



Devenir Thérapeute Psychocorporel

Formation ouverte en présentiel/distanciel

A partir de 32 jours



Symbiofi SAS
Parc Erasanté
90 avenue Pierre Mauroy
59120 Loos
contact@symbiofi.com
03.28.55.51.19

Les thérapies psychocorporelles sont associées à de nombreuses pratiques.

Dans notre formation complète et intégrative, nous distinguerons les techniques à point de départ corporel (détente musculaire progressive, contrôle respiratoire, biofeedback de variabilité cardiaque...) de celles à point de départ mental (pleine conscience, visualisation...). Les techniques corporelles peuvent être qualifiées de superficielles au niveau de l'état de conscience et les techniques mentales de plus profondes.

Les thérapies psychocorporelles se distinguent notamment des autres psychothérapies par le fait que la médiation passe par le corps et non pas seulement par le mental.

Pour l'apprentissage, la pratique concrète des exercices en séance est indispensable, et l'on ne peut se limiter aux seules explications si détaillées et précises soient-elles.

Deux niveaux d'utilisation seront visés par notre cycle de formation Devenir thérapeute psychocorporel selon les demandes et les objectifs d'accompagnement :

- **l'utilisation d'une ou plusieurs techniques à visée de réduction des symptômes ou de l'obtention d'un état de détente et de mieux-être**, qui trouvent de très nombreuses applications dans le domaine médical, psychologique, psychiatrique et du développement personnel;
- **l'utilisation des techniques dans un but psychothérapeutique**, objectif plus complexe que la simple réduction des symptômes. Les thérapies psychocorporelles peuvent dans ce cas trouver des applications dans les différents domaines psychothérapeutiques suivants : cognitivo-comportemental et émotionnel, psychanalytique, systémique et communicationnel.

Le thérapeute psychocorporel se devra de pouvoir aborder ces deux niveaux de façon pratique, concrète et efficace.

Il saura appliquer les techniques de façon moderne, adaptée aux besoins actuels : santé, travail, prévention, réadaptation, sport, soutien et accompagnement. Cela signifie qu'il appliquera des modules et des exercices de façon structurée pour développer à la fois toute l'efficacité et la validité de son travail,

Il saura aussi proposer, selon les cas et les situations, des outils adaptés sans jamais perdre de vue qu'une technique se doit d'être avant tout efficace et reproductible par le pratiquant lui-même. Il connaîtra les éléments physiologiques, psychologiques et cliniques utiles à une bonne compréhension des mécanismes d'action de la relaxation.

Fort avant tout de ses compétences techniques et de bonnes connaissances théoriques qui lui permettront d'être un acteur reconnu, il pourra collaborer avec tous les milieux professionnels et compléter utilement toutes les approches.

Enfin, c'est par sa pratique, ses expériences et ses échanges, qu'il atteindra un niveau élevé de compétences professionnelles.

Dans cet esprit, nous proposons ce parcours solide et rigoureux **Devenir thérapeute psychocorporel**, reposant sur l'expertise d'une équipe de médecins et psychologues issus de la mouvance hospitalo-universitaire et sur une sérieuse intégration conceptuelle et scientifique.

Soucieuse d'apporter un cursus à la fois éclectique et intégratif, théorique et pratique, essentiel à la formation, à la pratique ou au perfectionnement, Symbiofi propose un parcours centré sur 2 niveaux :

Le niveau 1 - ouvert à un large public - se compose :

- **des fondamentaux - obligatoires et sur 32 jours** – donnant les compétences théoriques, cliniques et pratiques indispensables pour devenir thérapeute psychocorporel. Il forme à utiliser les techniques les plus efficaces pour mieux gérer les symptômes physiques, psychologiques et émotionnels liés au stress, isolés ou associés à des problèmes psychiques ou somatiques. Il inclut un socle commun d'outils indispensables à la pratique et à l'installation : quelle posture adopter, comment mener l'entretien thérapeutique, comment s'installer et développer son activité.

Cette formation initiale totalise au minimum 350 heures réparties comme suit :

- 224 heures en formation présentielle : cours théoriques, ateliers pratiques, mises en situations, analyses de cas pratiques.
- de 100 à 150 heures de travail personnel et de pratique : entraînements pratiques, animations de séances. Chaque professionnel pourra s'auto exercer et pratiquer au moyen des exercices de la solution digitale d'e-psycho-santé SymbioCenter : www.symbiocenter.fr

- **de la spécialisation enfant ado – optionnelle et sur 12 jours** – pour adapter les principales techniques psychocorporelles aux enfants et adolescents dans leurs apports et leurs pratiques : organisation des séances, explication des techniques employées, modalités d'apprentissage, présence au corps, relations avec les parents, etc.

Le niveau 2 – optionnel – permet à un **public de professionnels déjà experts** d'approfondir leurs compétences et leur assise professionnelles par des modules d'approfondissements.

La pratique et la guidance sont assurées par une pédagogie originale permettant d'aborder les différentes techniques de façon souple.

Nos intervenants, qui ont tous une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics, vous présenteront des approches validées, à la fois du point de vue de la recherche scientifique et du point de vue des résultats, et des expériences fondées sur leur expérience clinique.

Leurs différents ateliers combineront des présentations théoriques, vignettes cliniques, outils interactifs, exercices et jeux de rôles en sous-groupes, au travers d'une démarche très pratique et opérationnelle.

Devenir Thérapeute Psychocorporel

Parcours modulable, de 32 à 57 jours

Niveau 1

Les Fondamentaux (*obligatoires*)

Les fondamentaux 24 jours

- 3 j Relaxation intégrative, niveau 1
- 3 j Sophronisations, relaxations dynamiques
- 3 j Auto-hypnose
- 3 j Méditation pleine conscience, niveau 1
- 3 j Biofeedback cohérence cardiaque
- 3 j Art-thérapie moderne
- 4 j EFT, niveau 1
- 2 j Activité physique et santé mentale

Le socle transversal 8 jours

- 2 j Troubles psychiques et psychothérapies non médicamenteuses
- 3 j Posture thérapeutique
- 3 j Installation libérale et développement de son activité

5.120 € en libéral

6.560 € en institution

La Spécialisation (*optionnelle*)

Enfant Adolescent 12 jours

- 3 j Méditation enfant adolescent
- 3 j Sophro-relaxation enfant adolescent
- 4 j EFT enfant adolescent
- 2 j Hypnose enfant adolescent

1.990 € en libéral

2.690 € en institution

Niveau 2

Les Approfondissements (*optionnels*)

Approfondissements 21 jours

- 3 j Méditation pleine conscience, niveau 1
- 2 j Méditation pleine conscience, niveau 2
- 4 j EFT, niveau 2
- 4 j EFT, niveau 3
- 8 j Hypnose thérapeutique

3.360 € en libéral

4.305 € en institution

Qui peut faire le **niveau 1** de la formation ?

Le Niveau 1 de la formation Devenir thérapeute psychocorporel s'adresse à un public souhaitant s'engager dans un parcours rigoureux et complet pour atteindre le meilleur niveau de compétences et de maîtrise - tant théorique que clinique et pratique - des principales techniques psychocorporelles :

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** : *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.*

Reconversion / réorientation

Les personnes, souhaitant s'engager dans un projet sérieux de réorientation professionnelle vers les métiers de l'aide et de l'accompagnement, pourront également être intégrées à notre parcours. Il leur sera demandé de :

- nous faire parvenir leur CV et leur lettre de motivation et d'engagement sur le projet professionnel,
- passer un entretien téléphonique préalable avec Yvon Moustier

Ils devront être en adéquation avec les valeurs et objectifs portés par ce parcours en :

- prenant conscience des tenants et aboutissants du parcours ;
- signant la charte éthique, déontologique et pédagogique.

Qui peut faire le niveau 2 de la formation ?

Le Niveau 2 de la formation Devenir thérapeute psychocorporel est d'emblée ouverte aux professionnel(le)s "Psys en santé mentale":

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" ci-dessous - œuvrant pour la santé mentale - pourront éventuellement accéder au niveau 2 suite à un questionnaire préalable et une étude de leur dossier.

Les professionnel(le)s "Non Psys" en 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** : *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.*

Objectifs

S'engager dans un parcours rigoureux et complet pour atteindre le meilleur niveau de compétences et de maîtrise - tant théorique que clinique et pratique - des principales techniques psychocorporelles afin de pouvoir les utiliser :

- **soit à visée de réduction des symptômes ou de l'obtention d'un état de mieux-être trouvant de très nombreuses applications dans le domaine du soin, de l'éducation et le monde du travail,**
- **soit dans un but psychothérapeutique.**

- Acquérir les bases des données théoriques, physiologiques et psychologiques des différentes méthodes.
- Connaître les indications et les domaines d'application des différentes approches et savoir choisir des techniques adaptées à différents cas.
- Découvrir les données scientifiques récentes et validées.
- Gérer les symptômes physiques, psychologiques et émotionnels, isolés ou associés à des problèmes ou somatiques.
- Acquérir la boîte à outil complète des principaux exercices ainsi que la pédagogie.
- Faire pratiquer les exercices en individuel et s'initier à la pratique de groupe qui sera complétée par des modules d'approfondissement.
- Mieux maîtriser les interactions du processus de prise en charge entre la personne accompagnée et le professionnel : aide, objectifs, buts à atteindre, priorités, progressivité, processus du changement, processus d'apprentissage, demande de « l'envoyeur » en amont, etc.
- Mieux comprendre comment les pratiques psychocorporelles, en proposant une alternative à la psychothérapie verbale, jouent un rôle chez le patient :
 - en passant par le corps - champ et mode d'expression privilégiés du symptôme ou du mal-être - et en posant une autre manière de l'habiter, une alternative à l'état de gêne, de tension ou de douleur ;
 - -en ouvrant une voie à l'imagination et à la mobilité mentale ;
 - -en œuvrant à l'autonomisation, à la différenciation et au fondement de l'identité.
- Partager l'expérience d'une équipe de praticiens expérimentés à partir de cas concrets.

