



Praticien en thérapies Psychocorporelles

Intégrer les approches corporelles, émotionnelles
et attentionnelles dans l'accompagnement

Formation ouverte en présentiel/distanciel

A partir de 31 jours



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



Les thérapies psychocorporelles regroupent un ensemble d'approches qui mobilisent le **corps, les sensations, la respiration, l'attention, le mouvement, la créativité ou encore les états de conscience** comme leviers de régulation et de changement.

Elles reposent sur une conception intégrative du fonctionnement humain, considérant les interactions permanentes entre les **processus physiologiques, émotionnels, cognitifs et comportementaux**. Les avancées contemporaines en psychologie, neurosciences, psychophysiologie et sciences du comportement permettent aujourd'hui de mieux comprendre ces interactions et les mécanismes sur lesquels s'appuient les différentes pratiques psychocorporelles.

Bien que reposant sur des méthodes différentes, ces approches partagent plusieurs caractéristiques : elles favorisent les capacités d'**autorégulation physiologique et émotionnelle**, mobilisent **l'expérience vécue comme vecteur d'apprentissage**, renforcent les ressources adaptatives et proposent des outils concrets pouvant être progressivement appropriés et reproduits par la personne accompagnée.

La spécificité de l'approche psychocorporelle réside ainsi dans la place donnée à **l'expérience corporelle** au sein de l'accompagnement. La respiration, les perceptions internes, les mouvements, les états attentionnels ou les médiations créatives deviennent autant de voies d'accès permettant d'agir sur la régulation émotionnelle, les comportements, les représentations et les capacités d'adaptation.

Mais développer une pratique psychocorporelle ne consiste pas à juxtaposer des techniques. Le praticien doit être capable de **comprendre la situation rencontrée, repérer les besoins et les limites de son intervention, choisir les médiations adaptées, poser un cadre sécurisant et articuler les outils de manière cohérente** au sein de l'accompagnement.

C'est pourquoi le parcours **Praticien en thérapies psychocorporelles** associe l'apprentissage des principales approches psychocorporelles à un **socle clinique, relationnel et professionnel**. Celui-ci apporte notamment des repères sur les troubles psychiques et leurs grandes organisations, sur les limites du champ d'intervention et les situations nécessitant une orientation, ainsi que sur le cadre, l'alliance, la présence thérapeutique et la structuration de l'activité professionnelle. Le module consacré aux troubles psychiques vise précisément à permettre au professionnel de situer son champ d'intervention et de repérer les situations nécessitant une orientation. La formation consacrée au cadre et à l'alliance travaille quant à elle la présence clinique, la co-régulation, le cadre thérapeutique et la prévention de l'usure professionnelle.

La pratique occupe une place centrale dans l'apprentissage. Les techniques psychocorporelles ne peuvent être intégrées par la seule acquisition de connaissances théoriques : elles nécessitent d'être **expérimentées, observées, répétées et mises en situation**. Les enseignements associent ainsi apports théoriques et cliniques, démonstrations, exercices expérientiels, études de cas, mises en situation et échanges entre participants.



Un parcours progressif et intégratif

Symbiofi propose un parcours complet permettant de construire progressivement une pratique psychocorporelle structurée autour de deux composantes complémentaires.

Le Parcours fondamental – 31 jours

Construire, conduire et sécuriser sa pratique psychocorporelle

Le **Parcours fondamental Praticien en thérapies psychocorporelles** réunit les enseignements théoriques, cliniques, expérientiels et professionnels indispensables à la construction d'une pratique psychocorporelle structurée.

Organisé en plusieurs champs complémentaires, il permet d'acquérir progressivement les repères professionnels, les techniques et les savoir-faire nécessaires pour **évaluer une situation, choisir les médiations adaptées, conduire l'accompagnement et articuler différentes approches psychocorporelles dans un cadre sécurisé.**

Il s'organise autour de quatre grands champs :

- **Socle clinique, relationnel et professionnel ;**
- **Régulation physiologique et émotionnelle ;**
- **Attention, conscience et états modifiés ;**
- **Médiations corporelles, créatives et mise en mouvement.**

Cette organisation permet d'articuler des compétences transversales indispensables à la pratique avec différentes familles d'approches psychocorporelles complémentaires.

Le Parcours d'approfondissement

Développer une expertise avancée dans les approches psychocorporelles

Le **Parcours d'approfondissement Praticien en thérapies psychocorporelles** permet de prolonger les acquis du parcours fondamental et de développer un niveau d'expertise plus avancé dans certaines approches psychocorporelles.

Organisé autour de plusieurs voies d'approfondissement, il permet de **consolider les compétences acquises, enrichir les techniques et protocoles d'intervention et approfondir leurs applications cliniques**, afin d'adapter plus finement les accompagnements aux besoins, aux problématiques et aux contextes rencontrés.

Une pédagogie fondée sur l'expérience et la pratique

L'enseignement est assuré par une équipe pluridisciplinaire de **médecins, psychologues, psychothérapeutes et spécialistes des approches psychocorporelles**, disposant d'une expérience clinique, pédagogique et de formation auprès de professionnels.

Les différents modules combinent **apports théoriques, protocoles structurés, démonstrations, expérimentations personnelles, exercices, études de cas et mises en situation**, afin de favoriser l'appropriation progressive des outils et leur transfert dans la pratique professionnelle.

