation, relaxation dynamique et pleine conscience** ;
- **fondée sur une pédagogie active, pratique et fortement expérientielle**, alternant **apports scientifiques et cliniques, démonstrations, pratiques guidées, expérimentations personnelles, analyses de situations, jeux de rôle et débriefings**, afin de favoriser l'appropriation progressive des techniques et de la posture professionnelle ;
- **structurée autour de trois fonctions thérapeutiques complémentaires** : **réguler et stabiliser**, **observer et décentrer**, **mobiliser le corps et les ressources**, permettant au professionnel de disposer de différentes portes d'entrée et de **choisir, combiner et ajuster les techniques** en fonction de la situation clinique ;
- **enrichie par une expérience pédagogique numérique avec SymbioCenter®**, prolongeant les apprentissages par des **programmes thérapeutiques protocolisés, pratiques guidées**
- **et outils de suivi**, utilisables pour l'entraînement personnel, le travail en inter-séances et le **transfert des techniques dans la pratique clinique** ;

DISTANCIEL SYNCHRONE HAUT DE GAMME

La formation est accessible en **distanciel synchrone (visio-live)**, dans des conditions techniques permettant de maintenir un haut niveau de qualité pédagogique.
Le dispositif mis en place comprend :

- une installation professionnelle **multi-caméras** ;
- une captation **audio optimisée** (intervenant et ambiance) ;
- des **écrans de retour** pour l'intégration des participants à distance ;
- des sous-groupes de travail, en présentiel et en distanciel, pour les **cas pratiques, exercices et jeux de rôle**.

et permet de :

- participer activement aux échanges et aux analyses cliniques
- réaliser les exercices et mises en situation à distance
- bénéficier d'une expérience proche du présentiel.

SUPPORTS

Les stagiaires bénéficient de **supports pédagogiques téléchargeables**, facilitant :

- la **révision des contenus,**
- la **structuration des pratiques,**
- la **réutilisation des outils en situation professionnelle.**

PLATEAU TECHNIQUE

Symbiofi dispose d'un **plateau technique de formation de 240 m²**, situé au cœur du **CHRU de Lille**, permettant :

- une **articulation optimale entre apports théoriques et mises en pratique**
- des **conditions d'apprentissage favorisant l'immersion clinique**
- un **cadre propice aux échanges entre professionnels**

Pensé pour répondre aux exigences pédagogiques, cet espace est structuré en **plusieurs zones complémentaires** :

- espace de formation théorique ;
- espace de mise en pratique et d'expérimentation ;
- espace de convivialité et de restauration.



