



**Instructeur en mindfulness, insight
et compassion, le Cycle de Spécialisation**
*Cultiver la présence, approfondir l'expérience,
développer une posture compassionnée*

Formation ouverte en présentiel/distanciel
Programme des 12 jours
84 heures



Symbiofi SAS
Parc Eurasanté
30 avenue Pierre Mauroy
59120 Loos
contact@symbiofi.com
03.28.55.51.19

Instructeur en mindfulness, insight et compassion, le Cycle de Spécialisation

Cultiver la présence, approfondir l'expérience, développer une posture compassionnée

La **mindfulness**, ou méditation de pleine conscience, consiste à porter attention à l'expérience présente avec ouverture et non-jugement. Introduite progressivement dans le champ de la santé et de la psychothérapie, elle est aujourd'hui au cœur de plusieurs programmes structurés, notamment la **Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)** et la **Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)**.

Sa pratique ne se réduit toutefois pas à la transmission d'exercices méditatifs. Elle développe progressivement une capacité à **observer l'expérience corporelle, émotionnelle et cognitive**, à reconnaître les automatismes de l'esprit, à prendre de la distance avec les pensées et à accueillir avec davantage d'ouverture ce qui se présente. Cette qualité de présence favorise ainsi une compréhension plus fine de l'expérience vécue et des processus qui entretiennent la souffrance.

Cette dimension d'**insight**, entendue comme une compréhension issue de l'observation directe de l'expérience, trouve un prolongement naturel dans les approches fondées sur la **compassion**. Celles-ci permettent d'explorer les mécanismes de menace, d'autocritique et de honte, mais également de développer des capacités d'apaisement, d'affiliation, de sécurité émotionnelle et une relation plus soutenante à soi-même et à autrui.

La **Thérapie Fondée sur la Compassion** s'inscrit précisément dans cette articulation. Elle associe les apports de la pleine conscience, de la psychologie évolutionniste, des neurosciences et des approches cognitivo-comportementales pour comprendre les systèmes de régulation émotionnelle et intervenir sur les processus qui maintiennent la souffrance.

Instruire et intégrer ces approches dans un cadre professionnel suppose donc davantage que connaître un ensemble de techniques. Il s'agit de développer une pratique personnelle, de savoir guider les exercices, accompagner l'expérience des participants et structurer un cadre sécurisant, mais aussi d'adopter une posture relationnelle permettant de travailler avec les émotions difficiles, les résistances, l'autocritique, la honte et les besoins de sécurité.

C'est cette progression qui structure le **Cycle de Spécialisation Instructeur en mindfulness, insight et compassion**.

Organisé en **4 niveaux complémentaires sur 12 jours – 84 heures**, auxquels s'ajoutent des temps de pratique et de travail personnel, il conduit progressivement le professionnel de la **compréhension et de l'expérimentation de la pleine conscience** à la **guidance des pratiques et à l'accompagnement de groupes**, puis à l'intégration et à l'approfondissement des **processus compassionnels** dans la pratique clinique.

Méditation de pleine conscience, niveau 1 – 3 jours / 21 heures

Ce premier niveau pose les **fondements théoriques, scientifiques et cliniques** de la pleine conscience, présente les principaux protocoles et leurs applications et permet d'expérimenter les pratiques essentielles.

Une place importante est accordée à l'**expérience personnelle**, à l'observation des pensées, des émotions et des sensations corporelles ainsi qu'au développement d'une posture professionnelle fondée sur la présence, l'écoute et le non-jugement.

Méditation de pleine conscience, niveau 2 – 3 jours / 21 heures

Ce deuxième niveau marque le passage de la pratique personnelle à la **fonction d'instructeur**.

Il permet d'apprendre à **structurer et sécuriser l'animation d'un groupe**, guider les exercices fondamentaux, accompagner l'expérience des participants et conduire le dialogue exploratoire. Les stagiaires sont progressivement placés en situation de guidance et bénéficient de retours individualisés sur leur pratique.

Thérapie fondée sur la compassion, niveau 1 – 3 jours / 21 heures

Ce troisième niveau introduit les **fondements et les principaux outils de la Thérapie Fondée sur la Compassion**.

Il permet de comprendre les mécanismes de menace, d'autocritique, de honte et les stratégies de sécurité, puis d'expérimenter les pratiques visant à développer l'**apaisement, l'affiliation, la sécurité émotionnelle et la compassion**.

Thérapie fondée sur la compassion, niveau 2 – 3 jours / 21 heures

Ce dernier niveau approfondit la pratique clinique par des **stratégies expérientielles avancées** permettant de travailler l'auto-critique, les peurs et résistances à la compassion, les différents selfs et le self-compassionné.

Le travail porte également sur l'**ajustement de la posture thérapeutique** et sur les ressources compassionnées du professionnel dans la relation d'accompagnement.

Tout au long du Cycle, l'apprentissage associe **apports théoriques, expérimentation personnelle, pratiques guidées, mises en situation, exercices expérientiels et analyses cliniques**.

Cette progression permet de passer de la **présence attentive** à une compréhension plus fine de l'expérience, puis au développement d'une **posture compassionnée**, afin d'accompagner les personnes avec davantage de présence, de discernement et de sécurité émotionnelle.

