



Médiation de pleine conscience, niveau 2

Mise en place et instruction
du protocole de groupe

Formation au format présentiel

Programme des 3 jours
21 heures



Méditation de pleine conscience, niveau 2

Réf : TPC 002

Mise en place et instruction d'un protocole de groupe

PRESENTATION

La pleine conscience - ou *mindfulness* - signifie diriger son attention d'une certaine manière, c'est-à-dire : délibérément, au moment voulu, sans jugement de valeur, sur l'expérience présente. Cette pratique tire son essence des sagesses orientales, et des travaux en neuroscience. Elle consiste en un apprentissage progressif, qui se déroule lors d'un protocole structuré de huit séances hebdomadaires, et d'une pratique quotidienne, entre ces séances.

Deux programmes d'interventions protocolisées, prenant appui sur les habiletés inhérentes à la pleine conscience, co-existent : 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.

La pleine conscience aide à gérer les émotions dysfonctionnelles, grâce à l'observation et à l'acceptation de son expérience. Elle valorise une approche expérientielle, plutôt qu'intellectuelle, de nos événements internes, telles que nos émotions, sensations et les pensées qui nous traversent.

Elle cherche à valoriser le mode « être », qui consiste à simplement observer ce qui est là, plutôt que le mode « faire », amenant à vouloir sans cesse résoudre des problèmes, quitte à se perdre en eux.

Guider des pratiques méditatives nécessite donc une approche assez différente de celles traditionnellement employées par les intervenants en psycho-santé.

L'idée de ces 3 jours de formation complémentaire – **Méditation de pleine conscience, mise en place et instruction d'un protocole de groupe** - est donc de vous aider à développer les savoir-être nécessaires à une animation pertinente d'un groupe d'entraînement à la pleine conscience.

La formation a été pensée pour apprendre à méditer en pleine conscience, apprendre à enseigner la méditation, mais également pour découvrir et enseigner les variations contemporaines de la méditation. Une grande part de la formation portera également sur le développement des compétences de l'enseignant.

Nous aborderons en particulier les thématiques suivantes : concept de présence, méditations guidées, bienfaits de la méditation, présence thérapeutique, posture d'enseignant de méditation, gestion des émotions.

De manière concrète et pratique, les concepts théoriques en lien avec la *mindfulness* seront introduits dans la formation. Par ailleurs, comme méditer est d'abord une question de pratique personnelle et non une question de théories complexes, une portion importante de la formation sera aussi réservée à la pratique individuelle et en groupe.

Ces différents temps complémentaires - approche expérientielle, mises en situations pratiques, présentations théoriques - vous permettront à la fois, de mieux comprendre ce qui est attendu de l'animateur d'un groupe d'entraînement à la pleine conscience, et de développer les compétences nécessaires, afin de guider efficacement des pratiques méditatives.

Une pratique sur plusieurs semaines restant indispensable pour pouvoir cerner correctement les enjeux et objectifs de la formation, il est indispensable d'avoir au préalable participé à une formation complète et suivie de pleine conscience :

- protocole MBSR, protocole MBCT ou retraites.
- formation de niveau 1 proposés par Symbiofi sur 3 jours Méditation de pleine conscience : outils pratiques et expérientiels.

OBJECTIS PRINCIPAUX

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

- Apprendre à guider des pratiques méditatives.
- Apprendre à gérer la dynamique d'un groupe d'entraînement à la pleine conscience.
- Apprendre à accompagner des participants dans la découverte de la méditation.
- Développer les attitudes permettant aux participants de développer véritablement leur capacité à être en pleine conscience.
- Développer les savoir-être et la posture nécessaire à une animation pertinente d'un groupe d'entraînement à la pleine conscience.
- Connaître les intérêts et les limites, indications et contre-indications d'un groupe d'entraînement à la pleine conscience.

