



**Méditation de pleine conscience,
niveau 1**
Outils pratiques et expérimentiels

Formation ouverte en présentiel/distanciel
Programme des 3 jours
21 heures



Méditation de pleine conscience, niveau 1

Réf : TPC 001

Les outils pratiques et expérientiels

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

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

Le principe est simple : être attentif d'une manière particulière, délibérément, dans le moment présent, et sans jugement.

Le fondement de la méthode repose donc sur l'idée que, face aux événements, nous pouvons être parasités par des pensées, des sentiments et des sensations corporelles sans en être vraiment conscients. Vous serez donc invités au cours des pratiques à cultiver la conscience, l'acceptation et le non-jugement.

La méthode intègre des dimensions physiques (le corps, le mouvement), émotionnelles (les sentiments, les sensations), intellectuelles (le cerveau et ses capacités cognitives) de l'humain en relation avec son environnement.

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

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

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

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

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

A l'issue de ce module de formation, les professionnels peuvent approfondir leur pratique de la pleine conscience au travers des formations complémentaires :

- méditation pleine conscience, niveau 2 - 3j : *mise en place et instruction d'un protocole de groupe* ;
- méditation pleine conscience, niveau 3 - 2j : *approfondissement et supervision à la pratique* ;
- méditation pleine conscience Enfant Adolescent - 3j ;
- méditation compassionnelle - 3j : *outils pratiques et expérientiels*.

Pour maîtriser la mindfulness dans tous ses aspects théoriques, cliniques et thérapeutiques, ils privilégieront les parcours complets :

- instructeur en méditation de pleine conscience - 8j : *le Cycle de spécialisation* ;
- thérapie cognitive basée sur la pleine conscience, l'insight et la compassion - 11j : *le Cycle de spécialisation*.

Prérequis et public visé

Il n'y a pas de prérequis spécifique pour ce module de formation 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.

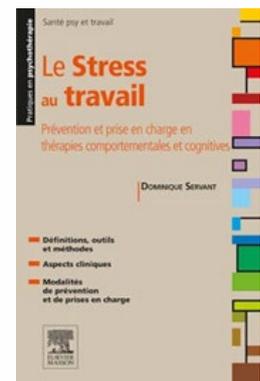
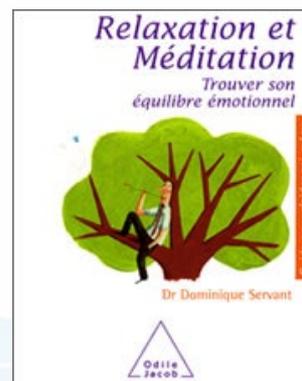
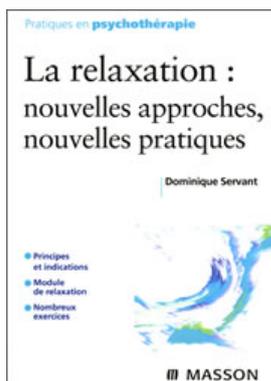
Plusieurs professionnel(le)s autres que les « psys » œuvrer pour la santé mentale :

- **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** : *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.*

Intervenant(e)s

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)



Madame 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.

Objectifs

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

- Découvrir la méditation de pleine conscience : aspects conceptuels, processus d'action, recherches, études cliniques.
- Expérimenter les exercices de base des modules de mindfulness tels qu'ils sont aujourd'hui proposés par les meilleurs spécialistes.
- Savoir prendre en charge de façon intégrative : corps / cognition / comportement.
- Faire accompagner les patients par un changement de style et vie et d'habitude et leur donner un rôle actif dans le processus de guérison.
- Savoir appliquer des modules structurés, validés et contrôlés dans la gestion complémentaire de certaines pathologies, dans les programmes de gestion du stress et de l'anxiété ou de prévention des rechutes dépressives

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>

Validation

La formation est ancrée dans une triple démarche multidisciplinaire et intégrative : compétences opérationnelles, boîtes à outils pratiques, savoir-faire expérimentiel.

A l'issue de la formation, 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.

Cette évaluation repose sur l'analyse des questionnaires réalisés en amont de la formation et en fin de formation.

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 les programmes délivrés lors du Diplôme Universitaire Stress et anxiété (Faculté de Médecine de Lille). Elle s'appuie également sur l'expertise de 2 praticiens disposant d'une expérience clinique dans l'utilisation des techniques de pleine conscience au CHU de Lille.



EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- conçue et animée par un duo, médecin psychiatre et psychologue, intervenant tous deux dans des Diplômes Universitaires (DU) et ayant une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics ;
- interactive avec un ensemble d'outils interactifs innovants, primés par le ministère de la Recherche, validés et utilisés par de nombreux professionnels : www.symbiocenter.fr ;
- centrée sur l'acquisition 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 / clientèle ;
- est 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

- Cette formation est possible en mode distanciel, sous la forme visio-live, selon les conditions détaillées dans la fiche d'inscription.
- Symbiofi propose une installation professionnelle : multi-caméras, prise de son d'ambiance, prise de son intervenant, écran TV géant en fonds de salle pour avoir 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 m2, dédié, multi-espaces (théorie, pratique, restauration) au cœur du CHRU de Lille.