APPROFONDISSEMENT

Pour **élargir leur expertise aux principales approches cognitives, comportementales et émotionnelles** et construire progressivement un **parcours personnalisé**, les professionnels peuvent également intégrer, à partir de 15 jours :

- **TCCÉ, le Cycle Expert** : *fondements, processus thérapeutiques et interventions cliniques fondées sur les approches cognitives, comportementales et émotionnelles.*

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.
- 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 » œuvrent 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, psychanalystes, sexothérapeutes, hypnothérapeutes, art-thérapeutes, gestalt-thérapeutes, préparateurs mentaux / préparatrices mentales, sophrologues, relaxologues, réflexologues, 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.*

Objectif

Acquérir les connaissances, les compétences pratiques et les savoir-faire nécessaires pour guider et accompagner des groupes de pleine conscience, et développer une posture d'instructeur incarnée, sécurisée et ajustée aux différents publics et contextes professionnels.

Modules fondamentaux

Le Cycle de Spécialisation **Instructeur de pleine conscience, insight et compassion** est structuré autour de **quatre modules complémentaires**, conçus comme un parcours progressif de **12 jours – 84 heures**.

Ensemble, ils permettent d'acquérir progressivement les connaissances, compétences et savoir-faire nécessaires pour **pratiquer, guider et intégrer les approches de pleine conscience et de compassion dans un cadre professionnel** : depuis la compréhension de leurs fondements et l'expérimentation personnelle des pratiques, jusqu'à la **guidance des exercices et l'accompagnement de groupes**, puis à **l'approfondissement des processus compassionnels** et à **l'ajustement de la posture thérapeutique**.

Modules	Fonction	Jours	Mode
Méditation de pleine conscience, niveau 1 : <i>cultiver la présence et transformer la relation aux pensées et aux émotions</i>	Comprendre et expérimenter	3 j	Présentiel ou distanciel
Méditation de pleine conscience, niveau 2 : <i>guider la pratique et accompagner le processus de groupe</i>	Guider et accompagner	3 j	Présentiel ou distanciel
Thérapie fondée sur la compassion, niveau 1 : <i>apaiser l'autocritique et la honte, développer la sécurité émotionnelle</i>	Développer et intégrer	3 j	Présentiel ou distanciel
Thérapie fondée sur la compassion, niveau 1 : <i>transformer l'auto-critique et développer le self-compassionné</i>	Approfondir et ajuster	3 j	Présentiel

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal	Comprendre les fondements, les protocoles et les principales applications cliniques de la pleine conscience, et expérimenter ses pratiques essentielles
Intervenante	Nidaë MENJOUR, Psychologue clinicienne
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
----------------	---	---------------

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les fondements théoriques, scientifiques et cliniques de la pleine conscience	- Qu'est-ce que la Méditation ? - Qu'est-ce que la pleine conscience ? - Les 7 attitudes de la pleine conscience (Kabat-Zinn 2009) Non Jugement, Patience, Esprit nouveau, Confiance, Non effort, Acceptation, Laisser aller - Introduction de la mindfulness dans l'intervention psychologique	Apports théoriques - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques Échanges et réflexion clinique - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe
Découvrir les protocoles structurés Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) et Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)	Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) - Kabat-Zinn - Origines et principes du programme - Structure générale et organisation du protocole - Les groupes - La séance d'orientation - Articulation entre les séances et la pratique quotidienne - Présentation de l'architecture générale des 8 séances - Exercices formels et informels de pleine conscience - Indications principales et données d'efficacité - Applications dans la gestion du stress et des problématiques de santé Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) - Segal - Fondements théoriques et objectifs du programme - Prévention des rechutes dépressives et changement de rapport aux pensées, émotions et sensations - Structure générale et organisation du protocole : - Principes de fonctionnement - Articulation entre les séances et la pratique quotidienne - Présentation de l'architecture générale des 8 séances - Développement des compétences de pleine conscience : - Sortir du pilote automatique - Reconnaître les schémas cognitifs et émotionnels récurrents - Développer une posture d'observation et de décentration - Apprendre à accueillir l'expérience avec davantage d'acceptation - Applications transdiagnostiques : - Troubles anxieux ; troubles du sommeil ; troubles de l'attention ; acouphènes ; difficultés de régulation émotionnelle - Données scientifiques, indications cliniques et efficacité thérapeutique.	Apports théoriques et diaporama illustré Mises en pratiques et intégration MBSR - Prendre conscience du corps et des sensations corporelles en position allongée - Étirements en pleine conscience - Méditation assise centrée sur la respiration - Centration sur l'instant présent → Partage des ressentis, des sensations, des émotions - Débriefing Mises en pratiques et intégration MBCT 1° Exercice TCC de visualisation : - Apprécier le lien émotions / pensées - Impacts de nos interprétations sur nos corps et nos émotions 2° Exercices pratiques pleine conscience : - L'espace de respiration - Méditation assise - Hatha yoga - Marche en pleine conscience → Partage des ressentis, des sensations, des émotions - Débriefing Mise en pratique séance par séance → Travail sur les feedback des exercices pour se mettre dans la position instructeur, lever les obstacles à la pratique → Réflexion en sous-groupe sur les signaux d'alerte et sur les moyens à mettre en place en cas de rechute