L'environnement numérique **SymbioCenter®** prolonge également les apprentissages en donnant accès à des outils d'évaluation, de biofeedback, ainsi qu'à des programmes et exercices utilisables en séance et entre les séances.



Parcours fondamental :

Construire, conduire et sécuriser sa pratique psychocorporelle 31 jours

Le **Parcours fondamental Praticien en thérapies psychocorporelles** réunit les enseignements théoriques, cliniques, expérientiels et professionnels indispensables à la construction d'une pratique psychocorporelle structurée.

Organisé en plusieurs champs complémentaires, il permet d'acquérir progressivement les repères professionnels, les techniques et les savoir-faire nécessaires pour **évaluer une situation, choisir les médiations adaptées, conduire l'accompagnement et articuler différentes approches psychocorporelles dans un cadre sécurisé.**

Socle clinique, relationnel et professionnel – 8 jours

Des enseignements destinés à acquérir les repères psychopathologiques, relationnels, éthiques et professionnels nécessaires pour situer son intervention, sécuriser l'accompagnement et structurer sa pratique.

Troubles psychiques : comprendre, repérer et structurer les grandes organisations psychopathologiques	2 jours	Présentiel
Cadre, alliance et présence thérapeutiques : légitimer et sécuriser sa pratique	3 jours	Présentiel ou Distanciel
Installation libérale et développement de son activité : créer, structurer et pérenniser son activité professionnelle	3 jours	Présentiel ou Distanciel

Régulation physiologique et émotionnelle – 9 jours

Des approches centrées sur la régulation du stress, des émotions et du système nerveux autonome, à partir de techniques corporelles et psychophysiologiques.

Relaxation et régulation émotionnelle : réguler et stabiliser les états émotionnels par les approches psychocorporelles	3 jours	Présentiel ou Distanciel
Tonus vagal et régulation du système nerveux autonome : comprendre, mesurer et agir par le biofeedback et la cohérence cardiaque	3 jours	Présentiel ou Distanciel
Emotional Freedom Techniques (EFT), niveau 1 : apaiser la détresse émotionnelle et réduire la charge des expériences douloureuses	3 jours	E-learning et Présentiel



Attention, conscience et états modifiés - 9 jours

Des approches utilisant l'attention, la conscience corporelle et les états de conscience comme leviers de régulation et de changement.

Méditation pleine conscience, niveau 1 : cultiver la présence et transformer la relation aux pensées et aux émotions	3 jours	Présentiel ou Distanciel
Sophrologie pratique : développer la conscience corporelle et mobiliser les capacités d'adaptation	3 jours	Présentiel ou Distanciel
Auto-hypnose et hypnose orientée ressources : agir sur les perceptions et l'expérience émotionnelle	3 jours	Présentiel ou Distanciel

Médiations corporelles, créatives et mise en mouvement - 5 jours

Des approches mobilisant le corps, l'expression et l'action pour soutenir les ressources psychologiques et favoriser le changement.

Art-thérapie moderne : accompagner par la créativité, l'expression et la relation	3 jours	Présentiel
Activité physique et santé mentale : comprendre, motiver et accompagner la mise en mouvement	2 jours	Présentiel ou Distanciel



Parcours d'approfondissement

Développer une expertise avancée dans les approches psychocorporelles 19 jours

Le **Parcours d'approfondissement Praticien en thérapies psychocorporelles** permet de prolonger les acquis du parcours fondamental et de développer un niveau d'expertise plus avancé dans certaines approches psychocorporelles.

Organisé autour de plusieurs voies d'approfondissement, il permet de **consolider les compétences acquises, enrichir les techniques et protocoles d'intervention et approfondir leurs applications cliniques**, afin d'adapter plus finement les accompagnements aux besoins, aux problématiques et aux contextes rencontrés.

Méditation de pleine conscience – 5 jours

- | | |
|--|---------|
| Méditation pleine conscience, niveau 2 : <i>guider la pratique et accompagner le processus de groupe</i> | 3 jours |
| Méditation pleine conscience, niveau 3 : <i>approfondir sa pratique et affiner sa posture d'instructeur</i> | 2 jours |

Emotional Freedom Techniques (EFT) – 6 jours

- | | |
|--|---------|
| Emotional Freedom techniques (EFT), niveau 2 : <i>contenir l'intensité émotionnelle et accompagner les traumatismes simples</i> | 3 jours |
| Emotional Freedom techniques (EFT), niveau 3 : <i>stabiliser le TSPT et soutenir la reconstruction post-traumatique</i> | 3 jours |

Hypnose – 8 jours

- | | |
|---|---------|
| Hypnose thérapeutique : <i>agir sur les symptômes physiques, psychologiques et émotionnels par les techniques d'Activation et d'Orientation de l'Attention et de la Conscience (TAC)</i> | 8 jours |
|---|---------|



A qui s'adresse le Parcours fondamental ?

Le **Parcours fondamental** de la formation **Praticien en thérapies psychocorporelles** s'adresse aux professionnels souhaitant s'engager dans un parcours rigoureux et complet afin de développer un haut niveau de compétences et de maîtrise — **théoriques, cliniques, pratiques et expérimentielles** — des principales approches psychocorporelles.