- Connaître ses limites et savoir ré-orienter si besoin la personne accompagnée vers les professionnels de la santé mentale (médecins psychiatres, psychologues, psychothérapeutes agréés).
- Obtenir toutes les clés pour le cas nécessaire, créer, développer et pérenniser son activité libérale
- S'engager dans des règles éthiques et déontologiques

Niveau 1

*Les fondamentaux théoriques, cliniques
et pratiques pour s'installer*

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

Accueil	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
Découvrir les bases et les fondamentaux de la pratique	<p>Présentation des 5 techniques et des différences . Les techniques respiratoires, l'approche corporelle, la pleine conscience, la visualisation mentale, les techniques hypnotiques</p> <p>L'exploration psychophysique . Les différents niveaux psycho-comportementaux, physiques et émotionnels</p> <p>Les indications principales . Pathologies cardio-vasculaires, Pathologies douloureuses, anxiété, insomnie, hypertension artérielle, réhabilitation cardiaque</p> <p>Le cadre et les grandes lignes . Positions, local, application au quotidien, mode d'emploi, entraînements . Durée du protocole thérapeutique . Ethique, déontologie, précautions</p> <p>La relation thérapeutique et le choix approprié d'une technique pour un problème donné de santé</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode interrogative - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence</p>
Connaître et savoir mettre en œuvre les techniques respiratoires	<p>Bases physiologiques de la respiration</p> <p>Respiration active vs passive / naturelle vs contrôlée</p> <p>L'hyperventilation : Signes et conséquences</p> <p>Intégration des exercices fondamentaux par la pratique</p> <p>Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale - 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>
Connaître et savoir mettre en œuvre les techniques d'induction corporelle	<p>Bases physiologiques de la contraction / décontraction musculaire</p> <p>Les techniques principales appliquées en thérapie : . Le training autogène de Schultz Contraction Décontraction musculaire de Jacobson Détonne musculaire appliquée de Öst</p> <p>L'induction par la répétition de formules</p> <p>Les 6 étapes de l'induction</p> <p>Intégration des exercices fondamentaux par la pratique</p> <p>Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale: - 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>La méditation de pleine conscience</p> <p>Les programmes thérapeutiques structurés</p> <ul style="list-style-type: none"> . MBSR (Mindfulness Based stress reduction), . MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) . MBI (Mindfulness Based Intervention) <p>Les pratiques méditatives et attentionnelles dans les troubles de l'adaptation et les maladies chroniques</p> <p>Modification du niveau de conscience et reprogrammation émotionnelle comme outil de thérapie centrée sur les émotions</p> <p>Intégration des exercices fondamentaux par la pratique</p> <p>Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale:</p> <p>Exercices pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Centration sur l'instant présent - Centration sur la respiration - Marche consciente - Centration sur mon corps en position assise - Questions / Réponses - Débriefing collectif des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions
	<p>Reprogrammation émotionnelle par visualisation</p> <p>Visualisation créative / symbolique</p> <p>Visualisation mentale et exposition émotionnelle dans le stress et le trauma et les troubles comportementaux et les addictions</p> <ul style="list-style-type: none"> . Maîtriser les sensation désagréable (douleur) ou les émotions négatives (anxiété, colère...) . S'exposer en imagination à des situations redoutées et créer une habitude . Se préparer à une épreuve difficile . Revivre des situations anciennes conscientes ou inconscientes pour reprogrammer des émotions <p>Intégration des exercices d'auto-inductions d'images mentales</p> <p>La désensibilisation systématique</p> <p>L'attention sélective et la dissociation</p> <p>Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale</p> <p>Exercices pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Visualiser une action me mettant en scène - Visualiser son corps : le miroir imaginaire - Visualiser un espace de sécurité - Questions / Réponses - Débriefing collectif des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions

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>Le protocole thérapeutique sur 10 séances :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Les informations à donner au patient . Les exercices à réaliser en séance avec le patient . Les exercices à prescrire au patient à son domicile <p>Les indications</p> <p>Les principaux objectifs du protocole</p> <p>Module Déroulement des séances</p> <ul style="list-style-type: none"> Les techniques respiratoires (1&2) Les techniques par induction musculaire (3&4) Les techniques de pleine conscience (5&6) Les techniques d'états de conscience modifié (7&8&9) Techniques intégrées et bilan (10) <p>Savoir adapter le protocole</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repratiquer certains exercices de base pour une intégration des techniques en profondeur. - Exercices ensuite débriefés collectivement avec partage des ressentis, des sensations, des émotions <p>Méthode interrogative par :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Echanges entre participants -Questions / Réponses -Synthèse de groupe effectuée en fin de cette séquence
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

Accueil	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
Pratiquer 1 exercice d'introduction	Faire attention d'une manière particulière - délibérément et sans jugement - peut changer la nature de l'expérience.	Méthode activo-expérimentale par : - L'exercice du raisin - Partage des ressentis, des sensations, des émotions
Découvrir les bases de la pleine conscience, les définitions et les fondements	Qu'est-ce que la Mindfulness ? Les 7 attitudes de la pleine conscience (Kabat-Zinn 2009) Non Jugement, Patience, Esprit nouveau, Confiance, Non effort, Acceptation, Laisser aller Signification MBSR, MBCT, MBI Fondements et développement dans les milieux médicaux	Apports théoriques - Diaporama illustré - Questions/Réponses Méthode interrogative - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe effectués en fin de cette séquence
Explorer le protocole structuré MBSR et ses différentes étapes	Le programme MBSR : Mindfulness Based Stress Reduction program / Kabat-Zinn (1982,1990) Les groupes, la séance d'orientation, la méthode Les exercices formels Centration sur le corps dans différentes positions, Centration sur la respiration Les exercices informels Centration sur d'autres activités quotidiennes (Marche et repas en conscience...) Le déroulé des séances Explications sur la mindfulness et sur les problèmes (stress, dépression...), exercices en séances, feed back, échanges d'expériences, entraînement à domicile Le descriptif des 8 séances avec les consignes et exercices durant la semaine Les études cliniques sur le protocole MBSR : preuves scientifiques d'efficacité, résultats des méta analyses Les pathologies médicales et psychiatrique étudiées	Méthode activo-expérimentale - 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>Changement cognitif . Désamorcer une réaction automatique</p> <p>Exposition . Se confronter à des situations génératrices d'émotions pour diminuer progressivement la réponse émotionnelle</p> <p>Acceptation . Réguler les processus émotionnels pathologiques. Modèle de la persistance de la détresse émotionnelle : Barlow et Allen 2007</p> <p>Décentration . « S'ouvrir » à la difficulté et à adopter une attitude douce envers toute expérience</p> <p>Maîtrise de soi : Observer ses propres réactions</p> <p>Les 6 principes fondamentaux (Ospina 2007)</p>	<p>Méthode affirmative - Diaporama illustré - Questions/Réponses</p> <p>Méthode interrogative - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</p> <p>Méthode activo-expérimentale - 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>Rappels sur le stress et l'anxiété Définition, réponse au stress, spirale du stress, coping, stratégies d'adaptation</p> <p>Les 6 étapes de la thérapie cognitive</p> <p>Les consignes concrètes</p> <p>Le carnet à colonnes Situation, pensées automatiques, pensées alternatives</p> <p>Les pensées et les ruminations</p> <p>Agir autrement sur les pensées par la pleine conscience Identifier nos sentiments, nos pensées, nos ruminations, observation et non engagement.</p> <p>L'association aux thérapies cognitivo-comportementales (TCC) Similitudes et différences, la 3ème des TCC.</p>	<p>Méthode affirmative - Diaporama illustré - Questions/Réponses</p> <p>Méthode activo-expérimentale - 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>L'apport des neurosciences rappel : fonctionnement cortico-amygdalien méthodes d'exploration du cerveau La mesure du débit sanguin local, la mesure du champ électrique</p> <p>Les mécanismes d'auto-régulation : contrôle attentionnel, régulation émotionnelle, conscience de soi</p> <p>Effets de la pleine conscience sur l'activité cérébrale Les différentes études cliniques : analyse de la littérature et méta analyse</p>	<p>Méthode affirmative - Diaporama illustré - Questions/Réponses</p> <p>Méthode activo-expérimentale - 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>Rappel sur les TCC</p> <ul style="list-style-type: none"> . Les différentes vagues . La 3ème vague : thérapies émotionnelles / méta-cognitives / refus de l'expérience émotionnelle ou suppression de l'émotion. <p>Introduction de la mindfulness dans l'intervention psychologique</p> <ul style="list-style-type: none"> . MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction (Kabat-Zinn - 1982) . MBCT Mindfulness Based Cognitive Therapy (Teasdale, Segal & Williams - 1995) . Les différences entre MBST et MBCT <p>Les modèles cognitifs</p> <ul style="list-style-type: none"> . Modèle de la persistance de la détresse émotionnelle : Barlow et Allen 2007 . Le modèle de l'impuissance apprise Seligman, 1960 <p>La dépression</p> <ul style="list-style-type: none"> . Dépression majeure (DSM-IV-TR) . Dépression endogène / Dépression exogène . Rechute / Récidive . Vulnérabilité cognitive à la rechute 	<p>Méthode affirmative</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Questions/Réponses <p>Méthode activo-expérimentale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brain storming sur les symptômes de la dépression - Questions / Réponses - Debriefing collectif
	Explorer le protocole structuré MBCT et ses différentes étapes	<p>Le protocole Mindfulness Based CognitiveTherapy</p> <ul style="list-style-type: none"> . Apprentissage de techniques préventives /rechute dépressive . Devenir pleinement conscient des événements internes à chaque moment . Apprentissage d'une autre manière d'être en contact avec ces événements internes <p>8 séances collectives</p> <ul style="list-style-type: none"> . 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 <p>Le déroulé des séances</p> <ul style="list-style-type: none"> . Explications sur le protocole et sur la dépression, exercices en séances, feed-back, échanges d'expériences, entraînement à domicile . 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 . 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 <p>Le descriptif des 8 séances avec les consignes et exercices durant la semaine</p> <p>Applications transdiagnostiques du protocole</p> <ul style="list-style-type: none"> . Troubles du sommeil, troubles anxieux, acouphènes, troubles de l'attention
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 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