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les mécanismes d'action et les critères d'efficacité thérapeutique	- Les échelles d'évaluations - Five Facets Mindfulness Questionnaire - Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS, Brown & Ryan) - Les études cliniques et preuves scientifiques d'efficacité - Les pathologies médicales et psychiatrique étudiées - Mindfulness en milieu professionnel - Mindfulness et activité cérébrale - Apprécier les mécanismes d'action de la pleine conscience - Attitude, intention, attention, acceptation, exposition aux émotions, processus attentionnel	Apports théoriques - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques Échanges et réflexion clinique - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe
Identifier les principales indications cliniques de la pleine conscience et comprendre leurs applications thérapeutiques	Les Troubles du comportement alimentaire - Comprendre les spécificités cliniques des TCA : - Comorbidités - Mécanismes de maintien - Place des émotions et des comportements d'évitement - Intérêt des approches fondées sur la pleine conscience en TCA - Présentation des principales adaptations thérapeutiques : - MBCT - ACT - Thérapie Comportementale Dialectique (TCD) - Mindfulness-Based Eating Awareness Training (MB-EAT). - Données scientifiques et efficacité thérapeutique Les Troubles addictifs - Comprendre les processus de maintien des conduites addictives - Les stades de la motivation au changement - Développer les capacités d'observation des envies, des déclencheurs et des comportements automatiques - Présentation des approches fondées sur la pleine conscience dans la prévention des rechutes, notamment le protocole Mindfulness Based Relapse Prevention (MBRP) - Données scientifiques et efficacité thérapeutique La douleur chronique - Comprendre les mécanismes psychologiques impliqués dans la douleur chronique - Identifier le rôle des pensées catastrophistes et des comportements d'évitement - Découvrir le modèle peur-évitement et ses implications thérapeutiques - Intérêt des approches fondées sur la pleine conscience dans l'accompagnement de la douleur chronique - Données scientifiques et efficacité thérapeutique	Apports théoriques - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques Échanges et réflexion clinique - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe Mises en pratique et intégration des techniques - La méditation de la montagne - La méditation de la bienveillance - Le point de vue de l'observateur sage → Débriefing en collectif ou en sous-groupes : partage des ressentis, des difficultés et des apprentissages.
Adapter les pratiques de pleine conscience aux enfants et adolescents	- Comprendre les spécificités de la pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent - Adapter les pratiques de pleine conscience aux capacités attentionnelles, émotionnelles et développementales des jeunes publics - Découvrir les principaux programmes et outils de mindfulness destinés aux enfants et adolescents	Apports théoriques avec diaporama - Exemples et illustrations cliniques Échanges et réflexion clinique

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
	- Principes de constitution et d'animation des groupes - Données scientifiques et efficacité thérapeutique - Expérimentation d'exercices adaptés à un jeune public	- Questions / Réponses - Échanges entre participants Mises en pratique et intégration - La pluie → Débriefing → Partage ressentis, sensations, émotions
Développer une pratique personnelle et une posture professionnelle fondées sur la pleine conscience	- Comprendre l'importance de la pratique personnelle dans le développement des compétences en pleine conscience - Identifier les conditions favorisant le maintien d'une pratique régulière - Outils de soutien à la pratique : - Journal de pratique - Auto-observation - Intégration de la pleine conscience dans la vie quotidienne - Les bénéfices de la pleine conscience pour le professionnel : - Qualité de présence - Écoute - Régulation émotionnelle - Prévention de l'épuisement professionnel - La posture du thérapeute pratiquant la pleine conscience - Apports de la pleine conscience dans la relation thérapeutique et l'accompagnement - Ressources documentaires et pistes d'approfondissement	Apports théoriques - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques Échanges et réflexion clinique - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe Revue de littérature scientifique
Bilan	Table ronde Évaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Échanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

Objectif principal	Développer les compétences nécessaires pour instruire un protocole de pleine conscience en groupe, en guidant les pratiques, en accompagnant l'expérience des participants et en soutenant l'intégration de la pratique
Intervenante	Geneviève MOUTON-AKOTIA, psychologue clinicienne
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
----------------	---	---------------

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Structurer et sécuriser l'animation d'un groupe de pleine conscience	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 : découverte d'une manière radicalement différente d'animation	Apports théoriques - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques Échanges et réflexion clinique - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe
Instruire les exercices fondamentaux du protocole de pleine conscience	Apprendre à guider l'exercice de dégustation en pleine conscience Le positionnement dans les sensations La prise de conscience du pilote automatique Normalisation du vagabondage de l'esprit et apprentissage à se recentrer Accompagnement des participants vers la découverte de la pleine conscience Apprendre à guider l'exercice de prise de conscience du corps et des sensations corporelles Accompagnement des participants d'une session MBSR pour : . 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 Prescriptions pour aider à : . Trouver une bonne posture . Prendre conscience de sa respiration . Prendre conscience de son corps dans sa globalité . Ramener de manière habile l'esprit dispersé	Apports théoriques - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques Échanges et réflexion clinique - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe 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

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Guider les pratiques de pleine conscience et accompagner les obstacles à la pratique	Soutenir l'engagement dans une pratique régulière - Exercice afin de prendre conscience de l'impact des pensées sur les émotions - La mobilisation de la respiration pour se rassembler Conduire les exercices de méditation en mouvement - Exercices de pleine conscience en mouvement en position allongée ou debout - La prise de conscience du corps en mouvement - La concentration sur le souffle pour se rassembler Aider à rassembler l'esprit dispersé - Étapes pour guider la pleine conscience de la respiration - Animation des exercices de méditation en mouvement	Apports théoriques et échanges guidés avec les participants → Questions / réponses → Synthèse collective des points clés 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 Exercices pratiques 1 : Méditation assise 2 : Respiration en pleine conscience 3 : Mouvements en pleine conscience 4 : Marche en pleine conscience
Accompagner l'expérience intérieure et soutenir l'intégration de la pratique	Observer les pensées récurrentes sans s'y engager - 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 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 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 Accompagner les participants 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 Guider les participants 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 participants	Apports théoriques - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques Échanges et réflexion clinique - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe 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 Exercices pratiques 1 : lecture d'un poème 2 : deux situations afin d'expérimenter l'impact des émotions sur les pensées 3a : repérer les activités énergivores et celles qui permettent de se ressourcer 3b : mise en place d'un plan d'action face au mal-être 4 : trouver des stratégies afin de maintenir la pratique
Bilan	Table ronde Évaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