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, réflexologue, coachs de vie.*
- **Travail** : *intervenante(s) en prévention des risques professionnels (IPRP), coachs professionnel(le)s, formateurs / formatrices / consultant(e)s RPS et QVT, professionnel(le)s de la santé mentale au travail.*

Reconversion / réorientation

Les personnes souhaitant s'engager dans un **projet sérieux de reconversion ou de réorientation professionnelle vers les métiers de l'aide et de l'accompagnement** peuvent également intégrer le parcours.

Leur admission est conditionnée à un **entretien téléphonique préalable**, permettant d'examiner leur projet, leurs motivations et l'adéquation du parcours avec leurs objectifs professionnels.



A qui s'adresse le Parcours d'approfondissement ?

Les professionnel(le)s "Psys" en santé mentale pourront d'emblée accéder au parcours d'approfondissement :

- 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" ci-dessous - œuvrant pour la santé mentale - pourront éventuellement accéder au parcours d'approfondissement après un questionnaire préalable et une étude de leur dossier, et sous réserve de satisfaire aux prérequis spécifiques de chacun des modules.

- **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, réflexologue, coachs de vie.*



Objectif

Construire une pratique psychocorporelle structurée, intégrative et sécurisée, permettant de sélectionner, mettre en œuvre et articuler différentes approches corporelles, émotionnelles et attentionnelles en fonction des besoins, des objectifs et du cadre professionnel d'intervention.

Dimensions du parcours

Le parcours **Praticien en thérapies psychocorporelles** associe plusieurs dimensions complémentaires permettant de construire progressivement une pratique structurée et intégrative. Il articule notamment :

- des **repères cliniques, relationnels et professionnels**, pour situer les interventions et inscrire les accompagnements dans un cadre adapté ;
- les **fondements et mécanismes d'action** des principales approches psychocorporelles étudiées ;
- différentes pratiques de **régulation physiologique et émotionnelle**, d'attention et de conscience, ainsi que des médiations corporelles et créatives ;
- une réflexion sur l'**adaptation des techniques et des médiations** aux besoins, aux objectifs et aux situations rencontrées ;
- les dimensions de **cadre, d'alliance, de présence et d'ajustement professionnel** nécessaires à la conduite de l'accompagnement ;
- une approche **expérientielle**, reposant sur la pratique personnelle, l'expérimentation des exercices et leur mise en perspective professionnelle.

Deux niveaux d'intervention

Les approches psychocorporelles peuvent être mobilisées à différents niveaux, selon les **qualifications, les compétences et le cadre d'exercice** du professionnel :

- **dans une démarche de régulation, de prévention, de soutien ou d'accompagnement**, afin notamment de favoriser la détente, l'autorégulation physiologique et émotionnelle, l'adaptation et le mieux-être, dans les champs du soin, de l'accompagnement, de la prévention, du travail ou de l'éducation ;
- **dans une démarche psychothérapeutique**, pour les professionnels dont la qualification et le cadre d'exercice permettent cette utilisation, en intégrant les approches psychocorporelles à leur pratique psychothérapeutique.

Le parcours ne modifie pas le champ de compétence ni les prérogatives professionnelles de chaque participant. L'utilisation des outils enseignés doit rester adaptée à sa qualification, à son cadre d'exercice et aux limites de son intervention.



Parcours fondamental

*Construire, conduire et sécuriser
sa pratique psychocorporelle*



Socle clinique, relationnel et professionnel

Objectif principal	Comprendre les troubles psychiques afin de disposer de repères cliniques clairs permettant de les identifier, de situer son champ d'intervention et d'adapter sa posture professionnelle
Intervenant	Docteur Vincent JARDON, médecin psychiatre, responsable Centre Accueil & Crise, CHU de Lille
Durée	2 jours – 14 heures

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

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les fondements de la psychopathologie	Évolution des conceptions en santé mentale Des modèles psychanalytiques aux approches contemporaines Notions de normal / pathologique Place actuelle des classifications (DSM-5)	Apports théoriques structurés avec diaporama illustré Échanges à partir des représentations des participants Illustrations cliniques
Repérer les principales organisations psychopathologiques : psychoses, troubles anxieux et névrotiques, troubles de l'humeur, troubles de la personnalité, addictions et psychotraumatisme	PSYCHOSES : historique, symptômes et critères diagnostiques . Psychose et psychanalyse . Schizophrénie . Syndrome positif : production délirante . Le Délire Paranoïde . Syndrome négatif . La désorganisation ou dissociation . Les délires paranoïaques . Psychose Hallucinatoire Chronique . Paraphrénie TROUBLES ANXIEUX ET NÉVROTIQUES : historique, symptômes et critères diagnostiques . Névroses et psychanalyse . Trouble Anxieux Généralisé . Crise d'angoisse aiguë . Trouble Panique . Trouble Phobique . Trouble Obsessionnel Compulsif . Hystérie PSYCHOTRAUMATISME : aspects cliniques du psycho-trauma . Syndrome de répétition . Syndrome d'évitement . Symptômes neurovégétatifs . Critère temps . Aspects cognitifs ORGANISATIONS DE PERSONNALITÉ : Historique, symptômes et critères diagnostiques . Les troubles de la personnalité . Les différents clusters : psychotique, émotionnelle, anxieuse . L'état limite ou border line	Apports théoriques structurés avec diaporama illustré Vignettes vidéo et échanges de groupe sur les éléments cliniques clés repérés Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective - Échanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
	TOUBLES DE L'HUMEUR : historique, symptômes et critères diagnostiques . Le syndrome dépressif . La mélancolie . Le Trouble de l'Adaptation . Le trouble bipolaire . La manie . L'hypomanie CONDUITES ADDICTIVES : Symptômes Comportementaux Répercussions Sociales et/ou Médicales Symptômes Pharmacologiques Les différents types d'addiction	
Analyser les manifestations cliniques et comprendre l'organisation des troubles	Symptômes cognitifs, émotionnels, comportementaux Logiques de maintien des troubles Notions de cercle vicieux (anxiété, panique...) Premiers repères d'analyse clinique	Analyse de situations cliniques Travail en sous-groupes Mises en lien théorie / pratique
Utiliser le DSM-5 comme outil de repérage clinique, avec discernement	Principes du DSM-5 Critères diagnostiques (anxiété, dépression, etc.) Limites de l'approche catégorielle Lecture clinique vs étiquetage	Études de cas Exercices de repérage Comparaison situations / critères
Définir son rôle, les limites de son intervention et les modalités d'orientation des personnes accompagnées	Différence accompagnement / soin / psychothérapie Repérage des situations à risque Orientation vers les professionnels de santé Cadre éthique et relationnel	Analyse de pratiques Échanges d'expériences Études de situations complexes
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

