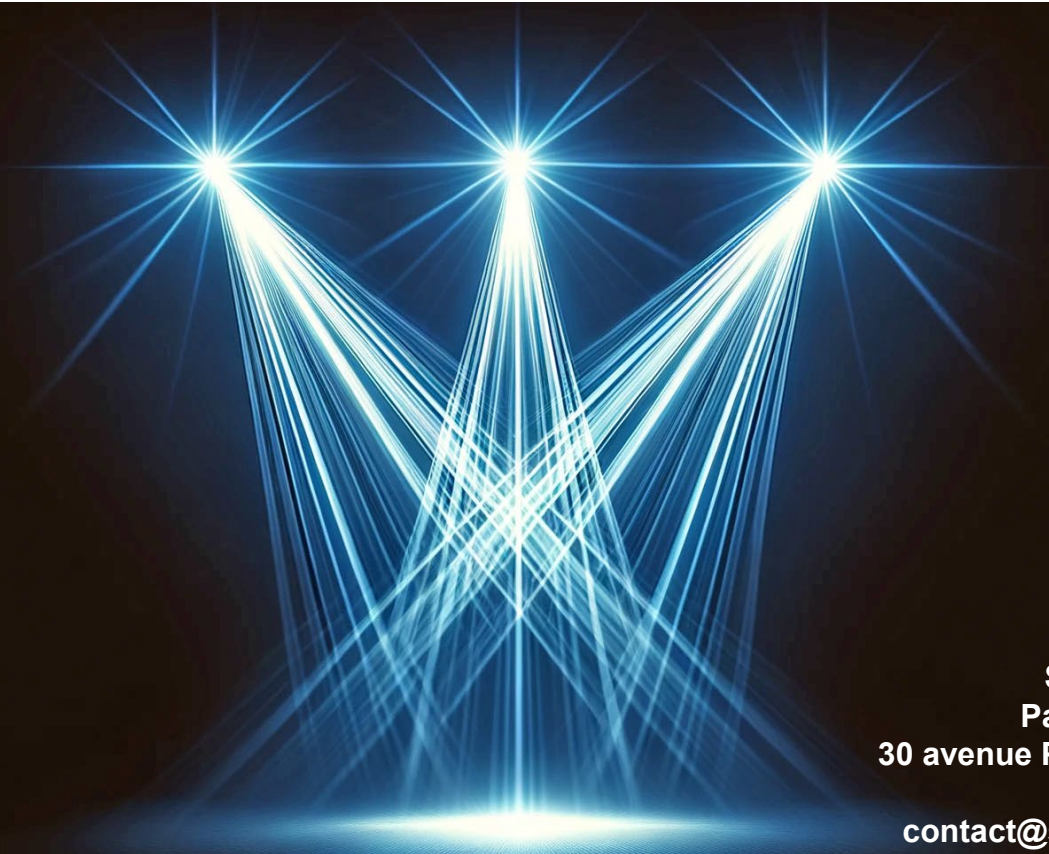




**Médiation de pleine conscience,
niveau 3**
*Approfondissement et supervision
à la pratique*

Formation au format présentiel

**Programme des 2 jours
14 heures**



Méditation de pleine conscience

niveau 3

Réf : TPC 003

Approfondissement et supervision à la pratique

PRESENTATION

Ce module d'approfondissement et de supervision à la pratique est destiné aux instructeur(trice)s de groupes d'entraînement à la pleine conscience / mindfulness.

La formation sur 2 jours a été pensée pour permettre aux professionnels qui vivent et travaillent avec la pleine conscience, d'entretenir, d'enrichir, et de faire le point sur leurs pratiques.