Objectif principal

Acquérir les fondements et les outils de la Thérapie Fondée sur la Compassion pour agir sur les mécanismes de menace, d'autocritique et de honte, développer l'apaisement et la compassion, et les intégrer dans la pratique clinique

Intervenant

Docteur Francis GHEYSEN, Médecin psychiatre

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

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les fondements théoriques et cliniques de la Thérapie Fondée sur la Compassion	Contexte et philosophie de la TFC . Définition, origines et spécificités de l'approche . Modèle intégratif : TCC, pleine conscience, psychologie évolutionniste, neurosciences . Données d'efficacité clinique et apports de la recherche Compassion et fonctionnement de l'esprit . Définition de la compassion et principales dimensions . Émotions, motivations, cognition et fonctionnement de l'esprit évolué . Interactions entre « ancien » et « nouveau » cerveau Attachement, affiliation et sécurité . Fonction des systèmes de soins . Base sécuritaire, havre de paix et régulation émotionnelle . Liens avec la relation thérapeutique	Apports structurés et démonstrations → Diaporama illustré Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective → Identifier les idées reçues → Questions / Réponses → Synthèse et débriefing de groupes
Repérer les systèmes de régulation émotionnelle à partir du modèle des trois cercles.	Les systèmes de régulation émotionnelle . Fonction des émotions et des motivations . Présentation du modèle des trois cercles . Système centré sur la menace et la protection . Système centré sur la motivation, la stimulation et l'action . Système centré sur la affiliation, l'apaisement et la sécurité Repérer les déséquilibres entre les trois systèmes . Identifier les systèmes dominants ou insuffisamment mobilisés . Comprendre leurs effets sur les émotions, les comportements et les stratégies d'adaptation . Repérer les difficultés d'accès à l'apaisement et au sentiment de sécurité	Apports structurés et démonstrations → Diaporama illustré et présentation du modèle des trois cercles Mises en pratique expérientielles Exercice des trois cercles Rythme Respiratoire Apaisant → Feed-back collectif ou en sous-groupes → Analyse des pratiques, ajustement des postures et des interventions. Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective → Mise en lien avec situations cliniques
Identifier les mécanismes de l'autocritique, de la honte et des stratégies de sécurité	Le système de menace et l'autocritique . Fonction protectrice de l'autocritique . Pensées automatiques négatives, peur du rejet et comparaison sociale . Liens entre autocritique, menace et souffrance émotionnelle . Repérer les différentes fonctions et formes de l'autocritique	Apports structurés et démonstrations → Diaporama illustré et illustration clinique des mécanismes d'autocritique, de honte et de sécurité Mises en pratique expérientielles Imaginer son esprit critique Analyse fonctionnelle de l'esprit critique

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
	Comprendre la honte . Honte interne et honte externe . Sentiments d'infériorité, d'inadéquation et de dévalorisation . Liens avec l'attachement, le rejet et les expériences de stigmatisation . Comprendre l'impact des souvenirs de honte sur le système de menace Les stratégies de sécurité . Identifier les principales stratégies de protection . Comprendre leurs fonctions et leurs effets inattendus . Repérer leur rôle dans le maintien des difficultés	Stratégies de sécurité Souvenir de honte Bus de la compassion → Feed-back collectif ou en sous-groupes → Analyse des pratiques, ajustement des postures et des interventions. Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective → Mise en lien avec situations cliniques
Développer les processus d'apaisement, d'affiliation et de compassion	Apaisement, affiliation et sécurité . Fonction du système d'apaisement . Liens entre affiliation, sécurité et régulation émotionnelle . Place de la respiration dans l'activation de l'apaisement Les flux de compassion . Des autres vers soi . De soi vers les autres . De soi vers soi Développer une posture compassionnée . Attributs et compétences de la compassion . Construire une représentation interne de sécurité . Développer un rapport plus chaleureux et soutenant à soi	Apports structurés et démonstrations → Diaporama illustré et démonstration des pratiques compassionnelles Mises en pratique expérientielles Cultiver une qualité compassionnée Imaginer une figure compassionnée idéale Se connecter avec son self compassionné → Feed-back collectif ou en sous-groupes → Analyse des pratiques, ajustement des postures et des interventions. Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective → Mise en lien avec situations cliniques
Expérimenter les principaux outils de la TFC	L'imagerie compassionnée . Construire et mobiliser la figure compassionnée idéale . Développer et renforcer le self compassionné . Utiliser l'imagerie comme support de régulation émotionnelle Le travail avec les différents selfs . Identifier les selfs anxieux, triste, en colère, honteux, critique et compassionné . Comprendre leurs interactions et leurs fonctions . Mobiliser le self compassionné pour favoriser l'intégration émotionnelle	Apports structurés et démonstrations → Diaporama illustré et démonstration des principaux outils de la TFC Mises en pratique expérientielles Se connecter avec ses différents selfs Chair Work → Feed-back collectif ou en sous-groupes → Analyse des pratiques, ajustement des postures et des interventions. Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective → Mise en lien avec situations cliniques
Intégrer les outils de la TFC dans la pratique clinique	Structurer l'intervention en TFC . Organisation progressive des principaux exercices . Repères pour une mise en œuvre en séances . Articulation avec les protocoles de TFC . Construire une progression adaptée aux besoins du patient	Mises en pratique expérientielles Reprise des principaux exercices en binômes Alternance des rôles thérapeute / patient Simulations de consultations et ajustement des interventions → Feed-back collectif ou en sous-groupes