Développer une alliance thérapeutique authentique et sécurisante, soutenue par un cadre clinique stable et une présence ajustée, afin de renforcer la qualité des prises en charge et prévenir l'usure professionnelle

Intervenante

Eugénie DE HASPE, 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
----------------	---	---------------

Jour 1 : fondements de l'alliance thérapeutique, écoute active et lecture clinique

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les fondements de la présence clinique et de la relation thérapeutique	Définition de la présence clinique . Attitude interne ; . Qualité relationnelle . Présence incarnée . Empathie . Authenticité Comparatif inter-référentiels : . L'Observateur (Psychanalyse) . Le Facilitateur (Humanisme) . Le Co-chercheur (TCCE) . Invariants cliniques : <i>Cadre, Alliance, Triple observation (patient/relation/soignant)</i>	Apports théoriques et cliniques structurés → Diaporama illustré Illustration clinique : Comparatif des postures selon les courants. Dynamique collective d'échanges sur la pratique actuelle des participants
Pratiquer l'écoute active	Les 3 attitudes fondamentales (Rogers) : . Empathie . Regard positif inconditionnel . Congruence. Techniques d'entretien - Les 4R (Cungi) : . Reformulation (écho, miroir, synthèse) . Recontextualisation . Renforcement et résumé	Apports théoriques et cliniques structurés → Diaporama illustré → Échanges réflexifs Atelier : "Écoute Active - 4R" . Exercice d'entraînement en groupe aux techniques d'entretien (Participant "patient" vs "Thérapeute collectif") pour expérimenter la présence pure et l'inhibition du conseil → Débriefing collectif : partage des ressentis, difficultés et apprentissages
Identifier les biais de projection	Formulation d'alternatives empathiques bienveillantes Mécanismes de projection du praticien . Pourquoi le cerveau "remplit les trous" : <i>Schémas précoces et biais cognitifs du thérapeute.</i> . Transfert et contre-transfert	Apports théoriques et cliniques structurés → Diaporama illustré Animation : "Le cerveau invente" . Récit projectif analyse des projections erronées des participants (Révélation pédagogique). → Débriefing collectif : partage des ressentis, difficultés et apprentissages
Repérer les schémas, les stratégies et modes protecteurs en séance	Théorie des Schémas (Young) . Définition du schéma et besoins affectifs fondamentaux . Les Schémas Inconditionnels Précoces Inadaptés Mécanisme en jeu . L'Enfant Vulnérable vs le Mode Protecteur.	Apports théoriques et cliniques structurés → Diaporama illustré Atelier : "Retrouvons Schémas" . Jeu de mémoire collectif → Débriefing collectif : partage des ressentis, difficultés et apprentissages

Réf. MTC 001

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
		Atelier : "Voir l'enfant vulnérable" . Analyse des 12 "phrases chocs" en séance (ex: attaque sur le temps, soupçon de vénalité). . En groupe, puis en binômes. → Débriefing collectif : partage des ressentis, difficultés et apprentissages

Jour 2 : régulation émotionnelle, légitimité clinique et dynamiques relationnelles