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



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



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



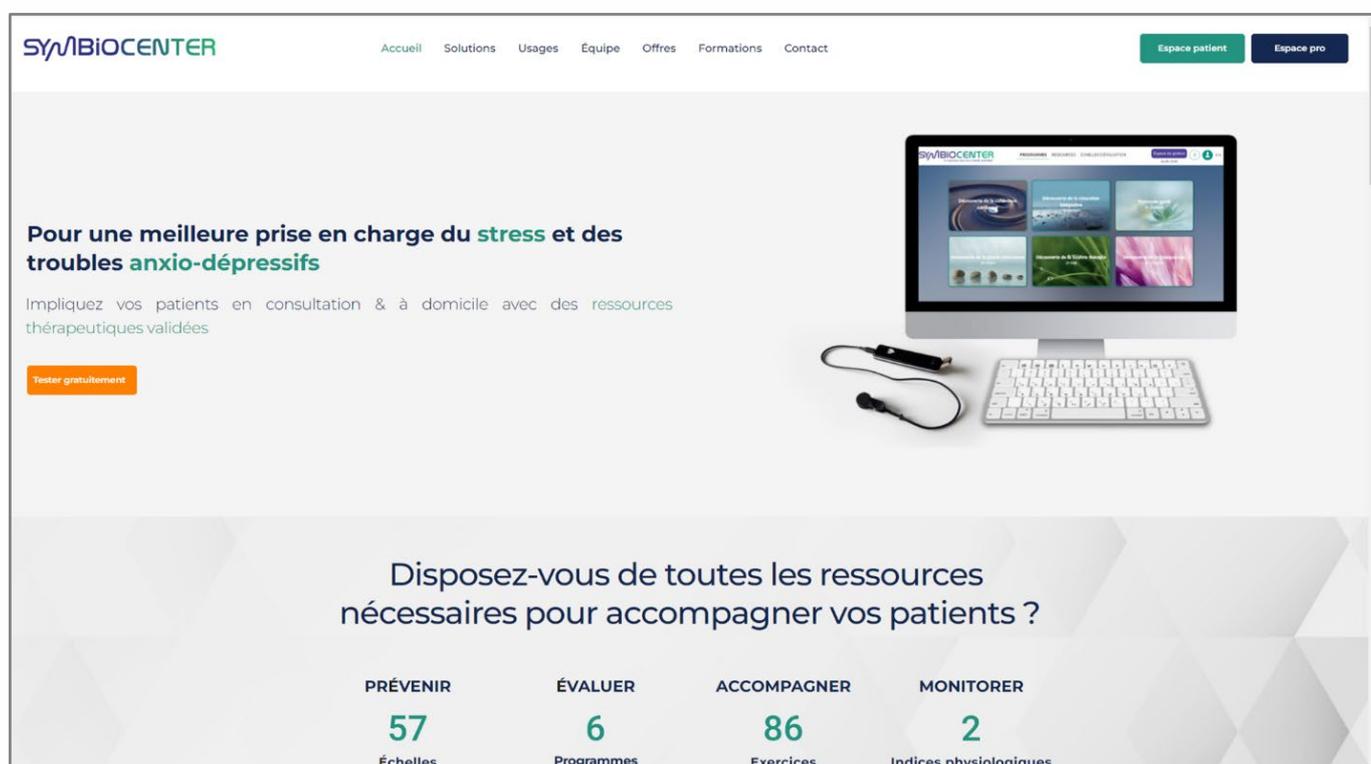
Espace de restauration équipé de :
Réfrigérateur
Micro-ondes
Cafetières, théières

Et aussi

L'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/>



SYMBIOCENTER Accueil Solutions Usages Équipe Offres Formations Contact Espace patient Espace pro

Pour une meilleure prise en charge du stress et des troubles anxio-dépressifs

Impliquez vos patients en consultation & à domicile avec des ressources thérapeutiques validées

Tester gratuitement

Disposez-vous de toutes les ressources nécessaires pour accompagner vos patients ?

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
hospitalo-universitaire

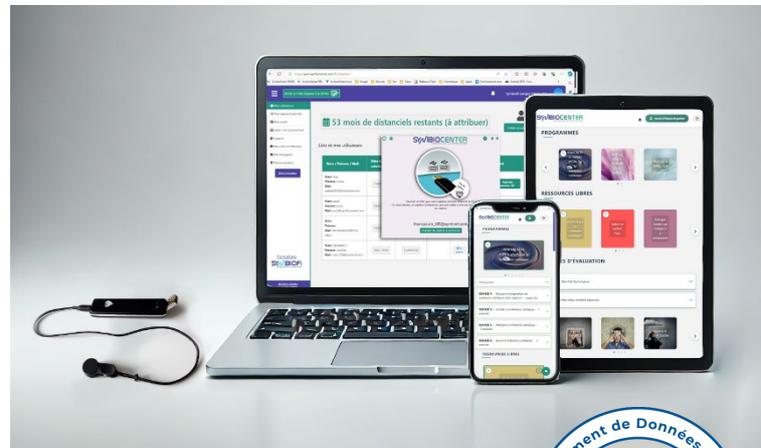


L'espace professionnel de gestion

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