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

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

Intervenant

Docteur Alexandra BEGUE, Docteur en médecine et psychothérapeute

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
---------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Expérimenter les processus imaginatifs au service d'un changement	Découverte des états modifiés de conscience Une expérience sensorielle d'involontarité Utiliser l'imaginaire pour accéder aux ressources Effets physiologiques de la transe hypnotique	<p>Exercice en binômes : Présentation croisée – focus sur la personne et ses attentes</p> <p>Pratique animée par l'intervenante : Découverte et observation de l'état de transe hypnotique</p> <p>- Exercices : . Trios 'thérapeute/patient/observateur' . Partage d'expérience en trios - Débriefing collectif</p>
Définir le processus hypnotique	Approche théorique de l'hypnose : fondamentaux Représentations et fausses croyances Définition Principes et utilités thérapeutiques Champs d'application et postulats Contre-indications Le processus hypnotique : . focalisation, induction, dissociation, phase de travail et retour Test de suggestibilité	<p>Apports théoriques - Power point - Echanges avec les participants - Questions / réponses</p> <p>PRATIQUE – en groupe . Test de suggestibilité . Observation des phénomènes idéomoteurs . Débriefing collectif / Synthèse</p>
Maîtriser les différentes inductions	Retour sur le vécu expérimentiel et les acquis de la journée 1 Déroulement d'une séance d'autohypnose Les différentes inductions . Présentation de différents modes d'induction : focalisation sur un point / sur le corps / sur la respiration / dans un lieu sûr . La pratique de quelques modes d'induction : -> Expérimentation de la capacité : . A se mettre en autohypnose . A induire un état hypnotique	<p>Apports théoriques - Power point - Echanges avec les participants - Questions / réponses</p> <p>Méthode active : démonstration par un duo intervenante/volontaire -> Observations et échanges sur le langage du corps et le phénomène de transe hypnotique</p> <p>Méthode active en binômes -> Focus sur : sécurisation, objectifs, ancrage, induction, observations et ressentis, sortie Debriefing collectif / Synthèse</p>

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Pratiquer l'autohypnose en expérimentant le ressenti corporel	<p>Le pouvoir de l'imaginaire</p> <p>Le potentiel bienveillant inconscient</p> <p>La démarche ressourçante apaisante ou dynamisante</p> <p>Le travail sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> . le process, . les signes de transe, . le ressenti corporel <p>L'installation : d'un lieu de sécurité</p>	<p>Apports théoriques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Power point - Echanges avec les participants - Questions / réponses <p>Méthode active en binômes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observations du process - Observations des signes de transe - Travail sur le ressenti corporel - Briefings collectifs <p>Méthode active : en collective animée par l'intervenante</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercice de construction d'un lieu sûr - Synthèse de séance
Expérimenter l'autohypnose au service d'objectifs précis	<p>Retour sur le vécu expérimental et les acquis de la journée 2</p> <p>L'autohypnose au service d'objectifs précis</p> <ul style="list-style-type: none"> . Déroulé d'une séance . Présentation de plusieurs thèmes : <ul style="list-style-type: none"> . <i>Gestion de la douleur</i> . <i>Confiance en soi</i> . <i>Transfert de ressources</i> . <i>Changement de comportement</i> . « <i>Le rêve éveillé</i> » . Proposition de métaphores . Travail sur les suggestions 	<p>Apports théoriques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Power point - Echanges avec les participants - Questions / réponses <p>Méthode active : en collective ou en binômes</p> <p>Observations du process</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observations des signes de transe - Travail sur le ressenti corporel - Briefings collectifs <p>Synthèse collective :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prise de conscience du potentiel - Activation de la curiosité
S'approprier l'outil en tant que thérapeute pour transmettre l'expérientiel	<p>Présentation de l'autohypnose à un tiers :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Définition du processus hypnotique . Description de l'expérience . Description du cadre sécuritaire . Description du déroulé . Invitation à vivre l'expérience 	<p>Méthode active</p> <ul style="list-style-type: none"> - par jeux de rôles : 'apprendre à un patient la technique d'autohypnose' - En binômes devant le groupe <p>Définir l'hypnose et décrire le déroulé</p> <p>Faire l'expérience</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pistes d'amélioration par le groupe <p>SYNTHESE</p>
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 psychologie énergétique et l'EFT - concepts, processus d'action, protocoles, données scientifiques - et expérimenter les exercices de base .

Intervenant

Jean-Michel GURRET, Psychothérapeute

Durée

4 jours – 28 heures

Accès à la plateforme e-learning	Inscription pour accéder à la formation en ligne comportant : - plusieurs chapitres progressifs. - des quiz de progression, pour réviser les notions importantes, et passer d'un chapitre au suivant. - un accès à une bibliothèque de téléclasses	En ligne
Accueil et bilan de début	Présentation de la formation pratique et de votre formateur Evaluation des pré-acquis.	En ligne QCM des pré-acquis

14 heures : la formation distancielle (e-learning + téléclasse)

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Découvrir les bases de l'EFT Clinique	Séquence 1 : contexte général Présentation de l'EFT L'origine de l'EFT clinique Vidéos de deux missions humanitaires en Haïti Quiz de progression Séquence 2 : premiers pas avec l'EFT Clinique Les points utilisés en EFT Clinique Correspondance points et émotions Un exercice simple sur soi-même Les 50 règles d'or de l'EFT Quiz de progression	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré En ligne sur plateforme e-learning
Comprendre les mécanismes d'action de l'EFT et les points importants	Séquence 3 : les inversions psychologiques, les points importants et l'équilibre émotionnel (pacification) Identifier les inversions psychologiques et les traiter L'importance d'être spécifique en EFT L'épigénétique et la manière dont les traumas s'engramment dans le corps Commencez votre équilibre émotionnel La routine énergétique détaillée Quiz de progression	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré En ligne sur plateforme e-learning
Accompagner une personne avec l'EFT	Séquence 4 : accompagner une personne avec l'EFT C'est ici que démarrent vos premiers pratiques avec l'EFT La fenêtre de tolérance Calmer l'activation émotionnelle Techniques de stabilisation : gamme des 9 actions, nœud de Cook et coffre-fort Les instructions à donner à votre patient Quiz de progression	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré En ligne sur plateforme e-learning Apports théoriques et diaporama illustré Vidéos de démonstration Apprentissage par observation

<p>Traiter les souvenirs difficiles et douloureux</p>	<p>Séquence 5 : traiter les souvenirs difficiles et douloureux La technique du film : explication / démonstration La technique d'exposition au narratif (l'histoire racontée) explication / démonstration Le traitement d'une image seule Quiz de progression</p>	<p>Démonstration du formateur en vidéo → Apprentissage par observation . Recherche de l'objectif, choix d'une cible, traitement de la cible avec la ronde de tapping, évaluation du SUD/NAS, deuxième ronde, fin</p>
<p>Traiter toutes les interrogations et accéder aux ressources</p>	<p>Télé-classe périodique de 2 heures environs Le rendez-vous mensuel pour répondre aux interrogations individuelles et compléter le cours en ligne Accès aux téléclasses précédentes Accès à l'ensemble des études publiées en langue anglaise</p>	<p>Démonstration du formateur avec un volontaire → Apprentissage par observation . Pratique de l'EFT et traitement des inversions psycho-énergétiques → Questions / Réponses en direct via plateforme Zoom → Synthèse / Débriefing de groupe</p>

14 heures : la formation en présentiel

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<p>Mettre en pratique de l'EFT en présentiel</p>	<p>Questions / réponses sur la formation e-learning Le Cahier d'exercices Exercice n°1 : Contenir l'émotion grâce à l'effet des stimulations Exercice n°2 : Stabiliser le patient avec la gamme des 9 actions, le coffre-fort et le nœud de Cook Exercice n°3 : Travailler un souvenir sous forme d'image Exercice n°4 : La technique de la narration Exercice n°5 : Identification et traitement des inversions psychologiques</p>	<p>Démonstration du formateur → Apprentissage par observation . Évaluation d'un problème de polarité Exercice pratique en binôme → Apprentissage par jeu de rôle . Mise en pratique du RID / Mesure Exercice pratique en binôme → Apprentissage par jeu de rôle . Évaluation et correction des interférences énergétiques du système → Débriefing des exercices. → Partage des ressentis, des sensations, des émotions</p>
<p>Savoir appliquer les corrections énergétiques éventuelles</p>	<p>Les corrections énergétiques (exercices de respiration, mouvements corporels, visualisations, ec) <i>Mise en pratique de la routine énergétique</i></p>	<p>Démonstration du formateur → Apprentissage par observation . Accompagner les inversions psycho-énergétiques Jeu de rôle en groupe et en binôme . Pratique individuelle et collective → Questions / Réponses → Synthèse / Débriefing de groupe</p>
<p>Travailler sur soi avant toute chose</p>	<p>Début du travail sur soi avec l'amorçage de l'équilibre émotionnel : procédure de pacification personnelle Traitement des souvenirs difficiles de manière autonome Savoir recommander le travail à domicile Explications à transmettre à son patient</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré Jeu de rôle en binôme . Test spécifique d'inversion → Questions / Réponses → Synthèse / Debriefing de groupe</p>
<p>Bilan</p>	<p>Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité</p>

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Découvrir l'autohypnose ainsi que les suggestions hypnotiques par l'expérimentation et intégrer l'outil à sa pratique professionnelle