Comprendre la neurophysiologie de la régulation émotionnelle et de l'alliance	Théorie Polyvagale (Porges) appliquée . Les 3 circuits du SNA : <i>Engagement social (Vagal Ventral),</i> <i>Fuite/Combat (Sympathique),</i> <i>Immobilisation/Effondrement (Vagal Dorsal)</i> . La Neuroception : <i>Détection inconsciente de la sécurité et la Corégulation</i> La co-régulation physiologique . L'alliance <i>L'ancrage du praticien comme outil de soin</i>	Apports théoriques et cliniques structurés → Diaporama illustré Expérimenter l'activation de son système sympathique et cartographie individuelle des patients susceptibles d'être des déclencheurs Atelier : "Le thérapeute régulé" . Jeux de rôles sur un texte fixe joué selon 3 états (Dorsal/Resigné, Sympathique Fuite/Panique, Sympathique Combat/Attaque) . Démonstration sur le maintien de l'ancrage Ventral face à différents états du SNA → Débriefing collectif : partage des ressentis, difficultés et apprentissages
Maîtriser les fondements théoriques du concept d'"Alliance"	Les 3 stratégies de survie (Modes) . Soumission . Évitement . Contre-attaque Modèles de l'Alliance . Bordin (Lien/Buts/Tâches), . Bowlby (Attachement), . Deci & Ryan (Autodétermination) . Technique de régulation . Défusion cognitive (ACT) . Auto-régulation.	Atelier : "Scénettes cliniques" . Jeux de rôles sur patients déclencheurs : "Le Patient Expert", "Le Festival de l'Angoisse", "Le Oui mais...", "Le Testeur de Limites" Atelier : "Auto-régulation" . Mise en binôme pour expérimentation de situations déclenchantes en séance, et exercice immédiat d'auto-régulation pour maintenir une écoute active et permettre la co-régulation . Entraînement à la défusion : "J'ai la pensée que je suis incompetent" . → Débriefing collectif : partage des ressentis, difficultés et apprentissages
Renforcer sa légitimité professionnelle et ajuster sa présence en séance	Légitimité du Thérapeute . Déconstruction du syndrome de l'imposteur Études de Lambert . Poids de l'alliance (30%) vs technique (15%) . Retour sur les 3 missions fondamentales . Écoute Active . Alliance . Cadre .	Apports théoriques et cliniques structurés → Diaporama illustré Réflexions sur les 3 missions fondamentales (Écoute Active, Alliance, Cadre)

Jour 3 : cadre thérapeutique, situations limites et prévention de l'usure professionnelle

Maintenir un cadre thérapeutique et déontologique	Le Cadre thérapeutique comme repère de sécurité et de stabilité . Prévisibilité . Constance. . Contenance Les 6 piliers de la Déontologie . Droits fondamentaux . Secret professionnel . Compétence, . Responsabilité . Rigueur . Intégrité La "Safe Place" . Temps . Argent . Lieu	Apports théoriques et cliniques structurés → Diaporama illustré Atelier : "Débat Mouvant" . 10 postulats sur le cadre (cadeaux, pleurs, toucher, silences, SMS) pour explorer la flexibilité clinique → Débriefing collectif : partage des ressentis, difficultés et apprentissages
Réagir aux attaques du cadre et situations limites	Analyse des "Attaques du Cadre" . À distance : <i>SMS de nuit, invitations réseaux sociaux, appels tiers, menaces suicidaires</i> . En présentiel <i>Oubli de paiement, cadeaux directs, inversion des rôles, rencontre fortuite.</i>	Atelier : "Tenir son cadre" Analyse de 12 cas concrets et entraînement à la réponse adaptée et fonctionnelle. → Débriefing collectif : partage des ressentis, difficultés et apprentissages
Prévenir l'usure professionnelle	Écologie du Thérapeute . Fatigue de compassion . Burn-out . Trauma vicariant Stratégies de protection . Supervision . Intervision . Psychothérapie personnelle	Atelier : "Auto-régulation" . Techniques d'auto-régulation préventives et express pour le thérapeute → Débriefing collectif : partage des ressentis, difficultés et apprentissages
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

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Préparer, structurer et développer son activité libérale en mobilisant les principaux leviers administratifs, stratégiques, financiers et de communication nécessaires à sa pérennisation

Intervenante

Eugénie DE HASPE, 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
Préparer son installation libérale et maîtriser les principales obligations administratives et réglementaires	Créer et organiser son activité - Accomplir les principales démarches de création et obtenir son numéro SIRET - Identifier les sites officiels et repérer les sollicitations frauduleuses - Choisir son lieu d'exercice et comprendre les notions de siège social et de domiciliation Anticiper les coûts et obligations - Prévoir les frais de création, taxes, charges et investissements - Comprendre les principales obligations du micro-entrepreneur - Anticiper le paiement des cotisations sociales Sécuriser son cadre d'exercice - Identifier les droits et obligations liés à son activité - Repérer les spécificités des professions et activités réglementées	Apports théoriques et diaporama illustré Présentation de ressources et de sites officiels Réflexion individuelle à partir du projet d'installation des participants → Échanges d'expériences et réflexion collective → Questions / réponses Construction d'une check-list personnalisée des démarches à anticiper
Définir son positionnement professionnel et identifier sa patientèle / clientèle cible	Valider son positionnement au regard de ses compétences, de sa légitimité, du besoin et de la viabilité de l'activité Identifier le problème auquel son accompagnement apporte une réponse Comprendre l'importance de la différenciation pour sortir de la concurrence Comprendre la valeur de l'identification pour devenir connu et reconnu Définir sa patientèle / clientèle cible : profil, besoins, objectifs, valeurs et freins Étudier son écosystème : lieux, professionnels, usages d'Internet et vocabulaire utilisé	Apports théoriques et diaporama illustré Exercice individuel de validation de son positionnement Définition de sa patientèle / clientèle cible et cartographie de son écosystème → Échanges entre participants → Questions / réponses et débriefing
Construire une stratégie de développement et de communication adaptée à son activité	Identifier les actions de communication les plus pertinentes pour son activité Définir sa zone de prospection et les lieux où rencontrer sa patientèle / clientèle Choisir les canaux de communication adaptés à sa cible et à ses objectifs ;	Apports théoriques et diaporama illustré Exercice de définition et de priorisation des actions de communication Utilisation d'un outil de planification des actions

