



**Instructeur de méditation  
de pleine conscience**  
*Le Cycle de Spécialisation*

**Formation ouverte en présentiel/distanciel**  
**Programme des 8 jours**  
**56 heures**



---

# Instructeur de méditation de pleine conscience

## *Le Cycle de Spécialisation*

---

Symbiofi propose à tous les professionnels de l'aide et de l'accompagnement souhaitant instruire la pleine conscience le Cycle de Spécialisation de présentation et d'apprentissage à la Mindfulness en 8 jours : les bases théoriques, les outils et les protocoles, la méthode dans sa dimension classique, plurielle et évolutive.

La formation **Instructeur de méditation de pleine conscience, le Cycle de Spécialisation**, d'une durée d'une centaine d'heures, se répartit entre :

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

Cette formation est suffisante pour instruire - dans l'exercice de sa profession - des groupes de pleine conscience dans différents environnements : monde du soin et de la santé, monde de travail, formation, éducation, etc.

Notre **Cycle de Spécialisation Instructeur de méditation de pleine conscience** est un parcours professionnalisant en **3 volets** pour instruire la Mindfulness.

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

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

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

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

### **Le troisième volet (14 heures)**

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



L'approche pédagogique est didactique-expérientielle.

Les cours théoriques sont entrecoupés de démonstrations, d'exercices pratiques, de travail en équipe et d'exposés de cas cliniques permettant la compréhension du phénomène hypnotique, de ses modalités d'applications et de ses indications.

Les différents exercices et jeux de rôles en sous-groupes rendent la démarche très pratique et opérationnelle et permettent aux participants de faire le transfert de leurs apprentissages dans leur milieu de travail.

Afin de vous engager dans les meilleures règles éthiques, déontologiques, cliniques et thérapeutiques nécessaires à la pratique de la pleine conscience, le Cycle de Spécialisation sur 8 jours est co-animé par une équipe de médecin et psychologues cliniciens.

Ce module pourra idéalement être complété par les formations suivantes :

- **Méditation de pleine conscience enfant adolescent : 3 jours**
- **Thérapie fondée la compassion : 3 jours**

Les professionnels, soucieux de maîtriser tous les outils TCCÉ de la pleine présence et d'en acquérir une pleine expertise, pourront aussi choisir de s'engager dans notre formation :

- **Thérapie cognitive basée sur la mindfulness, l'insight et la compassion : le Cycle de Spécialisation sur 11 jours.**



## Prérequis et public visé

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

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

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

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

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

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



# Objectifs

**Acquérir ou actualiser le socle spécialisé de compétences théoriques, cliniques et pratiques nécessaires pour pouvoir instruire des groupes de pleine conscience dans différents environnements : monde du soin et de la santé, monde de travail, formation, éducation, etc.**

## **Apprendre les techniques de pleine conscience**

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

## **Guider un groupe de pleine conscience**

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

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

- Gérer par la pleine conscience les symptômes physiques, psychologiques et émotionnels, isolés ou associés à des problèmes ou somatiques.
- Savoir prendre en charge de façon intégrative : corps / cognition / comportement.
- Faire accompagner les patients par un changement de style et vie et d'habitude et leur donner un rôle actif dans le processus de guérison.

## **Partager une philosophie**

- S'engager dans des règles éthiques et déontologiques.
- Partager l'expérience de praticiens et instructeurs expérimentés et les retours d'expérience des autres professionnels participants
- Percevoir l'importance de *l'embodiment* de l'instructeur, reflétant les attitudes de pleine conscience : ouverture, acceptation et profond respect de l'expérience de chacun, empathie, congruence.

## M Modules fondamentaux

La formation **Instructeur de méditation de pleine conscience : le Cycle de Spécialisation** propose **3 modules pratiques** que les professionnels pourront valider en **Attestation Cycle de Spécialisation** sur **8 jours**

<b>Méditation de pleine conscience, niveau 1 :</b> <i>outils pratiques et expérientiels</i>	3 j	Présentiel ou Distanciel
<b>Méditation de pleine conscience, niveau 2 :</b> <i>mise en place et instruction d'un protocole de groupe</i>	3 j	Présentiel ou Distanciel
<b>Méditation de pleine conscience, niveau 3 :</b> <i>approfondissement et supervision à la pratique</i>	2 j	Présentiel