Intervenant

Docteur Alexandra BEGUE, Docteur en médecine et psychothérapeute

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
---------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Découvrir le circuit des émotions et le rôle du système nerveux autonome	<p>Le circuit émotionnel cerveau cœur . Les interactions entre système nerveux central, système cardio-respiratoire, système nerveux autonome</p> <p>Rôle et fonctionnement du système nerveux autonome . Homéostasie et stabilité physiologique</p> <p>Les 2 sous-systèmes . Le système nerveux sympathique : préparation à l'action et catabolisme, neurotransmetteurs . Le système nerveux parasympathique ou vagal : restauration de l'énergie somatique et anabolisme, neurotransmetteurs</p> <p>La notion de balance dynamique sympatho-vagale . Le circuit physiologique du maintien de l'équilibre dynamique, fibres afférentes/ efférentes, récepteurs/régulateurs/effecteurs</p>	<p>Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale → Faire une mesure en base line du tonus vagal</p> <p>Méthode interrogative par . Echanges entre participants . Questions / Réponses . Synthèse de groupe effectuée en fin de cette séquence.</p>
Comprendre l'importance du nerf vague (tonus vagal) en santé	<p>Le système bio-psycho-social d'adaptation . La théorie polyvagale : Porges 1995 . Le modèle d'intégration neuroviscérale : Thayer et Lane 2000</p> <p>Diminution du tonus vagal . et pathologies : cardiaques, respiratoires, vasculaires, douloureuses chroniques, etc . et psychopathologies: dépression, stress, stress post-traumatique, fibromyalgie etc</p> <p>Tonus vagal et régulation de la réponse émotionnelle . <i>Régulation affective, relations sociales, stratégies de coping</i></p> <p>Le tonus vagal . 1 marqueur physiologique adaptatif intégrant les processus physiologiques, comportementaux et psychosociaux</p>	<p>Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale → Analyse des études cliniques</p> <p>Méthode interrogative : . Identifier les idées reçues . Echanges entre participants . Questions / Réponses</p> <p>Synthèse de groupe en fin de séquence.</p>
Connaître les moyens de monitorer le tonus vagal	<p>Activité cardiaque et système nerveux autonome</p> <p>Notions de variabilité cardiaque . Le complexe cardiaque, les écarts RR . La mesure de la variabilité cardiaque : le tachogramme . Les paramètres influençant la variabilité cardiaque Intérêts et limites des méthodes de calcul : temporelle, Fréquentielle, temps-fréquence</p> <p>L'arythmie sinusale respiratoire . Physiologie / Mesure / Un marqueur du tonus vagal</p>	<p>Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale → Lecture et analyse de sa variabilité cardiaque et de son tachogramme</p> <p>Méthode interrogative . Echanges entre participants . Questions / Réponses</p> <p>Synthèse de groupe en fin de séquence</p>

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<p>Activer et renforcer le tonus vagal par la cohérence cardiaque</p> <p>-> l'indice physiologique de cohérence cardiaque</p>	<p>Respiration et tonus vagal</p> <ul style="list-style-type: none"> . Comprendre la boucle physiologique baroréflexe : les Mécanismes de base de la respiration. . Anatomie et physiologie de la respiration : études des différents types de respiration . Comprendre les bases du contrôle respiratoire : contrôler sa respiration et mise en lien avec la physiologie . Stimuler les barorécepteurs <p>Cohérence cardiaque et tonus vagal</p> <ul style="list-style-type: none"> . Le biofeedback de cohérence cardiaque . Comprendre, utiliser et manipuler l'indice de cohérence cardiaque . Intérêt de la synchronisation cardio-respiratoire et de la mobilisation du système physiologique baroréflexe. . Installation d'une pratique de cohérence cardiaque . Intégration des exercices de base du biofeedback de cohérence cardiaque par la pratique 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale</p> <p>→ Exercices pratiques sur les respirations diaphragmatique + lente + rythmée</p> <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <p>→ Découverte de l'indice physiologique de cohérence cardiaque</p> <p>→ Multiples exercices pratiques de biofeedback de cohérence cardiaque</p> <p>→ Entraînements sur les tablettes SymbioCenter équipant chaque stagiaire</p> <p>. <i>Débriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p> <p>. <i>Questions / Réponse</i></p>
<p>Activer et renforcer le tonus vagal par d'autres stratégies interventionnelles</p> <p>-> l'indice physiologique de profondeur de lâcher prise</p>	<p>Le tonus vagal comme marqueur de l'affranchissement du patient aux stimuli extérocepteurs et intérocepteurs</p> <p>Les moyens thérapeutiques de limiter les stimuli : les modifications du niveau de conscience</p> <ul style="list-style-type: none"> . Les pratiques méditatives et attentionnelles . Les pratiques hypnotiques <p>Savoir mesurer le tonus vagal et lire les indicateurs</p> <p>Intégration des exercices de base du lâcher-prise couplé au biofeedback</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale</p> <p>→ Découverte de l'indice physiologique de lâcher-prise</p> <p>→ Multiples exercices pratiques en couplage avec le biofeedback</p> <p>→ Entraînements sur les tablettes SymbioCenter équipant chaque stagiaire</p> <p>. <i>Débriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p> <p>. <i>Questions / Réponse</i></p>
<p>Apprécier les bénéfices cliniques d'un renforcement vagal</p>	<p>Bénéfices somatiques et psychologiques du renforcement du tonus vagal</p> <p>Maintien de l'homéostasie ou auto-régulation</p> <p>Applications thérapeutiques et intérêts cliniques</p> <ul style="list-style-type: none"> . Soulagement des patients fibromyalgiques; prévention du risque d'infarctus . Diminution : de la tension artérielle, des douleurs physiques perçues, du niveau d'anxiété et de dépression, des médications . Augmentation : de la variabilité de la fréquence cardiaque, des capacités pulmonaires, etc 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale</p> <p>→ Analyse des études cliniques</p> <p>→ Discussion autour de cas et du type d'accompagnement et de prise en charge à mettre à place</p> <p>. <i>Echanges entre participants</i></p> <p>. <i>Questions / Réponses</i></p> <p>. <i>Synthèse effectuée en fin de séquence</i></p>
<p>Intégrer les bénéfices de la théorie poly vagale dans votre pratique en thérapie</p>	<p>L'engagement social en thérapie</p> <p>Utilité et bien fait du renforcement vagal chez le thérapeute</p> <p>Principe de co régulation et de réciprocité</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale</p> <p>→ Discussion autour de cas et du type d'accompagnement à mettre à place</p> <p>. <i>Echanges entre participants</i></p> <p>. <i>Questions / Réponses</i></p> <p>. <i>Synthèse effectuée en fin de séquence</i></p>
<p>Bilan</p>	<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>

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Découvrir par l'expérience l'art-thérapie moderne et pouvoir utiliser des techniques applicables dans le cadre d'une relation d'aide ou de soin

Intervenant

**Sophie BOISSIERE, Psychothérapeute et
Nathalie CRESCENZO EROUART, Art-thérapeute et psychopraticienne ACP**

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
----------------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<p>Connaitre et reconnaître les mécanismes humains impliqués dans l'activité artistique et qui en font un outil de soin</p>	<p>Présentation de l'art-thérapie moderne</p> <ul style="list-style-type: none"> . Définition . Indications . Modèle . Fondements . Spécificités . Courant humaniste . Modalités artistiques . Précautions . Limites de la pratique <p>Pertinence de l'utilisation de l'art dans une démarche éducative et/ou thérapeutique</p> <p>Différencier éducatif et thérapeutique</p> <p>Reconnaître les mécanismes humains impliqués dans l'art-thérapie</p> <p>Mobiliser les capacités de la personne</p> <ul style="list-style-type: none"> . De l'impression du monde sensible à l'émotion et au sentiment / Ressenti et émotionnel . Du sentiment à l'expression singulière en passant par l'imagination / Représentation mentale et processus cognitifs . De l'expression à l'affirmation de soi en passant par l'engagement du corps et la créativité / Création et relation <p>Prérequis pour engager un atelier d'art-thérapie dans le respect de la personne</p>	<p>Méthode affirmative</p> <ul style="list-style-type: none"> . Apports théoriques et diaporama illustré <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ateliers de diverses pratiques artistiques - Debriefing des ateliers soit collectif soit en sous-groupe : partage des ressentis, des sensations, des émotions, liens avec la théorie - Questions / Réponses
<p>Faciliter l'expression de la personnalité par l'art</p>	<p>La subjectivité artistique et la dimension symbolique de l'expérience</p> <p>L'objectivité de la forme et le rapport à la réalité</p> <p>Exprimer sa personnalité au travers de son style</p>	<p>Méthode affirmative.</p> <ul style="list-style-type: none"> . Apports théoriques et diaporama illustré <p>Méthode interrogative</p> <ul style="list-style-type: none"> - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Améliorer l'estime de soi et engager le processus de changement des patients en répondant à leurs besoins par les pouvoirs de l'art	<p>Les différentes composantes de l'estime de soi</p> <p>Nourrir la saveur et la considération de soi, engager la reconnaissance du corps par le pouvoir d'engagement de l'art . La sensation agréable nourrit l'intention et l'envie . La sensation agréable favorise l'élan et engage le corps</p> <p>Mobiliser les fonctions exécutives, développer les compétences et nourrir la confiance en soi par le pouvoir éducatif de l'art . Emergence du style, expression individualisée porteuse de sens</p> <p>Permettre l'affirmation de soi et la création du lien social, entre pouvoir éducatif et effet relationnel de l'art</p> <p>Favoriser l'intégration sociale par l'impact de l'art sur les autres . La créativité et projection dans l'avenir : donner du sens et se réapproprier le statut de sujet . La production artistique et l'imaginaire : se représenter subjectivement le monde</p>	<p>Méthode affirmative . Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale . Ateliers de pratiques artistiques -> Débriefing, soit collectif soit en sous-groupe, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions, liens avec la théorie -> Questions / Réponses</p>
Améliorer la qualité des échanges et créer des liens sociaux grâce à l'effet relationnel de l'art dans la pratique artistique	<p>Faciliter la communication et la relation par un accompagnement par l'art grâce à l'effet relationnel de l'art . Quand l'expression devient communication . Quand la communication devient relation . Quand la qualité de la relation nourrit le sentiment d'appartenance</p>	<p>Méthode affirmative . Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale - Ateliers de pratiques artistiques - Débriefing, soit collectif soit en sous-groupe, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions, liens avec la théorie - Questions / Réponses</p>
Construire des ateliers artistiques adaptés à partir des cas cliniques proposés par les participants	<p>Réflexion collective et sélection de cas cliniques à partir des expériences des participants</p> <p>Identification des objectifs thérapeutiques ou éducatifs à partir des cas cliniques proposés par les participants . Outil : canevas de réflexion pour déterminer des objectifs de soins adaptés et les modalités de l'accompagnement par l'art</p> <p>Comment construire une séance et adapter sa pratique artistique à la personne bénéficiaire du soin . Outil : guide de mise en place d'un atelier artistique</p> <p>Comment évaluer l'impact de l'accompagnement par l'art . Outil : les grands axes de la démarche évaluative</p> <p>Préparation en sous-groupes d'ateliers artistiques adaptés à partir des cas cliniques proposés</p>	<p>Méthode affirmative . Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>- Tableau de synthèse - Étude de cas amené par les participants - Trames de réflexion pour l'élaboration et l'évaluation d'un atelier adapté - Réflexion et élaboration en sous-groupes</p>
Réaliser des ateliers artistiques et les évaluer	<p>Réalisation des ateliers par les participants et échanges collectifs.</p> <p>Analyse pratique des objectifs, des modalités de mise en œuvre et identification des freins et limites.</p> <p>Questionnement sur l'adaptation de la posture de l'accompagnant</p>	<p>Mise en situation - Débriefing, soit collectif soit en sous-groupe, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions - Questions / Réponses - Echanges avec les participants</p>
Bilan	<p>Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité</p>