APPRONDISSEMENT

A l'issue de ce module de formation de 3 jours **Méditation de pleine conscience** : *mise en place et instruction d'un protocole de groupe*, les professionnels ont la possibilité d'approfondir leur pratique de la pleine conscience au travers des formations complémentaires :

- **Méditation de pleine conscience, niveau 3** : *approfondissement et supervision à la pratique* - 2 jours.
- **Méditation de pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent** - 3 jours.
- **Méditation compassionnelle** : *outils pratiques et expérientiels* - 3 jours

Les professionnels soucieux de maîtriser la *mindfulness* dans tous ses aspects théoriques, cliniques et thérapeutiques, privilégieront les parcours complets:

- **Instructeur en méditation de pleine conscience** : *le Cycle de Spécialisation* en 11 jours
- **Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience, l'insight et la compassion** : *le Cycle de Spécialisation* en 14 jours

Méditation de pleine conscience, niveau 2

Instruction et mise en place d'un protocole de groupe

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

**Durée
Intervenant
Mode**

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

3 jours, 21 heures

Matthieu DEWALEYNE, Psychologue et instructeur de pleine conscience certifié
Formation ouverte au format présentiel

| Finalité | Contenu | Méthodes et outils |
|---|---|--|
| Envoyer les supports de formation | Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier en amont de la formation Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présentielle | Par mail |
| Accueillir et faire le bilan de début | Présentation de la formation et des objectifs, des intervenantes et des participants Point organisationnel Evaluation des acquis de début Évaluation des motivations, attentes et questions spécifiques des stagiaires vis-à-vis de la formation | Tour de table QCM des pré-acquis Notation et regroupement des attentes et questions -> Inscription tableau |
| Maîtriser les éléments essentiels d'animation d'un groupe et de mise au point sur les exercices | Les aspects organisationnels Les habiletés relationnelles requises afin de mettre en place un climat de confiance L'importance d'incarner la pleine conscience du mieux que nous le pouvons Procédures pour guider tout en mettant le groupe en sécurité Création d'un environnement d'apprentissage adéquat *critères d'inclusion notamment* Le dialogue exploratoire post-méditation et son importance : <i>découverte d'une manière radicalement différente d'animation</i> | Apports des éléments théoriques en alternance avec un échange avec les professionnels stagiaires -> co-construction des points récapitulatifs |
| Apprendre à instruire les exercices fondamentaux du protocole | Apprendre à guider l'exercice de dégustation en pleine conscience <i>Le positionnement dans les sensations</i> <i>La prise de conscience du pilote automatique</i> <i>Normalisation du vagabondage de l'esprit et apprentissage à se recentrer</i> <i>Accompagnement des participants vers la découverte de la pleine conscience</i> Apprendre à guider l'exercice de prise de conscience du corps et des sensations corporelles <i>Accompagnement des patients/clients d'une session MBSR pour :</i> -> Diriger leur attention sur un point précis ; -> Détecter le vagabondage de l'esprit ; -> Recentrer leur attention sur le point précédemment exploré ; -> Se recentrer sur le corps comme un tout Apprendre à guider l'exercice de méditation en position assise <i>Prescriptions pour aider à :</i> -> Trouver une bonne posture -> Prendre conscience de sa respiration -> Prendre conscience de son corps dans sa globalité -> Ramener de manière habile l'esprit dispersé | Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant : . 1 exercice par séquence . Consignes proposées par l'intervenant . Retour collectif sur le vécu lors de l'exercice : partage des sensations, des émotions, des ressentis . Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice Synthèse collective Exercices pratiques 1 : Dégustation du raisin sec 2 : Prendre conscience du corps et des sensations corporelles 3 : Respiration en pleine conscience |

| Finalité | Contenu | Méthodes et outils |
|--|---|--|
| Aider les patients/clients à s'engager dans une pratique régulière | 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 <i>Exercice afin de prendre conscience de l'impact des pensées sur les émotions</i> <i>La mobilisation de la respiration pour se rassembler</i> | Apports des éléments théoriques en alternance avec un échange avec les professionnels stagiaires : -> co-construction des points récapitulatifs |
| Conduire les exercices de méditation en mouvement | Exercices de pleine conscience en mouvements en position allongée ou debout La prise de conscience du corps en mouvement La concentration sur le souffle pour se rassembler | Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant : 1 exercice par séquence Consignes proposées par l'intervenant Débriefing collectif sur le vécu lors de l'exercice Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice Synthèse collective |
| Aider à rassembler l'esprit dispersé | Etapes pour guider la pleine conscience de la respiration Animation des exercices de méditation en mouvement | Exercices pratiques |
| Guider les patients/clients à rester présent face à leurs pensées dysfonctionnelles | Animation des exercices de méditation assise centrée sur la respiration, le corps, les sons et les pensées Aide à l'identification des schémas de pensées dysfonctionnels récurrents | 1 : <i>Méditation assise</i> 2 : <i>Respiration en pleine conscience</i> 3 : <i>Mouvements en pleine conscience</i> 4 : <i>Marche en pleine conscience</i> |