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
	Adapter les outils à la situation clinique . Tenir compte de la problématique, du contexte et des réactions émotionnelles du patient . Ajuster les exercices en fonction des difficultés rencontrées . Repérer les précautions nécessaires, notamment en présence de vécus traumatiques . Identifier les blocages, résistances ou craintes vis-à-vis de la compassion . Ajuster la posture du thérapeute et le rythme de l'intervention	→ Analyse des pratiques, ajustement des postures et des interventions. Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective → Mise en lien avec situations cliniques
Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

Objectif principal

Approfondir la pratique clinique de la Thérapie Fondée sur la Compassion en mobilisant des stratégies expérientielles avancées pour travailler l'auto-critique, les résistances à la compassion et les différents selfs, tout en ajustant sa posture thérapeutique

Intervenant

Docteur Francis GHEYSEN, Médecin psychiatre

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

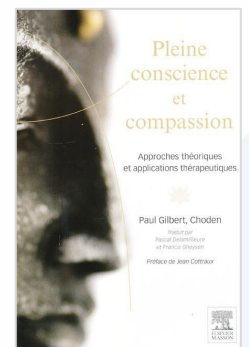
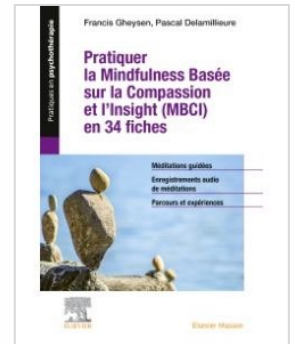
Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Actualiser et consolider les fondements de la Thérapie Fondée sur la Compassion	La TFC en pratique : retour d'expérience - Mise en œuvre de la TFC par les participants : expériences, difficultés rencontrées et ajustements - Travail sur les croyances et les émotions négatives - Développement d'une relation à soi plus bienveillante - Place du comportement non verbal empathique du thérapeute - Avantages, limites et obstacles rencontrés dans la pratique. Actualiser les repères théoriques et scientifiques - État actuel des connaissances sur la compassion - Évolution des définitions - Compassion comme motivation et non comme émotion - Apports récents : neurosciences et recherche clinique. Consolider le développement du self-compassionné - Fonctions et caractéristiques du self-compassionné - Articulation pensées, émotions, attention et comportements - Pratique de développement du self-compassionné d'après Russell Kolts et Chris Irons.	Apports théoriques → Diaporama illustré Exercice pratique : Cultiver le self-compassionné → Débriefing en collectif ou en sous-groupes : . Partage des ressentis, des difficultés et des apprentissages. . Réajustement Échanges et réflexion clinique - Questions / Réponses - Synthèses et débriefings de groupe
Développer et incarner le self-compassionné par les pratiques expérientielles	Le travail de chaises (Chairwork) - Définition et principes - Repères et astuces cliniques - Présentation des principales modalités d'intervention - Chairwork : place du corps, des émotions et de l'expérience Introduire et développer la compassion par le Chairwork - Introduire la compassion de manière expérientielle - Identifier et mobiliser les capacités compassionnées déjà présentes - Expérimenter les différents flux de la compassion - Pratiquer l'auto-compassion avec deux chaises - Accéder au self-compassionné, l'incarner et répondre à la détresse depuis cette position. Travailler avec « l'autre compassionné » - Imaginer et incarner « l'autre compassionné » - Expérimenter le passage du self vulnérable au positionnement compassionné - Recevoir et donner de la compassion - Repérer et travailler les éventuels blocages à la réception de la compassion.	Apports théoriques → Diaporama illustré Démonstrations par l'intervenant, avec des volontaires → Présentation, explications Exercice pratique : 1°/ Chairwork d'auto-compassion avec deux chaises 2°/ Chairwork avec « l'autre compassionné » → Débriefing en collectif ou en sous-groupes : . Partage des ressentis, des difficultés et des apprentissages. . Réajustement Échanges et réflexion clinique - Questions / Réponses - Synthèses et débriefings de groupe

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Identifier et travailler les peurs, blocages et résistances à la compassion	Comprendre les obstacles à la compassion - Le backdraft - Les peurs de la compassion - Les blocages à la compassion - Les résistances à la compassion - Distinction entre ces différents processus. Repérer leur fonction dans le système de menace - Comportements défensifs et stratégies de protection - Conséquences émotionnelles et relationnelles - Compréhension compassionnée de leur fonction - Mobilisation progressive d'une position de plus grande sécurité émotionnelle.	<u>Apports théoriques</u> → Diaporama illustré <u>Exercice pratique en groupe, 30 mn :</u> Le bus de la compassion → Débriefing : collectif ou sous-groupes . Partage des ressentis, des difficultés et des apprentissages.- Réajustement <u>Échanges et réflexion clinique</u> - Questions / Réponses - Synthèses et débriefings de groupe
Travailler l'auto-critique et les différents selfs par le Chairwork	Travailler l'auto-critique par le Chairwork - Expression et incarnation du self critique - Identification de l'impact de l'auto-critique sur le self critiqué - Compréhension de la fonction protectrice de l'auto-critique et des peurs qui l'animent - Mobilisation du self-compassionné auprès du self critiqué puis du self critique. Travailler avec « l'autre » abuseur internalisé - Identifier l'origine de certaines formes d'auto-critique - Différencier et externaliser la voix de « l'autre » abuseur - Répondre de manière assertive depuis le self-compassionné - Prendre soin de la partie attaquée ou blessée. Travailler avec les selfs multiples - Rappel du concept et socialisation au modèle - Différenciation des selfs anxieux, triste, en colère et compassionné et repérage de leurs émotions, motivations et comportements - Exploration de leurs interactions et conflits et mobilisation du self-compassionné comme processus d'intégration	<u>Démonstrations</u> par l'intervenant, avec des volontaires - - <i>Présentation, explications</i> <u>Exercice pratique en binôme patient/thérapeute</u> 1° / Chairwork avec l'auto-critique 2° / Chairwork avec les chaises multiples → Débriefing : collectif ou sous-groupes . Partage des ressentis, des difficultés et des apprentissages - Réajustement <u>Échanges et réflexion clinique</u> - Questions / Réponses - Synthèses et débriefings de groupe
Diversifier les pratiques compassionnées et ajuster sa posture thérapeutique	Mobiliser l'écriture compassionnée - Principes et fonctions de la lettre compassionnée - Attributs et compétences à mobiliser dans l'écriture - Modalités de rédaction et structuration de la lettre - Écrire puis relire des lettres compassionnées - Identifier les applications possibles dans la pratique clinique. Développer les ressources compassionnées du thérapeute - Repérer ses propres réactions émotionnelles et l'activation de son système de menace - Développer l'auto-compassion dans la relation thérapeutique - Ajuster sa posture face aux situations émotionnellement difficiles - Expérimenter le cercle des thérapeutes alliés.	Rédaction de lettres compassionnées . Lettre à une personne aimée en difficulté . Lettre compassionnée pour soi-même → Lecture des lettres compassionnées Partage des sensations, émotions et obstacles rencontrés - Conseils et ajustements <u>Exercice pratique :</u> Le cercle des thérapeutes alliés → Débriefing : collectif ou sous-groupes . Partage des ressentis, des difficultés et des apprentissages - Réajustement <u>Échanges et réflexion clinique</u> - Questions / Réponses - Synthèses et débriefings de groupe
Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