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
	Hiérarchiser et prioriser ses actions en fonction de leur efficacité et de leur coût Mesurer leur rentabilité et leur retour sur investissement Transformer les idées de communication en actions concrètes, planifiées et mesurables	Réflexion collective et individuelle → Échanges entre participants → Questions / réponses
Développer sa visibilité sur internet et choisir les outils numériques pertinents	Comprendre les principes du référencement naturel (SEO) et le fonctionnement des moteurs de recherche Construire un site internet clair, structuré et accessible, ou savoir en déléguer la réalisation Optimiser les principales pages du site : mots-clés, contenus, liens internes et appels à l'action Créer et optimiser sa fiche Google Business Profile pour renforcer sa visibilité locale Choisir les réseaux sociaux pertinents en fonction de sa patientèle / clientèle cible Définir le niveau de présence adapté : contenus réguliers, présence minimale ou publicité	Apports théoriques et diaporama illustré Analyse de la visibilité numérique de son activité Exercice d'identification des mots-clés et leviers de référencement Réflexion sur les outils et réseaux numériques à privilégier → Échanges entre participants → Questions / réponses et débriefing
Créer et mobiliser un réseau de prescripteurs et de partenaires	Identifier les prescripteurs et partenaires pertinents dans l'écosystème de sa patientèle / clientèle Préparer une prise de contact structurée et adaptée à chaque interlocuteur Présenter clairement son activité, sa spécificité et les bénéfices d'une collaboration Développer une relation professionnelle favorisant la recommandation et l'orientation Organiser le suivi et l'entretien de son réseau dans la durée	Apports théoriques et diaporama illustré Préparation d'une prise de contact avec un prescripteur ou partenaire Construction d'un argumentaire de collaboration et de recommandation → Échanges entre participants → Questions / réponses et débriefing
Organiser et piloter son activité : priorités, objectifs financiers et rentabilité	Structurer son organisation professionnelle - Identifier les différentes missions du professionnel libéral : praticien, administrateur et développeur de son activité - Construire son rétroplanning pré-crétion et organiser l'activité après l'installation - Gérer ses priorités en cohérence avec ses objectifs personnels et professionnels Piloter l'équilibre économique de son activité - Définir ses objectifs financiers et le niveau d'activité nécessaire pour les atteindre - Identifier ses sources de revenus, charges et investissements - Fixer ses tarifs et améliorer la rentabilité de son activité	Apports théoriques et diaporama illustré Construction de son rétroplanning pré-crétion / post-crétion Exercice de priorisation des actions en fonction de ses objectifs Travail pratique sur ses objectifs financiers, charges et tarifs → Réflexion individuelle et collective → Échanges entre participants → Questions / réponses et débriefing
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



Régulation physiologique et émotionnelle

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal	Évaluer les états de dérégulation émotionnelle et utiliser de manière adaptée les techniques de relaxation, d'ancrage et de stabilisation afin d'optimiser et de sécuriser la prise en charge clinique
Intervenante	Eugénie de HASPE, 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
----------------	---	---------------

Jour 1 : le Système Nerveux et la régulation par l'approche "Bottom-Up" : Techniques de respiration et de relaxation

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre le fonctionnement du Système Nerveux Autonome (SNA)	Neurophysiologie du stress - Le SNA et les réponses de survie. - La Théorie Polyvagale (Porges) et les 2 branches du nerf vague. - Le concept de neuroception et l'évaluation du danger. - La "Fenêtre de tolérance" émotionnelle	Apports théoriques et cliniques structurés → Diaporama illustré Exercice en groupe : Visualisation et expérimentation des sensations d'activation du SNA par l'imagerie (Le lieu sûr). Quizz de rapidité : Lecture de situations cliniques et identification de l'état neurovégétatif du patient.
Maîtriser les techniques de régulation physiologique par la respiration	L'approche Bottom-Up (Du corps vers l'esprit) - Physiologie et mécanique respiratoire : respiration abdominale, thoracique et claviculaire. - Indications cliniques des différents rythmes respiratoires.	Apprentissage guidé en groupe des 3 étages respiratoires. ATELIER 1 : Expérimentation pratique de 3 protocoles respiratoires (Respiration carrée, Cohérence cardiaque, Respiration abdominale pure). → Débriefing collectif : partage des ressentis, difficultés et apprentissages.
Pratiquer la relaxation musculaire et identifier les états de survie complexes	Les techniques de relaxation corporelle - Principes de la détente neuromusculaire et scan corporel. Approfondissement des réponses de survie - Analyse des réponses étendues : <i>Freeze, Flight, Fight, Fawn, Shutdown, Play</i>.	ATELIER 2 : Expérimentation des techniques de relaxation musculaire (Méthode de Jacobson, Training autogène de Schultz, Bodyscan). → Débriefing collectif : partage des ressentis, difficultés et apprentissages. Quizz d'entraînement au repérage des états neurovégétatifs. → Questions/Réponses.