**Objectif principal**

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

**Intervenant**

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

**Durée**

**3 jours – 21 heures**

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

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

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<b>Pratiquer 1 exercice d'introduction</b>	<b>Faire attention d'une manière particulière - délibérément et sans jugement - peut changer la nature de l'expérience.</b>	<b>Méthode activo-expérimentale par :</b> - L'exercice du raisin - Partage des ressentis, des sensations, des émotions
<b>Découvrir les bases de la pleine conscience, les définitions et les fondements</b>	<b>Qu'est-ce que la Mindfulness ?</b> <b>Les 7 attitudes de la pleine conscience (Kabat-Zinn 2009)</b> Non Jugement, Patience, Esprit nouveau, Confiance, Non effort, Acceptation, Laisser aller <b>Signification MBSR, MBCT, MBI</b> <b>Fondements et développement dans les milieux médicaux</b>	<b>Apports théoriques</b> - Diaporama illustré - Questions/Réponses <b>Méthode interrogative</b> - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe effectués en fin de cette séquence
<b>Explorer le protocole structuré MBSR et ses différentes étapes</b>	<b>Le programme MBSR :</b> Mindfulness Based Stress Reduction program / Kabat-Zinn (1982,1990) <b>Les groupes, la séance d'orientation, la méthode</b> <b>Les exercices formels</b> Centration sur le corps dans différentes positions, Centration sur la respiration <b>Les exercices informels</b> Centration sur d'autres activités quotidiennes (Marche et repas en conscience...) <b>Le déroulé des séances</b> Explications sur la mindfulness et sur les problèmes (stress, dépression...), exercices en séances, feed back, échanges d'expériences, entraînement à domicile <b>Le descriptif des 8 séances avec les consignes et exercices durant la semaine</b> <b>Les études cliniques sur le protocole MBSR : preuves scientifiques d'efficacité, résultats des méta analyses</b> Les pathologies médicales et psychiatrique étudiées	<b>Méthode activo-expérimentale</b> - Pratiques des exercices de base pour une intégration des techniques en profondeur. - Exercice 1 : Prendre conscience du corps et des sensations corporelles en position allongée - Exercice 2 : Etirements en pleine conscience - Exercice 3 : Méditation assise centrée sur la respiration - Exercice 4 : Centration sur l'instant présent - Débriefing - Partage des ressentis, des sensations, des émotions

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

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

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

**Objectif principal**

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

**Intervenant**

**Docteur Yancy DUFOUR, Docteur en Psychologie**

**Durée**

**3 jours – 21 heures**

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

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<b>Maîtriser les éléments essentiels d'animation d'un groupe et de mise au point sur les exercices</b>	<p><b>Les aspects organisationnels</b></p> <p>Les habiletés relationnelles requises afin de mettre en place un climat de confiance</p> <p>L'importance d'incarner la pleine conscience du mieux que nous le pouvons</p> <p>Procédures pour guider tout en mettant le groupe en sécurité</p> <p>Création d'un environnement d'apprentissage adéquat « critères d'inclusion notamment »</p> <p>Le dialogue exploratoire post-méditation et son importance : découverte d'une manière radicalement différente d'animation</p>	<p><b><u>Méthode affirmative</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diaporama illustré</li> <li>- Echanges avec les participants</li> <li>- Questions / réponses</li> </ul> <p><b><u>Apports des éléments théoriques en alternance avec un échange avec les professionnels stagiaires</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- co-construction des points récapitulatifs</li> </ul>
<b>Apprendre à instruire les exercices fondamentaux du protocole</b>	<p><b>Apprendre à guider l'exercice de dégustation en pleine conscience</b></p> <p>Le positionnement dans les sensations</p> <p>La prise de conscience du pilote automatique</p> <p>Normalisation du vagabondage de l'esprit et apprentissage à se recentrer</p> <p>Accompagnement des participants vers la découverte de la pleine conscience</p> <p><b>Apprendre à guider l'exercice de prise de conscience du corps et des sensations corporelles</b></p> <p>Accompagnement des patients/clients d'une session MBSR pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Diriger leur attention sur un point précis ;</li> <li>. Détecter le vagabondage de l'esprit ;</li> <li>. Recentrer leur attention sur le point précédemment exploré ;</li> <li>. Se recentrer sur le corps comme un tout</li> </ul> <p><b>Apprendre à guider l'exercice de méditation en position assise</b></p> <p>Prescriptions pour aider à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Trouver une bonne posture</li> <li>. Prendre conscience de sa respiration</li> <li>. Prendre conscience de son corps dans sa globalité</li> <li>. Ramener de manière habile l'esprit dispersé</li> </ul>	<p><b><u>Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 exercice par séquence</li> <li>- Consignes proposées par l'intervenant</li> <li>- Retour collectif sur le vécu lors de l'exercice : partage des sensations, des émotions, des ressentis</li> <li>- Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice</li> <li>Synthèse collective</li> </ul> <p><b><u>Exercices pratiques</u></b></p> <p>1 : Dégustation du raisin sec</p> <p>2 : Prendre conscience du corps et des sensations corporelles</p> <p>3 : Respiration en pleine conscience</p>