Objectif principal

Promouvoir les bénéfices de l'activité physique en santé mentale et accompagner les soignants dans la mise en place de programmes adaptés incluant des outils TCCÉ

Intervenant

Docteur Yancy DUFOUR, Docteur en Psychologie

Durée

2 jours – 14 heures

Accueil	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
Définir : - les bienfaits de l'activité physique - les différences entre activités physiques, sports, EPS	<p>Les bienfaits de l'activité physique sur la santé physique Maladies cardiovasculaires maladies respiratoires, cancers, poids, diabète, cholestérol, sommeil, etc</p> <p>Les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale Anxiété, dépression, schizophrénie, Alzheimer, Parkinson, hyperactivité avec déficit de l'attention.</p> <p>Loi de modernisation du système de santé : « Sport sur ordonnance »</p> <p>Distinctions : Exercice physique, activité physique, sports, EPS</p> <p>Recommandations de l'OMS</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthodes activo-expérimentales - Manipulation et correction du test de sédentarité de Marshall. - Stretching postural et Exercices physiques de type ludo-éducatif</p> <p>- Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence</p>
Comprendre les bénéfices de l'activité physique adapté (APA) sur la santé mentale	<p>Anxiété : APA et libération de facteurs trophiques comme le Brain-Derived Neurotrophic Factor</p> <p>Dépression : progrès avec Activité Physique supervisée > TCC > consultations et antidépresseurs</p> <p>Alzheimer : influence de l'APA sur le taux de protéine « Tau »</p> <p>Parkinson : 150 minutes d'exercice chaque semaine = moins de déclin de la qualité de vie et la mobilité</p> <p>Schizophrénie : APA et amélioration des déficits cognitifs</p> <p>Vieillessement : APA & taille des Télomères & espérance de vie, APA et diminution des maladies chroniques associées au vieillissement</p> <p>Estime de soi Modèle hiérarchique de l'estime de soi dans le domaine corporel de Fox et Corbin (1989) Les stratégies d'une bonne estime de soi : diversification des facteurs essentiels, développement de divers domaines, fixation de buts, retour d'information, autoévaluation, affirmation de soi</p> <p>L'attention : les styles attentionnels, attention externe-large, externe-étroite, externe précise, interne-large</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Présentation des principales études cliniques</p> <p>Méthodes activo-expérimentales - Exercices physiques de type ludo-éducatif - Questionnaire d'estime de soi corporel - Techniques de fixation d'objectifs, de communication avec le patient - Techniques de respiration diaphragmatique</p> <p>- Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence</p>
Comprendre les répercussions neurophysiologiques de l'activité physique	<p>Notion d'Edge Effect. Un cerveau à 100%</p> <p>Activité Physique et effets sur Dopamine, Acétylcholine, GABA, Sérotonine, Ocytocine, Endorphine, Tryptophane, Mélatonine, Adrénaline, Cortisol, Histamine, BDNF, etc.</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>- Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence</p>

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Définir l'activité physique selon les besoins	<p>Recommandations spécifiques de l'OMS</p> <p>Illustrations par tranches d'âge</p> <ul style="list-style-type: none"> . L'âge préscolaire (3 à 7 ans) . Le premier âge scolaire (7 à 10 ans) . Première phase de la puberté (filles 11-14 ans et garçons 13-15) . Deuxième phase de la puberté (filles 14-18 ans et garçons 15-19) . Les adultes de 18 à 64 ans et de 65 ans et plus 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <ul style="list-style-type: none"> - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence
Savoir pratiquer sans risques l'activité physique	<p>Savoir, en fonction de la pathologie, mener une consultation médicale sur l'activité physique adaptée et savoir prescrire</p> <p>Savoir conseiller sur</p> <ul style="list-style-type: none"> . l'alimentation, l'hydratation, . la respiration et le renforcement musculaire : étirements activo-dynamiques / activo-passif, gainage, proprioception, isométrie / pliométrie . La nécessité d'une pratique adaptée, raisonnée, progressive et supervisée <p>Travailler le langage corporel, le non verbal</p> <p>Construction d'une routine matinale : l'outil SAVERS Silence, Affirmations, Visualisation, Exercice Physique, Reading, Scribing</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercices de proprioception, gainage, transverse, étirements activo-dynamiques : appropriation d'exemples d'exercices - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence
Savoir motiver à la pratique de l'activité physique	<p>Le continuum d'autodétermination</p> <p>Le questionnaire : EMS-28</p> <p>Comment motiver à la pratique d'une activité physique</p> <p>4 motivations extrinsèques : régulation externe, introjectée, identifiée, intégrée</p> <p>Modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque</p> <p>Axer sur la motivation intrinsèque : développer le sentiment d'autodétermination, bien fixer les objectifs, travailler sur la notion de projet collectif</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manipulation du test EMS-28 - Cas pratique : élaboration d'une fiche motivationnelle pour motiver un patient à la pratique régulière - Synthèse et débriefing en fin de séquence
Accompagner la pratique de l'activité physique par les outils en lien avec les TCC	<p>Fixation d'objectifs : le SMART</p> <p>Imagerie Mentale : images visuelles, auditives, kinesthésiques</p> <p>Dialogue interne : l'optimisme, Les attributions, Processus de la résignation apprise</p> <p>L'arrêt de la pensée automatique : mes ressources, mes alertes négatives, mes déclencheurs, mes réactions positives</p> <p>La routine de performance : éléments cognitivo-comportementaux utilisés de manière intentionnelle pour réguler éveil & concentration</p> <p>Les différents niveaux de conscience</p> <p>Concept de Flow : fonctionnement optimal, absorption totale, état d'activation maximum atteint ; caractéristiques de cet état</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercices de pleine conscience - Vivre les techniques des TCC -> partage des ressentis, des sensations, des émotions - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence
Sensibiliser aux risques de l'activité physique	<p>Les bénéfices ne doivent pas faire oublier les risques</p> <p>Bigorexie, surentraînement et burn-out sportif, dysmorphophobie, orthorexie, conduites addictives</p> <p>Questionnaire de dépendance au sport</p> <p>Exercise Addiction Inventory</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale par Utilisation questionnaire</p> <ul style="list-style-type: none"> - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence
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>

Niveau 1

La spécialisation Enfant Adolescent

Objectif principal

Acquérir un protocole clinique structuré permettant de mettre en œuvre des interventions de gestion des pensées et des émotions basées sur la pleine conscience avec des jeunes, dans un contexte d'animation de groupe ou en individuel

Intervenante

Charlotte BUSANA, psychologue clinicienne et psychothérapeute

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
---------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<p>Comprendre la Pleine Conscience et son efficacité pour les enfants et les adolescents</p>	<p>Le concept de pleine conscience</p> <ul style="list-style-type: none"> . Définition . Processus d'action . Inscription dans la 3ème vague des Thérapies Cognitives et Comportementale <p>Les interventions basées sur la pleine conscience chez les jeunes</p> <ul style="list-style-type: none"> . Effets des interventions et nécessité d'améliorer la qualité des études standardisées d'interventions (RCTs) . Présentation des contre-indication et mesures de prudence . Littérature scientifique concernant les interventions basées sur la pleine conscience avec les jeunes <p>Programmes spécifiques de Pleine Conscience pour les enfants et les adolescents</p> <ul style="list-style-type: none"> . Caractéristiques communes et spécificités . Adaptation des programmes 	<p>Méthode affirmative</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses <p>en alternance avec un échange avec les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Co-construction des points récapitulatifs - Résumé des points clés par le participant ou en collectif-Questions/réponses
<p>Appréhender le protocole structuré basé sur la Pleine Conscience pour les enfants et les adolescents</p> <p>Savoir mettre en œuvre la séances 1</p>	<p>Organisation générale</p> <ul style="list-style-type: none"> . Matériel . Structure . Plans des séances . Consignes . Guide du partage des expériences : les 3 cercles <p>Présentation du programme, séance par séance</p> <ol style="list-style-type: none"> 01. L'attitude du martien. 02. Donner de l'attention au corps. 03. S'arrêter et respirer. 04. Accueillir l'émotion. 05. Ne pas faire ce que l'émotion me dit de faire. 06. Prendre de la distance par rapport aux pensées. 07. Avancer vers ce qui est important pour moi. 08. Agir. 09. Ce n'est qu'un début... <p>Présentation détaillée et expérimentation de :</p> <p>Séance 1 : L'attitude du martien</p> <ul style="list-style-type: none"> . Objectifs généraux <ul style="list-style-type: none"> - établissement du cadre et de la dynamique du groupe - présentation de la pleine conscience . Présentation de chaque exercice : <ul style="list-style-type: none"> - objectifs spécifiques - éléments fondamentaux - consignes pour l'entraînement à domicile . Expérimentation d'exercices et partage d'expérience- Objectifs généraux 	<p>Méthode affirmative</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses <p>Méthodes expérientielles</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1° Exercice 1 en sous-groupe : Photolangage Faire parler une image de soi choisie affectivement - 2° Pratique 2 : Exercice du martien Expérimentation individuelle <p>Méthode d'évaluation</p> <p>Vérification par l'intervenante ou un pair de la réalisation correcte de l'exercice, du savoir-faire et du savoir-être individuel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Echanges en direct sur la pratique - Echanges sur le retour d'expérience - Ajustement des postures / gestes / mots - Questions/réponses