Jour 2 : évaluation Clinique, choix des outils et contre-indications - "Top-Down" : Techniques d'ancrage et cognitives

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Évaluer cliniquement le patient pour	L'évaluation pré-thérapeutique Définir la ligne de base du patient et l'intéroception.	Apports théoriques et cliniques structurés → Diaporama illustré

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
orienter la prise en charge	. Mener une anamnèse sensorielle. Diagnostics différentiels et sécurisation . Différencier la relaxation de la dissociation clinique. . Distinguer l'état vagal dorsal (shutdown) de l'épuisement sympathique. . Critères de choix de la technique, contre-indications médicales et gestion clinique des abréactions.	Exercice d'application : Entraînement sur vignettes pour choisir la bonne technique de relaxation pour chaque cas spécifique. Quiz en groupe et dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective
Expérimenter et appliquer les techniques d'ancrage	La reconnexion à l'ici et maintenant . Principes de l'ancrage sensoriel pour contrer la dissociation ou la panique.	ATELIER 3 : Expérimentation des techniques d'ancrage (Technique des 5-4-3-2-1, Évitement cognitif ciblé, technique du choc thermique). → Débriefing collectif : partage des ressentis, difficultés et apprentissages.
Intégrer l'approche "Top-Down" et la régulation cognitive	Neurobiologie de la cognition . L'approche Top-Down (De l'esprit vers le corps). . Voies neuronales : réponse courte vs réponse longue. . Interaction entre l'amygdale (alerte) et le cortex préfrontal (régulation). Techniques de régulation cognitive . Principes de la défusion et de la compassion.	ATELIER 4 : Expérimentation des techniques de régulation cognitive : Défusion cognitive, personnifier sa voix dysfonctionnelle, donner une forme à son émotion, compassion pour son enfant vulnérable. → Débriefing collectif : partage des ressentis, difficultés et apprentissages.

Jour 3 : alliance Thérapeutique, création de Protocoles - Techniques d'Imagerie mentale

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Développer l'alliance par la posture et la psychoéducation	La co-régulation en séance : . Rôle des neurones miroirs, de la prosodie et de l'expression faciale du praticien. L'art de la psychoéducation : . Traduire le langage scientifique complexe par l'utilisation de métaphores cliniques accessibles au patient.	Expérimentation en groupe : Travail sur la posture (chacun trouve comment poser sa voix et son souffle) Jeux de rôles : Expliquer les bienfaits de la relaxation à un patient sceptique ou résistant → Évaluation par l'intervenant ou un pair des compétences : retours sur la pratique et la posture, identification des points de blocage, ajustements et débriefing

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Structurer l'inter-séance et utiliser l'imagerie mentale	L'observance et la généralisation : . Importance des tâches assignées, de la répétition et de la création d'habitudes. La pratique adaptative : . Improviser une relaxation en fin de séance (Évaluation SUD, recueil des infos personnelles et de la sensibilité sensorielle). L'imagerie mentale . Le travail métaphorique et symbolique.	ATELIER 5 : Expérimenter les techniques d'imagerie mentale (Le Light stream / Faisceau de lumière, Le contenant sécuritaire, La bulle de protection). → Débriefing collectif : partage des ressentis, difficultés et apprentissages. Démonstration du formateur : Improvisation d'une relaxation express
Concevoir un protocole de soin complet et évaluer les acquis	Ingénierie clinique du protocole : . Construire un protocole de prise en charge (groupe ou individuel). . Intégrer la progressivité, la définition d'objectifs SMART et l'évaluation clinique continue. . Gestion du temps d'échange, choix des techniques et prévention de la rechute.	Travail de création : En individuel, binôme ou groupe, création de son propre protocole d'intervention. → Mise en commun, enrichissement des propositions croisées. Présentation d'un protocole type par le formateur.
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

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Comprendre le rôle du tonus vagal dans la régulation du système nerveux autonome, l'autorégulation psychophysiologique et l'adaptation au stress, puis savoir utiliser le biofeedback et les principales stratégies de renforcement vagal dans une perspective clinique

Intervenant

Docteur Alexandra BEGUE, Docteur en médecine et psychothérapeute

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 mécanismes neurophysiologiques des émotions et le rôle du système nerveux autonome dans l'adaptation au stress	Le circuit émotionnel cerveau cœur - Les interactions entre système nerveux central, système cardio-respiratoire, système nerveux autonome Rôle et fonctionnement du système nerveux autonome - Homéostasie et stabilité physiologique Les 2 sous-systèmes - Le système nerveux sympathique : préparation à l'action et catabolisme, neurotransmetteurs - Le système nerveux parasympathique ou vagal : restauration de l'énergie somatique et anabolisme, neurotransmetteurs La notion de balance dynamique sympatho-vagale - Le circuit physiologique du maintien de l'équilibre dynamique, fibres afférentes/ efférentes, récepteurs/régulateurs/effecteurs	Apports théoriques - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques Échanges et réflexion clinique - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe Mise en pratique → Faire une mesure en base line du tonus vagal
Expliquer le rôle du nerf vague et du tonus vagal dans la santé physique, psychologique et émotionnelle	Le système bio-psycho-social d'adaptation - La théorie polyvagale : Porges 1995 - Le modèle d'intégration neuroviscérale : Thayer et Lane 2000 Les états neurophysiologiques de sécurité, mobilisation et immobilisation Applications cliniques de la théorie polyvagale Diminution du tonus vagal - et pathologies : cardiaques, respiratoires, vasculaires, douloureuses chroniques, etc - et psychopathologies : dépression, stress, stress post-traumatique, fibromyalgie etc Tonus vagal et régulation de la réponse émotionnelle - Régulation affective, relations sociales, stratégies de coping Le tonus vagal - Un marqueur physiologique adaptatif intégrant les processus physiologiques, comportementaux et psychosociaux	Apports théoriques - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques Échanges et réflexion clinique - Identifier les idées reçues - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe Mise en pratique → Analyse des études cliniques
Connaître les principaux indicateurs physiologiques permettant d'évaluer et de monitorer le tonus vagal	Activité cardiaque et système nerveux autonome Notions de variabilité cardiaque - Le complexe cardiaque, les écarts RR - La mesure de la variabilité cardiaque : le tachogramme - Les paramètres influençant la variabilité cardiaque L'arythmie sinusale respiratoire - Physiologie / Mesure / Un marqueur du tonus vagal	Apports théoriques avec diaporama Échanges et réflexion clinique - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe Mise en pratique