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Aider les patients/clients à s'engager dans une pratique régulière	<p><b>Les outils à employer afin d'aider les patients/clients à gérer les obstacles à une pratique régulière, à prendre conscience des conséquences liées au fait de vivre dans sa tête</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Exercice afin de prendre conscience de l'impact des pensées sur les émotions</li> <li>. La mobilisation de la respiration pour se rassembler</li> </ul>	<p><b>Apports des éléments théoriques en alternance avec un échange avec les professionnels stagiaires :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Co-construction des points récapitulatifs</li> </ul> <p><b>Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant :</b></p>
Conduire les exercices de méditation en mouvement	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exercices de pleine conscience en mouvements en position allongée ou debout</li> <li>La prise de conscience du corps en mouvement</li> <li>La concentration sur le souffle pour se rassembler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 exercice par séquence</li> <li>- Consignes proposées par l'intervenant</li> <li>- Débriefing collectif sur le vécu lors de l'exercice</li> <li>- Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice</li> <li>- Synthèse collective</li> </ul>
Aider à rassembler l'esprit dispersé	<ul style="list-style-type: none"> <li>Etapas pour guider la pleine conscience de la respiration</li> <li>Animation des exercices de méditation en mouvement</li> </ul>	<p><b>Exercices pratiques</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 : Méditation assise</li> <li>2 : Respiration en pleine conscience</li> <li>3 : Mouvements en pleine conscience</li> <li>4 : Marche en pleine conscience</li> </ol>
Guider les patients/clients à rester présent face à leurs pensées dysfonctionnelles	<ul style="list-style-type: none"> <li>Animation des exercices de méditation assise centrée sur la respiration, le corps, les sons et les pensées</li> <li>Aide à l'identification des schémas de pensées dysfonctionnels récurrents</li> </ul>	
Guider les patient/clients afin de cheminer vers l'acceptation	<ul style="list-style-type: none"> <li>La notion d'acceptation</li> <li>Animation des exercices de méditation assise centrée sur la pleine conscience du corps, de la respiration, des sons et des pensées avec exposition à une expérience inconfortable</li> </ul>	<p><b>Apports des éléments théoriques en alternance avec un échange avec les professionnels stagiaires :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Co-construction des points récapitulatifs</li> </ul>
Comprendre l'impact des émotions sur les pensées	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exercice afin de favoriser la compréhension de l'impact des émotions sur les pensées</li> <li>Animation des exercices de méditation assise centrée sur la pleine conscience du corps, de la respiration, des sons et des pensées avec exposition à une expérience inconfortable</li> </ul>	<p><b>Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 exercice par séquence</li> <li>- Consignes proposées par l'intervenant</li> <li>- Débriefing collectif sur le vécu lors de l'exercice</li> <li>- Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice</li> <li>- Synthèse collective</li> </ul>
Accompagner les patients/clients à prendre soin d'eux	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prescriptions pour l'aide à prendre soin de soi : repérer les signaux avant-coureurs de mal-être et mettre en place des stratégies afin de l'endiguer</li> </ul>	<p><b>Exercices pratiques</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 : 1 : lecture d'un poème</li> <li>2 : deux situations afin d'expérimenter l'impact des émotions sur les pensées</li> <li>3a : repérer les activités énergivores et celles qui permettent de se ressourcer</li> <li>3b : Mise en place d'un plan d'action face au mal-être</li> <li>4 : trouver des stratégies afin de maintenir la pratique</li> </ol>
Guider les patient/clients vers des pistes d'entretien de la pratique	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retour sur le scan corporel afin de mesurer les progrès accomplis</li> <li>Prescriptions pour le maintien de la pratique après les séances guidées</li> <li>Aide à la réalisation d'un bilan des acquis lors de la session avec les patients/clients</li> </ul>	
Bilan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Table ronde</li> <li>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</li> <li>Bilan de la formation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Echanges avec les participants</li> <li>QCM des acquis de fin</li> <li>Fiche d'évaluation de la qualité</li> </ul>