Intervenants experts

Docteur Francis GHEYSEN

- **Médecin psychiatre et psychothérapeute**, exerçant en libéral et attaché au **service de psychiatrie universitaire du CHU de Caen**, où il intervient notamment autour de la pleine conscience et de la Thérapie Fondée sur la Compassion.
- **Formateur et superviseur en Thérapie Fondée sur la Compassion (TFC) et en Mindfulness basée sur la Compassion et l'Insight (MBCI)**, avec une pratique régulière de l'enseignement et de la supervision depuis plus de dix ans.
- Formé aux différents niveaux de **Compassion Focused Therapy (CFT)** et de **Compassionate Mind Training (CMT)** auprès du **Pr Paul Gilbert**, du **Dr Chris Irons** et d'autres experts internationaux ; il bénéficie également de supervisions régulières en TFC, ACT, psychoses et pleine conscience.
- Co-traducteur de *Pleine conscience et compassion : aspects théoriques et applications pratiques* de **Paul Gilbert et Choden**, aux éditions Elsevier Masson.
- Auteur de *Pratiquer la Mindfulness basée sur la compassion et l'insight (MBCI) en 34 fiches*.



Madame Nidaï MENJOUR

- **Psychologue clinicienne et psychothérapeute**, spécialisée en **thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles (TCCE)**.
- **Psychologue au CHRU de Lille** au sein du Service de Santé au Travail, où elle accompagne depuis de nombreuses années les professionnels hospitaliers et intervient dans la prévention et la prise en charge des **risques psychosociaux**, du **stress professionnel**, du **burn-out** et des situations de crise.
- Exerce également en **cabinet libéral** auprès d'enfants, d'adolescents, d'adultes et de couples, dans le cadre d'accompagnements psychothérapeutiques individuels et de groupe.
- **Chargée d'enseignement et formatrice** auprès d'étudiants et de professionnels de santé sur différentes thématiques telles que les **troubles anxieux**, la **dépression**, le **burn-out** et la **méditation de pleine conscience**.
- Formée à la **méditation de pleine conscience (Mindfulness)** par **Pierre Philippot**, Professeur de psychologie à l'Université de Louvain.

- Anime depuis de nombreuses années des **groupes psychothérapeutiques de méditation de pleine conscience** ainsi que des interventions de sensibilisation à la mindfulness au sein d'entreprises et d'organisations.
- Titulaire du **Diplôme Universitaire de Thérapies Cognitivo-Comportementales (AFTCC)** et formée à la **Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT)** ainsi qu'à l'**hypnose médicale**.

Madame Geneviève MOUTON-AKOTIA

- **Psychologue spécialisée en thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles (TCCÉ)**, exerçant en libéral au **Cabinet Emapsy**, au sein du Centre de Santé Psychique de Roubaix, où elle accompagne notamment les problématiques de stress, de régulation émotionnelle, de burn-out, de troubles anxieux et de troubles du comportement alimentaire.
- **Instructrice de méditation de pleine conscience**, animant notamment des interventions fondées sur la **Thérapie Cognitive Basée sur la Pleine Conscience (MBCT)**, la parentalité consciente et la gestion du stress et des émotions.
- Titulaire du **Certificat Universitaire d'Intervention Psychologique Basée sur la Pleine Conscience** de l'Université catholique de Louvain et du **DU de Thérapies Cognitives, Comportementales et Émotionnelles** de l'Université de Lille.
- Également formée à la **Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT)**, à la **Thérapie Basée sur la Compassion**, à la **Thérapie des Schémas**, à la Communication Non Violente et à l'hypnothérapie.
- Dispose d'une expérience de **formation et d'animation de groupes** auprès de différents publics, notamment autour de la pleine conscience, des habiletés parentales, de la gestion du stress, de la régulation émotionnelle et des compétences relationnelles.
- **Formatrice en communication et sensibilisation aux maltraitements** auprès de l'Institut de Formation des Ambulanciers de Lille depuis 2021 et ancienne **chargée de cours à la Faculté des Sciences humaines de l'Université de Poitiers**.