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<p>Connaître et savoir mettre en œuvre les séances 2,3 et 4 du protocole</p>	<p>Présentations détaillées et expérimentations de :</p> <p>Séance 2 : Donner de l'attention au corps</p> <ul style="list-style-type: none"> . Objectifs généraux <ul style="list-style-type: none"> - prise de conscience des sensations corporelles . Présentation de chaque exercice : <ul style="list-style-type: none"> - Objectifs spécifiques / Eléments fondamentaux / Consignes pour l'entraînement à domicile . Expérimentation d'exercices et partage d'expérience <p>Séance 3 : S'arrêter et respirer</p> <ul style="list-style-type: none"> . Objectifs généraux <ul style="list-style-type: none"> - Centration sur la respiration - Respiration comme point d'ancrage . Présentation de chaque exercice : <ul style="list-style-type: none"> - Objectifs spécifiques / Eléments fondamentaux / Consignes pour l'entraînement à domicile . Expérimentation d'exercices et partage d'expérience <p>Séance 4 : Accueillir l'émotion</p> <ul style="list-style-type: none"> . Objectifs généraux <ul style="list-style-type: none"> - non-jugement de l'expérience émotionnelle / acceptation . Présentation de chaque exercice : <ul style="list-style-type: none"> - Objectifs spécifiques / Eléments fondamentaux / Consignes pour l'entraînement à domicile . Expérimentation d'exercices et partage d'expérience 	<p>Méthode affirmative par</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses <p>Méthodes expérientielles</p> <p>1° Pratique 1 : le balayage du corps Expérimentation en binômes</p> <p>2° Pratique 2 : méditer en chantant Expérimentation individuelle</p> <p>3° Pratique 3 : méditation assise sur la respiration et le corps Expérimentation en sous-groupes</p> <p>Méthode d'évaluation</p> <p>Vérification par l'intervenante ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Echanges en direct sur la pratique - Echanges sur le retour d'expérience - Partage des ressentis, des sensations, des émotions - Ajustement postures / gestes / mots - Questions/réponses - Synthèse et debriefing de groupe
<p>Connaître et savoir mettre en œuvre les séances 5, 6 et 7 du protocole</p>	<p>Présentations détaillées et expérimentations de :</p> <p>Séance 5 : Ne pas faire ce que l'émotion me dit de faire</p> <ul style="list-style-type: none"> . Objectifs généraux <ul style="list-style-type: none"> - inhibition de la réaction immédiate en se centrant sur la respiration et le corps . Présentation de chaque exercice : <ul style="list-style-type: none"> - Objectifs spécifiques / Eléments fondamentaux / Consignes pour l'entraînement à domicile . Expérimentation d'exercices et partage d'expérience <p>Séance 6 : Prendre de la distance par rapport aux pensées</p> <ul style="list-style-type: none"> . Objectifs généraux <ul style="list-style-type: none"> - Changement de l'attitude par rapport aux pensées . Présentation de chaque exercice : <ul style="list-style-type: none"> - Objectifs spécifiques / Eléments fondamentaux / Consignes pour l'entraînement à domicile . Expérimentation d'exercices et partage d'expérience <p>Séance 7 : Avancer vers ce qui est important pour moi</p> <ul style="list-style-type: none"> . Objectifs généraux <ul style="list-style-type: none"> - réfléchir à la manière de développer et de consolider ce qui est important pour moi . Présentation de chaque exercice : <ul style="list-style-type: none"> - Objectifs spécifiques / Eléments fondamentaux / Consignes pour l'entraînement à domicile . Expérimentation d'exercices et partage d'expérience 	<p>Méthode affirmative</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses <p>Méthodes expérientielles</p> <p>1° Pratique 1 en sous-groupe: la méditation assise avec introduction d'une difficulté</p> <p>2° Expérimentation des exercices des séances 6 et 7 :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Souvenirs autobiographiques . Valeurs et contre-valeurs . Les 4 cadrans <p>Exercices en 2 sous-groupes</p> <p>Méthode d'évaluation</p> <p>Vérification par l'intervenante ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Echanges en direct sur la pratique - Echanges sur le retour d'expérience - Partage des ressentis, des sensations, des émotions - Ajustement postures / gestes / mots - Questions/réponses - Synthèse et debriefing de groupe

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
(...) Suite Connaître et savoir mettre en œuvre les séances 8 et 9 du protocole	<p>Présentations détaillées et expérimentations de :</p> <p>Séance 8 : Agir</p> <ul style="list-style-type: none"> . Objectifs généraux - Centration sur la respiration - Respiration comme point d'ancrage . Présentation de chaque exercice : - Objectifs spécifiques / Eléments fondamentaux / Consignes pour l'entraînement à domicile . Expérimentation d'exercices et partage d'expérience <p>Séance 9 : Ce n'est qu'un début.</p> <ul style="list-style-type: none"> . Objectifs généraux - non-jugement de l'expérience émotionnelle / acceptation . Présentation de chaque exercice : - Objectifs spécifiques / Eléments fondamentaux / Consignes pour l'entraînement à domicile . Expérimentation d'exercices et partage d'expérience <p>Clôture du protocole</p>	<p>Méthodes expérientielles</p> <p>2° Expérimentation des exercices des séances 8 et 9 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réflexion sur la correspondance entre mes actions et mes valeurs - L'action en situation émotionnelle : flexibilité <p>Exercices en 2 sous-groupes</p> <p>Méthode d'évaluation</p> <p>Vérification par l'intervenante ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Echanges en direct sur la pratique - Echanges sur le retour d'expérience - Partage des ressentis, des sensations, des émotions - Ajustement postures / gestes / mots - Questions/réponses - Synthèse et debriefing de groupe
S'approprier l'expérimentation de la Pleine Conscience pour les enfants et les adolescents	<p>La cadre d'intervention</p> <ul style="list-style-type: none"> . Faisabilité et acceptabilité . Effets positifs des programmes dans un contexte scolaire . Contexte, cadre et format de groupe . Gestion de la dynamique de groupe . Le partage d'expérience . Liens avec la vie quotidienne . La pratique entre les séances . Rôle de l'intervenante <p>Présentation du document remis en fin de la séance aux jeunes et des tâches d'entraînement demandées à domicile.</p> <p>Synthèses formelles ponctuelles sur une série d'obstacles dans l'apprentissage de la pleine conscience avec les jeunes et réflexion commune sur les manières de les dépasser</p> <p>Adaptation du programme à un suivi individuel</p>	<p>Méthode affirmative</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Partage d'expériences - Temps individuel de réflexion aux pistes d'amélioration des pratiques - Synthèse collective <p>Méthode d'évaluation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Résumé des points clés par le participant ou en collectif - Questions/réponses
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

Adapter les séances de sophro-relaxation aux particularités des enfants et des adolescents en maîtrisant les principes généraux et expérimentant les techniques

Intervenant

Sylvie DASSONVILLE, 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
---------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Maîtriser les aspects généraux de la sophro-relaxation avec les enfants et les adolescents	<p>Pratique d'accueil : Mouvements spontanés de détente</p> <p>De la relaxation à la sophrologie ou l'alliance des deux</p> <ul style="list-style-type: none"> . Définitions et objectifs . Les indications de la sophro-relaxation avec les enfants et les adolescents . Les apports de la sophro-relaxation et les axes principaux de travail <p>Aspects généraux de l'accompagnement</p> <ul style="list-style-type: none"> . Le cadre sécurisant . L'établissement du contact . Les séances adaptées en fonction de l'âge et du contexte <p>La posture de l'animateur des séances de sophro-relaxation</p> <p>Principes de base de la sophro-relaxation</p> <ul style="list-style-type: none"> . Prise de conscience . Attitude phénoménologique . Evolution progressive . Répétitions et entraînement R . Principe d'action positive . Description d'une séance type 	<ul style="list-style-type: none"> - Apports théoriques et diaporama illustré - Questions/réponses <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercices pratiques collectifs dirigés pour une intégration des techniques en profondeur. N°1 : Mouvements spontanés de détente <p>Modalités d'évaluation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vérification par l'intervenant ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel - Echanges en direct sur la pratique - Echanges sur le retour d'expérience - Partage des ressentis, - Ajustement des postures/gestes/mots - Débriefing - Questions/réponses
Utiliser les techniques corporelles dans les séances de sophro-relaxation dédiées aux enfants et adolescents	<p>Pratique d'accueil : Relaxation allongée de présence au corps</p> <p>Les techniques corporelles</p> <ul style="list-style-type: none"> . L'intimité entre le corps et le mental . Les mouvements spontanés de détente . La présence au corps . L'ancrage – l'enracinement – la verticalité . La posture . Le mouvement <p>Démonstrations par la pratique</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Apports théoriques et diaporama illustré - Questions/réponses <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <p>Exercices collectifs dirigés sur tapis de sol :</p> <ul style="list-style-type: none"> - N°1 : Relaxation allongée - N°2 : Ancrages - N°3 : Relaxations dynamiques <p>Modalités d'évaluation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vérification par l'intervenant ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel - Echanges en direct sur la pratique - Echanges sur le retour d'expérience - Partage des ressentis, - Ajustement des postures/gestes/mots - Débriefing - Questions/réponses

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Utiliser les techniques de respiration dans les séances de sophro-relaxation dédiées aux enfants et adolescents	<p>Pratique d'accueil</p> <p>Routine énergétique</p> <p>Les techniques de respiration</p> <ul style="list-style-type: none"> . La respiration : un réflexe naturel qui peut se modifier . La prise de conscience de sa respiration . Les différents types de respiration . La maîtrise de la respiration : l'utiliser et jouer avec <p>Applications pratiques</p> <p>Pratiques en lien avec la sensorialité</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Apports théoriques et diaporama illustré - Questions/réponses <p>Méthodes activo-expérimentales Exercices collectifs dirigés pour une intégration des techniques en profondeur.</p> <ul style="list-style-type: none"> - N°1 : Routine énergétique - N° 2 : Respiration des 3 étages - N° 3 : Respiration dynamique <p>Modalités d'évaluation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vérification par l'intervenant ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel - Echanges en direct sur la pratique - Echanges sur le retour d'expérience - Partage des ressentis, - Ajustement des postures/gestes/mots - Débriefing - Questions/réponses
Utiliser les techniques de visualisation dans les séances de sophro-relaxation dédiées aux enfants et adolescents	<p>Pratique de visualisation</p> <p>La réceptivité et la sensorialité</p> <ul style="list-style-type: none"> . Le développement de la réceptivité . L'activation de la sensorialité . La suggestion des sensations <p>Les images, la visualisation</p> <ul style="list-style-type: none"> . L'activation de l'optimisme . La confiance et l'espoir . Applications spécifiques à l'enfant énergique, l'enfant passif, l'enfant anxieux <p>Pratiques en lien avec la sensorialité</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Apports théoriques et diaporama illustré - Questions/réponses <p>Méthodes activo-expérimentales Exercices pratiques collectifs dirigés sur tapis de sol.</p> <ul style="list-style-type: none"> - N°1 : Relaxation allongée - N° 2 : Visualisation - N° 3 : Pleine présence - N° 4 : Reconnaissance sensorielle <p>Modalités d'évaluation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vérification par l'intervenant ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel - Echanges en direct sur la pratique - Echanges sur le retour d'expérience - Partage des ressentis, - Ajustement des postures/gestes/mots - Débriefing - Questions/réponses
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