**Objectif principal**

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

**Intervenants**

Matthieu DEWALEYNE, Psychologue et instructeur de pleine conscience certifié  
Victoria MASSART, Professeure de Yoga certifiée

**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
---------	---	---------------

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

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Approfondir la méditation pleine conscience à travers le yoga	<p>Apports théoriques sur la philosophie du Yoga et la pleine conscience</p> <p>Réalisation de postures adaptées dans toutes les orientations du corps (debout, assis, allongé)</p> <p>Entraînement aux exercices respiratoires favorisant la pleine conscience</p> <p>Construction en binôme/petit groupe et entraînement à la guidance de séquences adaptées aux publics</p>	<p><b>Exercices animés et guidés par l'intervenant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consignes par l'intervenante</li> <li>- Retour collectif sur le vécu lors de l'exercice : partage des sensations, des émotions, des ressentis</li> <li>- Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice</li> <li>- Synthèse collective</li> </ul> <p>Applications en binôme où chacun guide à tour de rôle, avec intervention de l'intervenante, afin d'apprendre à guider correctement les exercices réalisés</p>

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

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Déjeuner en pleine conscience	Prise du repas en pleine conscience avec instructions guidées	
Echanger autour d'applications pratiques de la pleine conscience	<p>Afin d'échanger autour d'applications pratiques de la pleine conscience, présentation de vignettes cliniques autour de problématiques de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. troubles du comportement alimentaire (binge eating disorder) ;</li> <li>. prévention de la rechute dépressive ;</li> <li>. refus scolaire anxieux ;</li> <li>. TOC ;</li> <li>. acouphènes chroniques.</li> </ul> <p>Présentation de grilles d'évaluation psychométriques, afin de mesurer l'évolution des capacités des participants à cultiver la pleine conscience ;</p> <p>Réalisation d'exercices de méditation afin de ponctuer ses différentes présentations</p>	<p><b>Apports des éléments cliniques en alternance avec un échange avec les stagiaires</b></p> <p><b>Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consignes proposées par l'intervenant</li> <li>- Débriefing collectif sur le vécu lors de l'exercice</li> <li>- Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice</li> <li>- Synthèse collective</li> </ul>

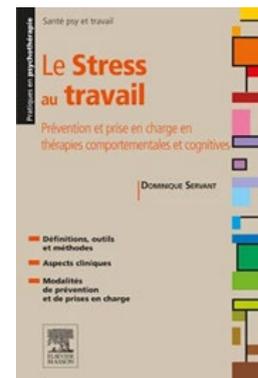
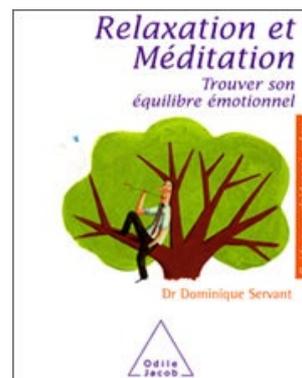
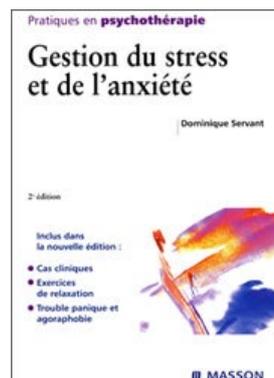
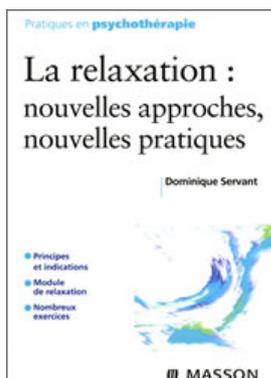
**Jour 2 : approfondissement pleine conscience – M. Dewaleyne**