Madame Victoria MASSART

- **Professeure de yoga diplômée de l'Institut Français de Yoga (IFY - Viniyoga)**, où elle s'est formée à une approche individualisée tenant compte des besoins et des caractéristiques de chaque pratiquant.
- **Formée à la méditation de pleine conscience**, certifiée notamment en **MBSR**, et engagée dans une approche psychocorporelle articulant yoga, conscience corporelle et mindfulness.
- **Enseigne le yoga depuis 2014**, en accompagnement individuel et en cours collectifs, et anime des ateliers dans les secteurs de la santé, de l'emploi et de l'entreprise.
- **Formatrice chez Symbiofi depuis 2019** sur la thématique **Yoga et Pleine Conscience**, centrée sur l'expérience de la pleine conscience à travers le corps en mouvement.

Moyens pédagogiques numériques

La formation s'appuie également sur l'environnement numérique **SymbioCenter**, qui permet de prolonger les apprentissages par **des outils et contenus de méditation de pleine conscience** directement mobilisables dans la pratique clinique.



Programme guidé - Agir sur les ruminations

Le programme thérapeutique **Agir sur les ruminations mentales**, développé avec le **Dr Dominique Servant**, propose un parcours progressif sur **8 semaines**, fondé sur la **méditation de pleine conscience**.

Il permet notamment de travailler le **recentrage sur l'instant présent**, l'attention aux sensations corporelles, la prise de recul face aux pensées, l'acceptation et l'intégration progressive de la pleine conscience dans la vie quotidienne.

Il comprend :

- **6 modules progressifs**, réalisables sur environ **8 semaines** ;
- **10 exercices guidés** ;
- **4 vidéos** ;
- **1 fiche conseil**.
- **1 évaluation psychométrique en début et en fin de protocole**

Programme guidé - Agir sur les ruminations

Conçu par le **Dr Francis GHEYSEN**, ce protocole associe les apports de la **Thérapie Fondée sur la Compassion**, de la **pleine conscience** et de l'**insight**.

Il accompagne progressivement le travail sur la **honte**, l'**auto-critique**, la **vulnérabilité émotionnelle**, l'**apaisement** et le **développement de la compassion**.

Il comprend :

- **7 modules progressifs**, réalisables sur environ **8 semaines** ;
- **15 exercices guidés** ;
- **2 vidéos** ;
- **1 fiche conseil**.
- **1 évaluation psychométrique en début et en fin de protocole**

Pratiques libres - Pleine conscience et compassion

En complément des programmes guidés, SymbioCenter® propose deux espaces de pratiques libres permettant au professionnel de sélectionner des exercices selon les besoins de la personne accompagnée.

Les pratiques de **pleine conscience** permettent notamment de travailler :

- l'attention à l'instant présent et à la respiration ;
- la conscience des sensations corporelles ;
- l'observation du flux des pensées ;
- la prise de recul face aux pensées difficiles ;
- l'accueil des expériences physiques et émotionnelles.

L'espace comprend **20 exercices guidés**, courts ou longs.

Les pratiques autour de la **compassion** permettent notamment de développer :

- une attitude **compassionnée et non jugeante** ;
- l'accueil de sa propre souffrance et de celle des autres ;
- la reconnaissance des vulnérabilités émotionnelles ;
- le travail autour de la **peur, de la colère, de la tristesse et de la honte**.

L'espace comprend **23 exercices, 2 vidéos et 1 fiche conseil**.

Apports pédagogiques de cet environnement

L'utilisation de **SymbioCenter®** permet :

- de **prolonger les apprentissages au-delà de la formation** ;
- de disposer de **pratiques guidées directement mobilisables dans l'accompagnement** ;
- de faciliter l'**expérimentation et l'appropriation de la pleine conscience** ;
- de favoriser la **répétition et l'entraînement régulier** ;
- d'**individualiser les exercices proposés** selon les besoins de la personne accompagnée.

The screenshot displays the SymbioCenter app interface. At the top, there is a carousel of five exercise cards with the following titles: 'AGIR sur l'AUTO-CRITIQUE et la HONTE', 'AGIR sur la DÉPRESSION', 'AGIR sur l'ANXIÉTÉ', and 'AGIR sur les TENDANCES PHYSIQUES et...'. Below the carousel, a list of exercises for 'Séance 2 : Apaiser l'esprit' is shown. The exercises are:

- Exercice 1 : Je prends conscience de mon esprit changeant (8 min 7 sec)
- Exercice 2 : Je m'apaise par la respiration (15 min 20 sec)
- Exercice 3 : Je développe la conscience de mon corps (21 min 29 sec)
- Exercice 4 : J'accueille l'espace sonore environnant (20 min 27 sec)

At the bottom, 'Séance 3 : Laisser les pensées aller où elles veulent' is partially visible, showing 3 exercises.

Validation

La formation s'inscrit dans une démarche **progressive, expérientielle et intégrative**, articulée autour de trois axes complémentaires :

- **la compréhension** des fondements théoriques, scientifiques et cliniques de la **pleine conscience et de la compassion**, de leurs principaux mécanismes d'action et des modèles et protocoles structurés mobilisés, notamment **MBSR, MBCT et Thérapie Fondée sur la Compassion** ;
- **l'acquisition** des compétences nécessaires pour **guider les pratiques de pleine conscience**, structurer et sécuriser l'animation d'un groupe, conduire le **dialogue exploratoire** et accompagner les obstacles rencontrés au cours de la pratique ;
- **l'intégration progressive** des processus de pleine conscience et de compassion dans une **posture professionnelle incarnée et ajustée**, à travers la pratique personnelle, le travail expérientiel, l'analyse des mécanismes d'autocritique, de honte et de résistance, ainsi que le développement du **self-compassionné** et des ressources compassionnées du professionnel.