| Finalité | Contenu | Méthodes et outils |
|--|---|--|
| Guider les patient/clients afin de cheminer vers l'acceptation | La notion d'acceptation 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 | Apports des éléments théoriques en alternance avec un échange avec les professionnels stagiaires : -> co-construction des points récapitulatifs |
| Comprendre l'impact des émotions sur les pensées | Exercice afin de favoriser la compréhension de l'impact des émotions sur les pensées 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 | Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant : 1 exercice par séquence Consignes proposées par l'intervenant Débriefing collectif sur le vécu lors de l'exercice Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice Synthèse collective |
| Accompagner les patients/clients à prendre soin d'eux | 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 | Exercices pratiques |
| Guider les patient/clients vers des pistes d'entretien de la pratique | Retour sur le scan corporel afin de mesurer les progrès accomplis Prescriptions pour le maintien de la pratique après les séances guidées Aide à la réalisation d'un bilan des acquis lors de la session avec les patients/clients | 1 : 1 : <i>lecture d'un poème</i> 2 : <i>deux situations afin d'expérimenter l'impact des émotions sur les pensées</i> 3a : <i>repérer les activités énergivores et celles qui permettent de se ressourcer</i> 3b : <i>Mise en place d'un plan d'action face au mal-être</i> 4 : <i>trouver des stratégies afin de maintenir la pratique</i> |
| Faire le bilan de fin | Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin Bilan de la formation | <i>Echanges avec les stagiaires</i> <i>QCM des acquis</i> <i>Fiche d'évaluation</i> |

Intervenant

Un intervenant - psychologue et instructeur de protocoles MBRS et MBCT - ayant une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics.

L'intervenant prévu est **Mr 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



Prérequis

La formation est un module de perfectionnement. Il est donc nécessaire d'avoir au préalable :

- soit suivi le module introductif chez Symbiofi **Méditation de pleine conscience, niveau 1 : outils pratiques et expérientiels** .
- soit de pouvoir attester de la participation à un cycle de pratique de la méditation de pleine conscience en groupe (de type MBSR ou MBCT);

Une tarification spécifique DUO est proposée en associant les 2 niveaux de formation.

Pour qui

La formation concerne tous les professionnels exerçant une activité dans l'aide et l'accompagnement, impliqués dans la prise en charge psychologique de patientèle / clientèle, et souhaitant approfondir et se perfectionner à la pratique de la pleine conscience et à ses applications cliniques et thérapeutiques.

SANTÉ

- Professionnels des psychothérapies : *Psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, psychopraticiens.*
- Professionnels de santé soignants et paramédicaux: *Médecins, chirurgiens-dentistes, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sage-femmes, infirmier(e)s, aides-soignants, diététiciens, ergothérapeutes, psychomotriciens, etc.*
- Professionnels des thérapies complémentaires et médecines douces : *Sophrologues, hypnothérapeutes, relaxologues, thérapeutes énergétiques, professeurs de yoga / reiki / qi gong, kinésilogues, praticien shiatsu, reflexologues, naturopathes, etc.*
- Étudiants dans les disciplines précitées

TRAVAIL, ÉDUCATION, FORMATION

- Médecins, psychologues, infirmier(e)s du travail.
- Ergonomes.
- Coachs , Consultants, formateurs
- Éducateurs.
- Travailleurs sociaux.

SPORT

- Médecins du sport.
- Préparateurs sportifs, physiques, mentaux.
- Professeurs d'éducation physique et sportive.

RECONVERSION

- Pour le cas le cas où le stagiaire se trouve dans un projet de reconversion vers les métiers de l'aide et de l'accompagnement , il lui est demandé pour pouvoir s'inscrire à la formation de passer un entretien téléphonique préalable.

Et aussi

APPUI HOSPITALO-UNIVERSITAIRE

Notre formation bénéficie de la dynamique hospitalo-universitaire . Elle est basée sur un ensemble de programmes délivrés à l'Université de Louvain. Elle s'appuie également sur l'expertise d'un praticien disposant d'une expérience clinique dans l'utilisation des techniques de pleine conscience au CHU de Lille.