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Valider l'acquisition de la pleine conscience pour chaque participant par la supervision	<p><b>Préparation en amont</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Chaque stagiaire prépare et présente une étude de cas concret d'accompagnement d'un sujet par la méditation de pleine conscience, en respectant les recommandations du guide de supervision.</li> </ul> <p><b>Objectif de cette journée : faire le point, et identifier des axes de progression concernant les domaines suivants :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Organisation matérielle de ses interventions ;</li> <li>. Respect des étapes définies dans le protocole MBSR ;</li> <li>. Habiletés relationnelles mises en œuvre durant l'animation du groupe ;</li> <li>. Incarnation de la pleine conscience durant ses interventions ;</li> <li>. Manière dont il guide les pratiques de méditation pleine conscience ;</li> <li>. Transmission des points importants, lors des retours sur les pratiques (enseignement didactique) ;</li> <li>. Mise en œuvre de conditions propices aux apprentissages</li> </ul> <p><b>Recommandations du guide de supervision</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Contexte et le motif de la rencontre : cadre professionnel, plaintes et symptômes exprimés, diagnostic éventuel, etc.</li> <li>. Symptômes cibles principaux / secondaires : signes physiques, émotionnels, cognitifs, comportementaux ressentis par le sujet et leur évaluation au moyen d'outils standardisés</li> <li>. Evaluation des attentes et de l'adhésion à la pleine conscience : patient neuf ou ayant déjà pratiqué, la pratique de la technique en séances, adhésion du patient, résistances, difficultés rencontrées, questions posées, etc.</li> <li>. Evaluation des résultats : changements observés sur les symptômes et sur l'état global et la qualité de vie.</li> </ul> <p><b>Programme : présenter, en 10 minutes, l'instruction d'un groupe ou la prise en charge d'une personne, via :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Une vidéo de 10 min d'un extrait de méditation guidée et du dialogue exploratoire qui suit ;</li> <li>. Précédée d'une présentation du contexte de votre intervention. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réactions, échanges et discussions du groupe</li> <li>- Commentaires et suggestions de l'expert</li> </ul> </li> <li>- Présentation d'un cas expert et analyse de groupe.</li> </ul>	<p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par : Supervision à la pratique par présentation d'un accompagnement d'un patient au format vidéo</p> <p><b>Visionnage de chaque vidéo</b> - Echanges sur le déroulement, la posture, le vocabulaire - Point sur les acquis et les pistes à explorer</p> <p>- Synthèse collective sur les fondamentaux</p>
	<b>Bilan</b>	<p>Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation</p>

## Intervenants

### Docteur Dominique SERVANT

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



### Nidae MENJOUR

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

### **Matthieu DEWALEYNE**

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

### **Victoria MASSART**

- Professeure de Yoga de l'Institut Français de Yoga (membre correspondant de l'Union Européenne de Yoga).

## Validation

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

### Pour chaque module du Cycle

A l'issue de chaque module du Cycle, le professionnel recevra un Certificat de réalisation d'action de formation sous réserve de l'assiduité aux journées. Ce certificat reprend les éléments clés de la formation : intitulé, durée, nom du/des intervenant(es), objectif principal.

En complément, une Attestation de formation pourra être délivrée sous réserve de satisfaire aux critères d'évaluation de la formation analysés au travers des questionnaires de début et de fin de formation.

### Pour le Cycle

A l'issue du Cycle, le professionnel recevra **un Certificat de réalisation d'action de formation** sous réserve de l'assiduité aux journées. Ce certificat reprend les modules suivis : intitulé, date, nom de l'intervenant.

En complément, une **Attestation de formation** pourra être délivrée sous réserve de satisfaire aux critères d'évaluation du Cycle analysés au travers des questionnaires de début et de fin de formation de chaque module.

## Reconnaissance

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



## Les +

### APPUI HOSPITALO-UNIVERSITAIRE

Notre formation bénéficie de la dynamique hospitalo-universitaire. Elle est basée sur des programmes délivrés lors des Diplômes Universitaires de la Faculté de médecine de Lille et de l'Université Catholique de Louvain. Elle s'appuie sur l'expérience de praticiens disposant d'une expérience clinique dans l'utilisation de la pleine conscience au CHU de Lille.



### EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- créée à partir de l'expérience des précurseurs de la thérapie de pleine conscience adaptée au contexte psychothérapeutique : la réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR) du Dr Jon Kabat-Zinn, la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression (MBCT) développé par Segal, la pleine conscience adaptée aux enfants et adolescents de Eline Snel.
- conçue et animée par une équipe d'experts – médecin et psychologues - ayant une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics et disposant d'une expérience clinique dans l'utilisation des outils de pleine conscience et dans l'instruction de groupes de patients au protocole MBSR.
- interactive avec un ensemble d'outils interactifs innovants, primés par le ministère de la Recherche, validés et utilisés par de nombreux professionnels : [www.symbiocenter.fr](http://www.symbiocenter.fr) ;
- centrée sur l'acquisition d'outils concrets et utiles, permettant au professionnel - quel que soit son niveau dans sa vie professionnelle - de les transmettre dans sa pratique afin d'obtenir des effets positifs et durables sur sa patientèle ;
- délivrée à des groupes restreints afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires.