Adapter les séances d'hypnose aux particularités des enfants et des adolescents en maîtrisant les principes généraux et expérimentant les techniques

Intervenant

Docteur Pierre LELONG, médecin

Durée

2 jours –14 heures

Accueil	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
Maîtriser les aspects généraux de l'hypnose	<p>De l'auto-hypnose à l'auto-activation</p> <ul style="list-style-type: none"> . Définitions et fixation des objectifs de la rencontre . Les indications de l'auto-activation chez les enfants et adolescents . Les apports de l'auto-activation et axes principaux de travail <p>Aspects généraux de l'accompagnement</p> <ul style="list-style-type: none"> . Le cadre de travail . La rencontre . Les séances adaptées en fonction de l'âge et du contexte <p>La posture du patient et du thérapeute</p> <p>Révision des principes de base de l'auto-activation</p> <ul style="list-style-type: none"> . Prise de conscience et de l'attention . Révision des signes d'Activation . Description d'une séance 	<ul style="list-style-type: none"> - Apports théoriques et diaporama - Questions/Réponses <p>Exercices pratiques collectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Révision de la technique d'activation supposée acquise. <p>Modalités d'évaluation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vérification par l'intervenant de la réalisation correcte du savoir-faire - Echanges sur la pratique - Echanges sur le retour d'expérience - Partage des ressentis - Ajustement des postures/gestes/mots - Questions/Réponses
Utiliser différentes techniques d'auto-hypnose ou auto-activation d'attention chez les enfants et adolescents	<p>Pratique d'accueil : position de travail</p> <p>Les techniques</p> <ul style="list-style-type: none"> . Le Corps-Esprit . Les mouvements, les signes d'activation . La présence attentionnelle . Différentes postures <p>Démonstrations par la pratique.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Apports théoriques et diaporama - Questions/Réponses <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <p>1°/Exercices collectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Echanges sur le retour d'expérience - Partage des ressentis <p>2°/Exercices en binôme des participants</p> <p>Modalités d'évaluation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vérification par l'intervenant de la réalisation correcte du savoir-faire - Echanges sur la pratique - Echanges sur le retour d'expérience - Partage des ressentis - Ajustement des postures/gestes/mots - Questions/Réponses

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Utiliser différentes techniques d'auto-hypnose ou auto-activation, d'attention chez les enfants et adolescents	<p>Pratique d'accueil : position de travail</p> <p>Les techniques différentes d'induction, d'activation</p> <ul style="list-style-type: none"> . La respiration : . La prise de conscience de la respiration . Fixation d'attention <p>Applications pratiques :</p> <p>Pratiques en lien avec les différentes sensorialités et de l'objectif de travail.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Apports théoriques et diaporama - Questions/réponses <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <p>1°/Exercices collectifs ou à partir d'un film :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Echanges sur le retour d'expérience - Partage des ressentis <p>2°/Exercices en binôme des participants</p> <p>Modalités d'évaluation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vérification par l'intervenant de la réalisation correcte du savoir-faire - Echanges sur la pratique - Echanges sur le retour d'expérience - Partage des ressentis - Ajustement des postures/gestes/mots - Questions/Réponses
Utiliser différentes techniques d'auto-hypnose ou auto-activation d'attention chez les enfants et adolescents	<p>Pratique</p> <p>L'attention</p> <p>La réceptivité et sensorialité</p> <ul style="list-style-type: none"> . L'activation de la sensorialité . La suggestion, les sensations, les émotions <p>Les images, métaphore</p> <ul style="list-style-type: none"> . L'activation . Applications spécifiques à l'enfant et Ados <p>Pratiques en lien avec la sensorialité et l'objectif de travail</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Apports théoriques et diaporama - Questions/réponses <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <p>1°/Exercices collectifs ou à partir d'un film :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Echanges sur le retour d'expérience - Partage des ressentis <p>2°/Exercices en binôme des participants</p> <p>Modalités d'évaluation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vérification par l'intervenant de la réalisation correcte du savoir-faire - Echanges sur la pratique - Echanges sur le retour d'expérience - Partage des ressentis - Ajustement des postures/gestes/mots - Questions/Réponses
Bilan	<p>Tour de Table : Questions / Réponses</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de la formation</p> <p>Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants</p> <p>Post test des acquis de fin</p> <p>Fiche d'évaluation.</p>

Objectif principal

Adapter les séances d'EFT aux particularités des enfants et des adolescents en maîtrisant les principes généraux et expérimentant les techniques.

Intervenant

Jean-Michel GURRET, Psychothérapeute

Durée

4 jours – 28 heures

Accès à la plateforme e-learning	Inscription pour accéder à la formation en ligne comportant : - plusieurs chapitres progressifs. - des quiz de progression, pour réviser les notions importantes, et passer d'un chapitre au suivant. - un accès à une bibliothèque de téléclasses	En ligne
Accueil et bilan de début	Présentation de la formation pratique et de votre formateur Evaluation des pré-acquis.	En ligne QCM des pré-acquis

14 heures : la formation distancielle (e-learning + téléclasse)

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<p>Notion de bases :</p> <p>Maîtriser les notions d'émotion et d'intelligence émotionnelle</p>	<p>Séquence 1 : Notions de base Les émotions La construction de émotions chez l'enfant Le cerveau de l'enfant L'attachement en bref Les psycho-traumas et leur impact sur la santé et la scolarité Les pleurs de la petite enfance Le signalement</p>	<p>Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>En ligne sur plateforme e-learning</p>
<p>L'EFT en action : la théorie</p> <p>Traiter toutes les interrogations et accéder aux ressources</p>	<p>Séquence 2 : L'EFT en action L'EFT avant la naissance de l'enfant Les tous petits de 0 à 6 ans L'EFT avec les petits de 1 an à 6 ans Pré-ados et ados Aidez votre enfant à mieux vivre ses émotions</p> <p>Séquence 3 : les télé-classes Télé-classe périodique : le rendez-vous mensuel pour répondre aux interrogations individuelles et compléter le cours en ligne Accès aux téléclasses précédentes Accès à l'ensemble des études publiées en langue anglaise</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré Vidéo de démonstration Apprentissage par observation Vidéos de démonstration</p> <p>Démonstration du formateur avec un volontaire → Apprentissage par observation Pratique de l'EFT et traitement des inversions psycho-énergétiques → Questions / Réponses en direct via plateforme Zoom → Synthèse et débriefing de groupe</p>

14 heures : la formation en présentiel

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<p>Pratiquer l'EFT avec les tout petits</p>	<p>Séquence 4 : L'EFT avant la naissance L'EFT par procuration - les 7 étapes de l'éco-méditation</p> <p>Séquence 6 : L'EFT avec les nouveau-nés Par verbalisation simple et stimulations douces Par la pratique à la place du bébé</p>	<p>Diaporama illustré et questions/réponses</p> <p>Démonstration et exercices Jeux de rôles en binôme patient / thérapeute ou en trinôme patient / thérapeute / observateur</p> <p>Débriefing collectif : déroulement</p>

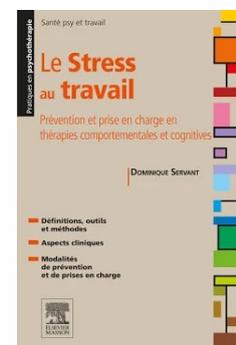
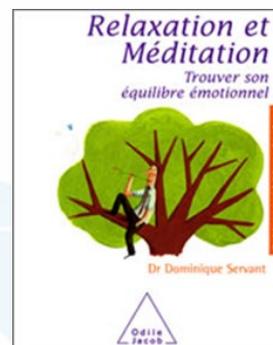
Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Pratiquer l'EFT avec les 0-2 ans	<p>Séquence 7 : L'EFT avec les 0-2 ans : tapping simplifié et phrases positives</p> <ul style="list-style-type: none"> . Contribution au bon attachement . L'EFT selon les types d'attachement . Tenir ou masser les points. . Différentes applications (colères, terreurs nocturnes, anxiété). . Travailler sur le trauma des naissances difficiles ou les traumas intra-utérins. . Travailler avec les mères sur la culpabilité ressentie (et le stress) durant la grossesse. 	<p>Diaporama illustré et questions/réponses</p> <p>Démonstration et exercices Jeux de rôles en binôme patient / thérapeute ou en trinôme patient / thérapeute / observateur</p> <p>Débriefing collectif : déroulement du protocole 0-2 ans</p>
Pratiquer l'EFT avec les 2-6 ans	<p>Séquence 8 : L'EFT avec les 2-6 ans</p> <ul style="list-style-type: none"> . Stratégies pour obtenir leur contribution . Création du lien thérapeutique (différentes techniques). . Ciblage adapté aux enfants (se centrer sur les faits et les ressentis corporels). . Travailler avec l'aide des parents. . Les outils : <ul style="list-style-type: none"> . La métaphore des petites portes . Les points magiques . L'utilisation de l'objet transitionnel . L'EFT en miroir de l'enfant . La trousse de secours express . Le travail sur des comportements à problèmes précis: <ul style="list-style-type: none"> . L'EFT appliquée aux enfants anxieux; . L'EFT appliquée à la phobie scolaire; . L'EFT appliquée aux TDHA 	<p>Diaporama illustré et questions/réponses</p> <p>Illustration – expérience en Haïti <i>Pratique avec 1 enfant, pratique de groupe</i></p> <p>Etude de cas pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - anxiété sociale - Phobie scolaire - Bégaïement <p>Démonstration et exercices Vidéo Jeux de rôles en binôme patient / thérapeute ou en trinôme patient / thérapeute / observateur</p> <p>Débriefing collectif : déroulement des protocoles 2-6 ans</p>
Pratiquer l'EFT avec les adolescents	<p>Séquence 9 : L'EFT avec les adolescents : notion d'inversion psychologique</p> <ul style="list-style-type: none"> . Préparation aux examens . Travail sur la phobie scolaire. . Peur pour une prise de parole . Gestion d'un chagrin d'amour <p>Séquence 10 : L'EFT avec les parents</p> <ul style="list-style-type: none"> . Psychoéducation des parents sur les changements à venir et utilisation de l'EFT sur eux-mêmes. . La recherche de l'enfant intérieur . Le renforcement du sentiment de sécurité pour mieux accueillir les émotions des enfants 	<p>Diaporama illustré et questions/réponses</p> <p>Démonstration et exercices en binômes</p> <ul style="list-style-type: none"> . Test de résistance au changement . Exercices des affirmations positives <p>Débriefing collectif : déroulement des différents protocoles</p>
Bilan	<p>Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité</p>

Intervenant(e)s

Une équipe d'intervenants de haut niveau - psychiatres, psychologues, psychothérapeutes - qui ont tous une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics :

Docteur Dominique SERVANT

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



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 créée en 1995.
- Chargé de cours dans l'enseignement du Diplôme Universitaire Stress Anxiété à l'Université de Lille.