UCLouvain



EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- conçue et animée par un psychologue, instructeur de protocoles de pleine conscience MBSR et MBCT, 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 de techniques concrètes et utiles, de boîtes à outils pratiques, permettant au professionnel de pouvoir à son tour les mettre en œuvre dans ses interventions auprès de sa patientèle / clientèle afin d'obtenir des effets positifs et durables;
- structurée pour la pratique dans une perspective d'acquisition et de maîtrise de la technique en accompagnement et prise en charge de patientèle / clientèle ;
- délivrée à des groupes restreints à 16 personnes afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires

SUPPORTS PEDAGOGIQUES

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

PLATEAU TECHNIQUE

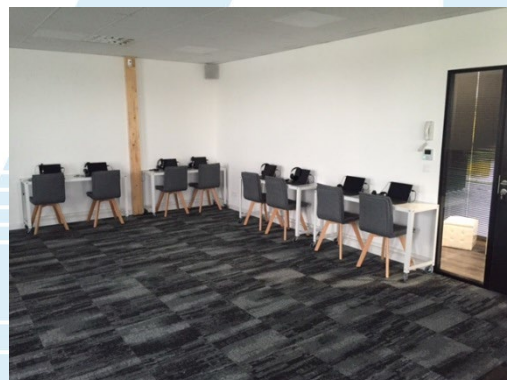
- Un plateau technique de formation de 240 m², dédié, multi-espaces (théorie, pratique, restauration) au cœur du CHRU de Lille.



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



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

Reconnaissance de l'organisme

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 :



Validation de la formation

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

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 analysés au travers des questionnaires de début et de fin de formation.

Le Plus

L'ACCES GRATUIT A 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/>



SYMBIOCENTER Accueil Solutions Usages Equipe 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 brève, 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-dépressifs, 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

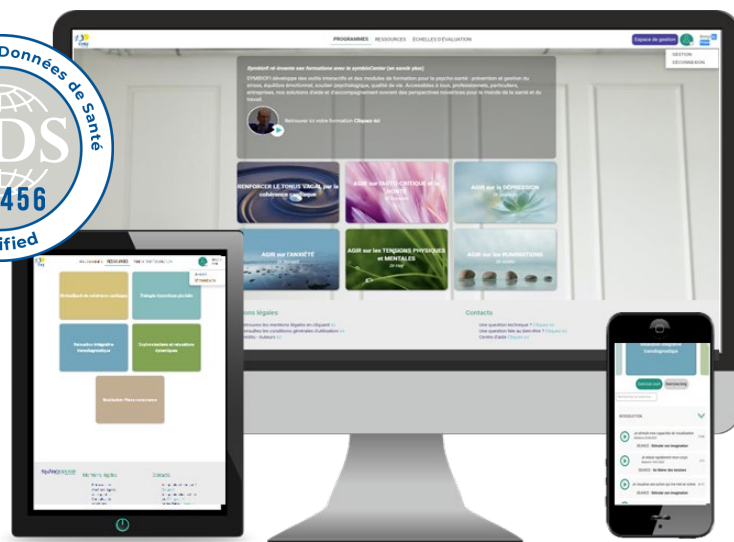
- 1 évaluations psychométriques
- 2 monitoring physiologique
- 3 programmes thérapeutiques
- 4 Téléconsultation, chat, forum avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi

Valorisation de la recherche hospitalo-universitaire



L'espace professionnel de gestion

- Individualiser et superviser les parcours non médicamenteux par patient
- Suivre l'observance, les résultats et les progrès
- Pratiquer en séance présenteielle avec le patient ou ouvrir des droits d'accès distanciels en inter-séance
- Communiquer de façon avancée avec le patient : téléconsultation, chat synchrone / asynchrone, forum



L'espace d'activités thérapeutiques

- 2 bilans *flash* et 60 échelles psychométriques pour repérer et évaluer
- 6 protocoles cliniques cadencés sur 8 à 12 semaines et + de 100 thérapies guidées pour s'entraîner
- e-capteur et biofeedback - avec brevets CHU de Lille - pour activer et renforcer le tonus du nerf vague

La réponse aux besoins du professionnel

- 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
- Améliorer l'observance patient par des entraînements entre chaque séance présenteielle
- Rendre le patient actif dans la prise en charge
- 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.