Elle nécessite d'avoir suivi les deux premiers modules de méditation :

Pleine conscience, niveau 1 : les outils pratiques et expérientiels

Pleine conscience, niveau 2 : mise en place et instruction d'un protocole de groupe

Cette formation d'approfondissement et de supervision comporte différents temps :

- un premier temps sera consacré à l'approfondissement de la pratique des mouvements en pleine conscience, grâce à l'intervention d'une professeure de Yoga certifiée.
- dans un second temps, des vignettes cliniques seront présentées et discutées, afin de mettre en lumière des applications concrètes de la pleine conscience dans un cadre thérapeutique.
- un troisième temps sera dédié à une supervision des différents participants, sur la base d'un travail personnel préalable.

Lors d'un dernier temps, nous ferons un point sur votre pratique personnelle de la pleine conscience, et sur les façons de la pérenniser.

Différents exercices de méditation seront proposés, afin de ponctuer ces différents moments.

OBJECTIFS PRINCIPAUX

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.

- Enrichir sa pratique des mouvements en pleine conscience, grâce à l'intervention d'une professeure de Yoga certifiée, formée à la pleine conscience ;
- Découvrir des applications pratiques de la pleine conscience, dans une perspective psychothérapeutique ;
- Identifier les forces et les axes de progrès sa pratique de la pleine conscience, en tant qu'instructeur de groupes ;
- Asseoir, ou revisiter sa pratique de la pleine conscience sur un plan personnel.

Méditation de pleine conscience, niveau 3 Approfondissement et supervision à la pratique SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Durée
Intervenants

Mode

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.

2 jours, 14 heures

Matthieu DEWALEYNE, Psychologue et instructeur de pleine conscience certifié

Victoria MASSART, Professeure de Yoga certifiée

Formation ouverte au format présentiel

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

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Envoyer les supports de formation	prise de connaissance des supports pédagogiques Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas clinique qu'il souhaiterait soumettre à 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
Approfondir la méditation pleine conscience à travers le yoga	Réalisation d'exercices de mouvements en pleine conscience en position allongée Réalisation d'exercices de mouvements en pleine conscience en position debout	Exercices animés et guidés par l'intervenant : <ul style="list-style-type: none"> . Consignes par l'intervenante . 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 Puis Applications en binôme où chacun guide à tour de rôle, avec intervention de l'intervenante, afin d'apprendre à guider correctement les exercices réalisés

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

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

Jour 2 : valider l'acquisition des outils et se faire superviser

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Valider l'acquisition de la pleine conscience pour chaque participant par la supervision	<p>Préparation en amont</p> <ul style="list-style-type: none"> . 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. <p>Objectif de cette journée : faire le point, et identifier des axes de progression concernant les domaines suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> . organisation matérielle de ses interventions ; . respect des étapes définies dans le protocole MBSR ; . habiletés relationnelles mises en œuvre durant l'animation du groupe ; . incarnation de la pleine conscience durant ses interventions ; . manière dont il guide les pratiques de méditation pleine conscience ; . transmission des points importants, lors des retours sur les pratiques (enseignement didactique) ; . mise en œuvre de conditions propices aux apprentissages <p>Recommandations du guide de supervision</p> <ul style="list-style-type: none"> . Contexte et le motif de la rencontre : cadre professionnel, plaintes et symptômes exprimés, diagnostic éventuel, etc. . Symptômes cibles principaux / secondaires : signes physiques, émotionnels, cognitifs, comportementaux ressentis par le sujet et leur évaluation au moyen d'outils standardisés . 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. . Evaluation des résultats : changements observés sur les symptômes et sur l'état global et la qualité de vie. <p>Programme : présenter, en 10 minutes, l'instruction d'un groupe ou la prise en charge d'une personne, via :</p> <ul style="list-style-type: none"> - une vidéo de 10 min d'un extrait de méditation guidée et du dialogue exploratoire qui suit ; - précédée d'une présentation du contexte de votre intervention. <ul style="list-style-type: none"> . Réactions, échanges et discussions du groupe . Commentaires et suggestions de l'expert . Présentation d'un cas expert et analyse de groupe. 	<p>Méthode activo-expérimentale par : Supervision à la pratique par présentation d'un accompagnement d'un patient au format vidéo</p> <p>Visionnage de chaque mini-film -> échanges sur le déroulement, la posture, le vocabulaire ... -> point sur les acquis et les pistes à explorer</p> <p>->Synthèse collective sur les fondamentaux</p>
	Faire le bilan de fin	

Guide de supervision

Chaque participant(e) présente son instruction d'un protocole de groupe. Un focus peut ensuite être mis, sur un sujet particulier, inclus dans ce groupe.