Validation à l'issue de chaque module

À l'issue de chaque module du Cycle, le stagiaire reçoit un **Certificat de réalisation d'action de formation**, sous réserve de son assiduité.

Ce certificat mentionne les éléments clés de la formation :

- l'intitulé du module ;
- la durée ;
- le(s) intervenant(s) ;
- l'objectif pédagogique principal.

En complément, une **Attestation de formation** peut être délivrée, sous réserve de satisfaire aux **modalités d'évaluation prévues**, notamment au travers des questionnaires de début et de fin de formation.

Validation à l'issue du Cycle complet

À l'issue du Cycle complet, le stagiaire reçoit un Certificat de réalisation global, sous réserve de son assiduité à l'ensemble des modules suivis.

Ce document récapitule :

- les modules suivis ;
- leurs dates ;
- les intervenants associés.

Une **Attestation de formation globale** peut également être délivrée, sous réserve de la validation des critères d'évaluation du parcours, appréciés à partir des questionnaires de début et de fin de chaque module.

Reconnaissance

SYMBIOFI est un organisme de formation :

- enregistré sous le numéro **31 59 06883 59** auprès du Préfet de région Hauts-de-France ;
- certifié **QUALIOPI**, au titre des actions de formation ;
- habilité à dispenser des actions de formation relevant de l'**ANDPC**.



Les +

APPUI HOSPITALO-UNIVERSITAIRE

Le Cycle bénéficie d'un **ancrage hospitalo-universitaire** à travers les enseignements, l'expérience clinique et les travaux mobilisés par son équipe pédagogique.



Il s'appuie notamment sur les enseignements développés dans le cadre du **Diplôme Universitaire Stress et Anxiété de la Faculté de Médecine de Lille**, ainsi que sur les connaissances issues des recherches contemporaines en **psychologie, neurosciences, psychothérapie, pleine conscience et compassion**.



Cet ancrage est notamment porté par **Nidaë Menjour**, psychologue clinicienne au **CHU de Lille**, chargée d'enseignement et formatrice, qui utilise depuis de nombreuses années les approches fondées sur la pleine conscience dans l'accompagnement du stress, de l'anxiété, de l'épuisement professionnel et des difficultés de régulation émotionnelle.

Il est complété par l'expertise du **Dr Francis Gheysen**, médecin psychiatre et psychothérapeute, attaché au **service de psychiatrie universitaire du CHU de Caen**, formateur en **Thérapie Fondée sur la Compassion** et en **Mindfulness basée sur la Compassion et l'Insight (MBCI)**, formé auprès de plusieurs experts internationaux de ces approches.

La complémentarité de ces expertises permet d'articuler **mindfulness, insight et compassion** dans une approche à la fois **clinique, scientifique, expérientielle et intégrative**.

EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- **fondée sur des approches contemporaines complémentaires de la pleine conscience et de la compassion**, notamment la **Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)**, la **Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)** et la **Thérapie Fondée sur la Compassion (TFC)**, ainsi que sur leurs applications cliniques et leurs prolongements actuels ;
- **conçue et animée par une équipe clinique expérimentée**, réunissant **médecin psychiatre, psychologues cliniciennes et instructrices de pleine conscience**, disposant d'une expérience de la psychothérapie, de l'animation de groupes, de l'enseignement et de la formation aux approches de mindfulness et de compassion ;
- **centrée sur une pédagogie expérientielle**, associant apports théoriques, pratiques méditatives et compassionnelles, exercices guidés, mises en situation, **imagerie**,

- **Chairwork**, retours d'expérience et analyses cliniques afin de favoriser l'appropriation progressive des pratiques et l'ajustement de la posture professionnelle ;
- **enrichie par l'environnement numérique SymbioCenter®**, qui met à disposition des programmes et exercices guidés de pleine conscience directement mobilisables en séance ou entre les séances afin de prolonger l'entraînement, favoriser la pratique régulière et soutenir l'appropriation des outils ;
- **délivrée à des groupes restreints**, afin de favoriser la qualité de l'enseignement, l'expérimentation des pratiques, les retours individualisés et les échanges entre professionnels.

DISTANCIEL SYNCHRONE HAUT DE GAMME

3 modules sont accessibles en **distanciel synchrone (visio-live)**, dans des conditions techniques permettant de maintenir un haut niveau de qualité pédagogique.

Le dispositif mis en place comprend :

- une installation professionnelle multi-caméras ;
- une captation audio optimisée (intervenant et ambiance) ;
- des écrans de retour pour l'intégration des participants à distance ;
des sous-groupes de travail, en présentiel et en distanciel, pour les **cas pratiques, exercices et jeux de rôle**.

et permet de :

- participer activement aux échanges et aux analyses cliniques
- réaliser les exercices et mises en situation à distance
- bénéficier d'une expérience **immersive et interactive**, proche des conditions du présentiel.

SUPPORTS

Les stagiaires bénéficient de **supports pédagogiques téléchargeables**, facilitant :

- la **révision des contenus**,
- la **structuration des pratiques**,
- la **réutilisation des outils** en situation professionnelle.

PLATEAU TECHNIQUE

Symbiofi dispose d'un **plateau technique de formation de 240 m²**, situé au cœur du **CHU de Lille**, permettant :

- une **articulation optimale** entre apports théoriques et mises en pratique
- des **conditions d'apprentissage** favorisant l'immersion clinique
- un **cadre propice** aux échanges entre professionnels

Pensé pour répondre aux exigences pédagogiques, cet espace est structuré en **plusieurs zones complémentaires** :

- espace de formation théorique ;
- espace de mise en pratique et d'expérimentation ;
- espace de convivialité et de restauration.