Docteur Alexandra BEGUE

- Docteur en médecine
- Psychothérapeute agréée ARS
- Diplômée en gestion du stress et de l'anxiété
- Diplômée en thérapies émotionnelles comportementales et cognitives
- Certifiée en hypnose thérapeutique Ericksonienne
- Accréditée en Neurofeedback par la BCIA (Biofeedback Certification International Alliance)
- Formée par le Pr Pierre Philippot en interventions psychologiques basées sur la pleine conscience

Jean-Michel GURRET

- Psychothérapeute, validé ARS.
- Praticien et formateur EFT (Emotional Freedom Techniques ou Techniques de Libération Émotionnelle), certifié EFT Universe, APEC et ACEP. Master en hypnose Éricksonienne.
- Fondateur de l'Institut Français de Psychologie Énergétique Clinique.
- Traducteur et adaptateur du Manuel de l'EFT de Gary Craig, fondateur de la technique.
- Auteur de plusieurs ouvrages sur l'EFT :
 - Libération émotionnelle par l'EFT (Thierry Souccar Edition)*
 - Maigrir et rester mince avec l'EFT (Delétraz)*
 - Libérez-vous de vos peurs grâce aux techniques énergétiques (Leduc)*
 - Gérer le stress et l'anxiété avec l'EFT (Leduc)*
 - Aidez votre enfant à mieux vivre ses émotions avec l'EFT (Leduc)*

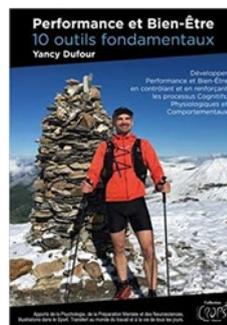


Sylvie DASSONVILLE

- 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 Yancy DUFOUR

- Docteur en psychologie.
- Préparateur mental et professeur certifié d'EPS
- Responsable d'enseignements, de formations et de Diplômes Universitaires autour de la préparation mentale et du bien-être dont le Diplôme Universitaire Préparation mentale et psychologique du sportif et le Diplôme Universitaire Yoga : Diffuser le Yoga et l'adapter pour tous (Université de Lille).
- Président du Centre Ressource en Optimisation de la Performance et de la Psychologie du Sportif du Nord pas de Calais
- Préparateur mental au LOSC (Lille Olympique Sporting Club) : Centre de formation et joueurs professionnels
- Auteur de :
Performance et bien-être : 10 outils fondamentaux (C.R.O.PS)



Sophie BOISSIERE

- Psychothérapeute agréée ARS.
- Psychologue du travail.
- Art-thérapeute certifiée et formatrice en art-thérapie
- Diplômée en thérapies émotionnelles comportementales et cognitives.
- Thérapeute et formatrice en libéral et au sein de structures sanitaires, sociales et médico-sociales.
- Enseignante vacataire à l'Université de Lille.
- Comédienne professionnelle, metteuse en scène et auteure dramatique.

Nidaï MENJOUR

- Psychologue clinicienne 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.

Nathalie CRESCENZO

- Art-thérapeute, diplômée de la faculté de médecine de Lille-ICL et certifiée Afratapem - titre inscrit au RNCP.
- Psychopraticienne Rogérienne (ACP), certifiée IFRDP Dijon.
- Art-thérapeute vacataire pour l'institut de cancérologie du groupe Ramsay Général de Santé. (Hôpital privé Le Bois et à Hôpital La Louvière). Expérience en EPHAD et en MAS.
- Formatrice référente en Art-thérapie moderne sur le pôle de Lille (ICL), AFRATAPEM de 2012 à 2018.
- Conception et animation de modules de formation en art-thérapie, modelage, capacités relationnelles.
- Plasticienne : modelage, pastels, acrylique, aquarelle, dessin, encre, calligraphie.
- Publication : « Réflexion sur une modélisation de l'opération artistique, outil essentiel de l'art-thérapie moderne », chapitre 15, actes du congrès international d'art-thérapie, Tours 2016, « Art-thérapie, pratiques cliniques, évaluations et recherches », Editions Presses Universitaires de France (PUF).

Eugénie DE HASPE

- Psychologue clinicienne, spécialisée en psychopathologie psychanalytique et formée aux thérapies brèves.
- Dirigeante de 3 entreprises dans le secteur du paramédical et l'immobilier.
- Consultante en développement commercial
- Chargée de cours et formatrice dans différents Centre de Formations sur le thème de l'« accompagnement au projet d'installation ».

Docteur Vincent JARDON

- Médecin psychiatre.
- Praticien hospitalier, CHU de Lille - Hôpital Michel Fontan, service de psychiatrie Adulte.
- Chargé de cours dans l'enseignement du Diplôme Universitaire Stress Anxiété à l'université de Lille 2.
- Responsable du Centre d'accueil et de crise, Hôpital Fontan, CHU de Lille.
- Membre du Groupement d'Etudes et de Prévention du Suicide (G.E.P.S.)

Docteur Pierre LELONG

- Docteur en médecine.
- Vice-Président du C.I.T.A .C : Collège International des Thérapies d'Activation de Conscience
- Chargé de cours dans l'enseignement du Diplôme d'Université (DIU) d'Hypnose Clinique à la Faculté de Médecine du Kremlin-Bicêtre.
- Chargé de cours dans l'enseignement du Diplôme Universitaire (DU) Stress Anxiété à l'université de Lille 2.

Validation

Le parcours de formation Praticien(ne) est ancré dans une triple démarche multidisciplinaire et intégrative : compétences opérationnelles, boîtes à outils pratiques, savoir-faire expérientiel.

Pour chaque module du Parcours

A l'issue de chaque module du Parcours, 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 parcours de Praticien(ne)

A l'issue du Parcours Praticien(ne), 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 l'Université de Lille et de Louvain et elle s'appuie sur l'expérience de praticiens disposant d'une expérience clinique dans l'utilisation des thérapies psychocorporelles au CHU de Lille



EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- conçue et animée par une équipe de médecins, psychologues et psychothérapeutes, intervenant majoritairement dans des Diplômes Universitaires et ayant tous une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics ;
- référente et essentielle à la pratique et au perfectionnement d'un large public professionnel souhaitant proposer les thérapies psychocorporelles en médecine, en psychothérapie ou dans le cadre de la qualité de vie ;
- pensée pour une véritable reconnaissance professionnelle d'une méthode complète, efficace, structurée, faisant l'objet de nombreuses évaluations et validations scientifiques ;
- caractérisée par un apprentissage plus souple, centré sur la pratique et l'entraînement, proposant une nouvelle approche plus concrète, adaptée à la fois à la vie moderne et tournée vers la réduction des symptômes, le mieux-être et la psychothérapie ;
- interactive avec un ensemble de logiciels interactifs innovants, primés par le ministère de la Recherche, validés et utilisés par de nombreux professionnels, dont certains intègrent des technologies brevetées par le CHU de Lille : www.symbiocenter.fr ;
- 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

- Certains modules sont possibles en mode distanciel, sous la forme visio-live synchrone.
- Symbiofi propose une installation professionnelle : multi-caméras, prise de son d'ambiance, et intervenant, écrans TV 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 de nombreux supports de formations sur chacun des modules.

PLATEAU TECHNIQUE

Un plateau technique de formation de 240 m2, 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 écrite
Vidéos projecteur plafond
Enceintes
Paper board digital



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



Espace de restauration
Réfrigérateur
Micro-ondes
Cafetières, théières

Et aussi

L'ACCÈS GRATUIT À LA PLATEFORME 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 banner with the heading 'Pour une meilleure prise en charge du stress et des troubles anxio-dépressifs' and a sub-heading 'Impliquez vos patients en consultation & à domicile avec des ressources thérapeutiques validées'. Below this is an orange button labeled 'Tester gratuitement'. To the right of the text is an image of a computer monitor displaying the SymbioCenter interface, a keyboard, and a mouse. Below the banner 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

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^{ème} 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
hospitolo-universitaire

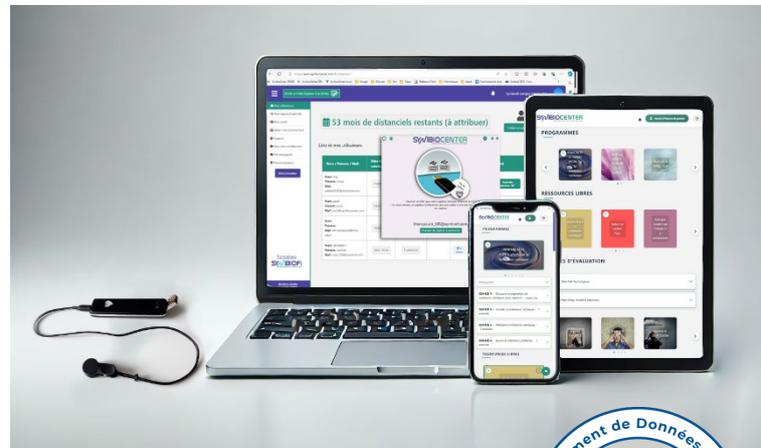


L'espace professionnel de gestion

- Individualiser par patient le parcours digital non médicamenteux
- Suivre son observance, ses résultats et progrès
- Utiliser en séance présenteielle 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 hospitolo-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.