Le nombre de participant(e)s est limité à 12 car 30 minutes sont consacrées à chaque cas. Chaque stagiaire présente son cas en 20 minutes, idéalement via une présentation power point qu'il a préparée sur la base de la grille de supervision remise en amont de la formation. S'en suit une analyse de 15 minutes par l'expert et de réaction des autres participant(e)s.

PROGRAMME

- Préparation en amont de la présentation au groupe ;
- Présentation individuelle du travail préparé.
- Commentaires et suggestions, émanant du groupe et du formateur expert.

Points pouvant être mentionnés lors de la préparation

- Les profils des membres : leurs difficultés, et leurs demandes initiales (plaintes et symptômes exprimés, diagnostic éventuel, etc). Mettre l'accent sur le/la/les participant/e/s dont vous voulez plus particulièrement parler ;
- Les observations issues de l'analyse du questionnaire remis au préalable ;
- Les difficultés rencontrées dans le déroulé du protocole :
 - à quel stade du protocole ;
 - quels sont les faits?
 - quel(s) sens leur donnez-vous?
 - comment avez-vous réagi?
- L'évaluation des résultats via l'administration d'échelles cliniques et/ou d'observations comportementales.

OBJECTIFS

Ces 2 journées finales de supervision sont une étape essentielle pour :

- évaluer sa propre pratique ;
- appliquer la *mindfulness* de façon structurée et méthodique ;
- échanger et partager avec l'expert et les autres participants ;
- utiliser progresser et acquérir de nouvelles compétences par un retour d'expert ;
- mettre à jour ses connaissances.

Intervenants

Un duo d'intervenants - psychologue et professeur de yoga - ayant une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics.

Les intervenants prévus sont :

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).

Prérequis

La formation *est un module de supervision*. Il est donc nécessaire d'avoir au préalable suivi le module d'approfondissement chez Symbiofi **Méditation de pleine conscience, niveau 2 : mise en place et instruction d'un protocole de groupe**.

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 se perfectionner et se faire superviser 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, kinésologues, 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

Notre 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 ;
- 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 afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires

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 plate-forme 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

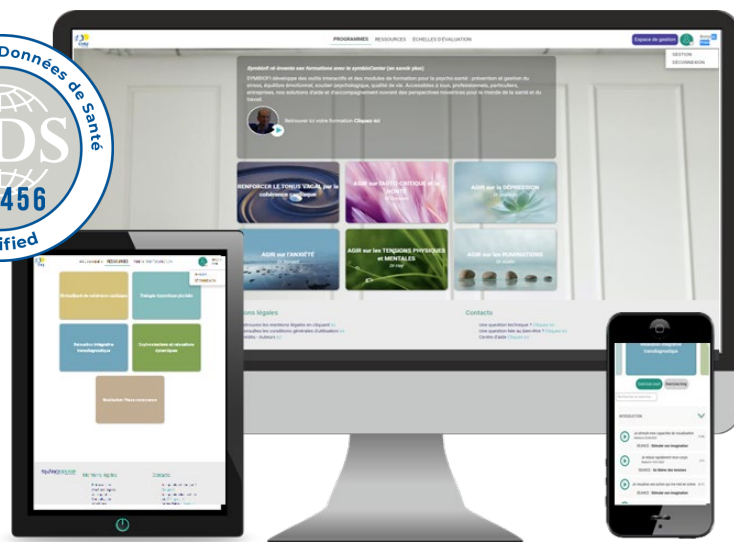
- 1 évaluations psychométriques
- 2 monitoring physiologique
- 3 programmes thérapeutiques
- 4 Téléconsultation, chat, forum avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi

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.