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

- Certains modules de cette formation sont possibles en mode distanciel, visio-live synchrone.
- Symbiofi propose une installation professionnelle : multi-caméras, prise de son d'ambiance, et intervenant, écran 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 des supports de la formation dans un espace dédié via internet

## PLATEAU TECHNIQUE

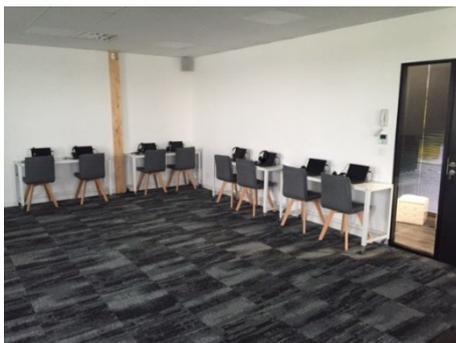
Un plateau technique de formation de 240 m<sup>2</sup>, dédié, multi-espaces (théorie, pratique, restauration) au cœur du CHRU de Lille.



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



Espace de théorie  
*Chaises tablette écritoire*  
*Vidéos projecteur plafond*  
*Enceintes*  
*Paper board digital*



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



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

## Et aussi

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

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

<https://www.symbiocenter.fr/>

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

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

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

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

## Le service e-thérapie, partenaire des professionnels, pour une meilleure prise en charge des troubles anxiodépressifs, du stress et des comorbidités associées

Impliquez vos patients,  
en consultation et au  
domicile, avec des outils  
d'e-thérapie validés

pour combattre la  
tempête des  
symptômes  
physiques,  
psychologiques,  
et émotionnels

Solution pour  
les professionnels  
de l'accompagnement  
[www.symbiocenter.fr](http://www.symbiocenter.fr)

### Symptômes physiques

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

### Symptômes émotionnels

Sensibilité et nervosité accrues, angoisse, excitation,  
tristesse, troubles anxio-dépressif, mal-être...

### Symptômes intellectuels

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

### DES CHIFFRES ALARMANTS !

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



### Lutter contre la chronicisation dangereuse

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

# Vous accompagnez votre patient sur 4 niveaux de ressources :

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

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

Valorisation  
de la recherche  
hospitalo-universitaire

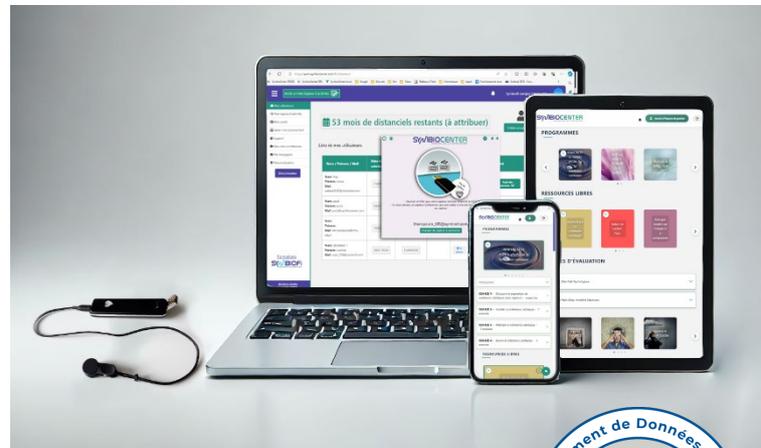


## L'espace professionnel de gestion

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

## L'espace d'activités thérapeutiques

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



## L'Hébergement Données de Santé

- Assurer la sécurisation de vos données

## La réponse à vos besoins professionnels

- Renforcer l'alliance thérapeutique et la relation fonctionnelle d'aide et de confiance au patient
- Proposer un complément thérapeutique innovant et accroître *la satisfaction patient*
- Rendre le patient actif dans la prise en charge et améliorer l'observance par le travail en inter-séances
- Evaluer les activités et les progrès par les données de suivi et tableaux de résultats
- Encadrer le patient sur l'émergence du numérique en santé mentale



## L'appui hospitalo-universitaire

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

## La solution responsabilisante

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

## La santé globale

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