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
		→ Lecture et analyse de sa variabilité cardiaque et de son tachogramme
Utiliser le biofeedback et l'indice physiologique de cohérence cardiaque pour renforcer le tonus vagal.	Respiration et tonus vagal - Comprendre la boucle physiologique baroréflexe : les Mécanismes de base de la respiration. - Anatomie et physiologie de la respiration : études des différents types de respiration - Comprendre les bases du contrôle respiratoire : contrôler sa respiration et mise en lien avec la physiologie - Stimuler les barorécepteurs Cohérence cardiaque et tonus vagal - Le biofeedback de cohérence cardiaque - Comprendre et manipuler l'indice de cohérence cardiaque - Intérêt de la synchronisation cardio-respiratoire et de la mobilisation du système physiologique baroréflexe. - Installation d'une pratique de cohérence cardiaque - Intégration des exercices de base du biofeedback de cohérence cardiaque par la pratique	Apports théoriques et diaporama illustré Mises en pratique → Exercices pratiques sur les respirations diaphragmatique + lente + rythmée → Découverte de l'indice physiologique de cohérence cardiaque → Multiples exercices pratiques de biofeedback de cohérence cardiaque → Entraînements sur les tablettes SymbioCenter équipant chaque stagiaire . <i>Débriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions</i> . <i>Questions / Réponse</i>
Utiliser et interpréter l'indice physiologique de profondeur de lâcher-prise dans le cadre des approches psychocorporelles et des états de conscience modifiés	Le tonus vagal comme marqueur de l'affranchissement du patient aux stimuli extérocepteurs et intérocepteurs Les moyens thérapeutiques de limiter les stimuli - Les modifications du niveau de conscience - Les pratiques méditatives et attentionnelles - Les pratiques hypnotiques Savoir mesurer le tonus vagal et lire les indicateurs Intégration des exercices de base du lâcher-prise couplé au biofeedback	Apports théoriques et diaporama illustré Mises en pratique → Découverte de l'indice physiologique de lâcher-prise → Multiples exercices pratiques en couplage avec le biofeedback → Entraînements sur les tablettes SymbioCenter équipant chaque stagiaire . <i>Débriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions</i> . <i>Questions / Réponse</i>
Identifier les bénéfices cliniques associés à l'augmentation du tonus vagal	Bénéfices somatiques et psychologiques du renforcement du tonus vagal Maintien de l'homéostasie ou auto-régulation Applications thérapeutiques et intérêts cliniques - Soulagement des patients fibromyalgiques; prévention du risque d'infarctus - Diminution : de la tension artérielle, des douleurs physiques perçues, du niveau d'anxiété et de dépression, des médicaments - Augmentation : de la variabilité de la fréquence cardiaque, des capacités pulmonaires, etc	Apports théoriques et diaporama illustré Analyse des études cliniques → Discussion autour de cas et du type d'accompagnement et de prise en charge à mettre à place . <i>Echanges entre participants</i> . <i>Questions / Réponses</i> . <i>Synthèse effectuée en fin de séquence</i>
Intégrer les apports de la théorie polyvagale dans l'analyse clinique et les stratégies d'intervention thérapeutique	L'engagement social en thérapie Utilité et bien fait du renforcement vagal chez le thérapeute Principe de co régulation et de réciprocité	Apports théoriques et diaporama illustré Discussions autour de cas et du type d'accompagnement à mettre à place . <i>Echanges entre participants</i> . <i>Questions / Réponses</i> . <i>Synthèse effectuée en fin de séquence</i>
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	Découvrir la psychologie énergétique et l'EFT Clinique afin d'acquérir les bases théoriques et pratiques nécessaires à leur utilisation dans un cadre sécurisant d'accompagnement des difficultés émotionnelles	
Intervenant	Jean-Michel GURRET, Psychothérapeute	
Durée	3 jours – 21 heures	
Accès à la plateforme e-learning	La plateforme e-learning comprend des modules progressifs , des ressources pédagogiques téléchargeables des quiz de validation des acquis , une bibliothèque de téléclasses enregistrées	En ligne

7 heures : la formation e-learning

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Découvrir les fondements théoriques et pratiques de l'EFT Clinique	Séquence 1 : contexte général Présentation de l'EFT L'origine de l'EFT clinique Vidéos de deux missions humanitaires en Haïti Quiz de progression Séquence 2 : premiers pas avec l'EFT Clinique Les points utilisés en EFT Clinique Correspondance points et émotions Un exercice simple sur soi-même Les 50 règles d'or de l'EFT Quiz de progression	Apports théoriques et cliniques en ligne sur plateforme e-learning
Comprendre les mécanismes d'action de l'EFT et maîtriser les principes fondamentaux de la méthode	Séquence 3 : les inversions psychologiques, les points importants et l'équilibre émotionnel (pacification) Identifier les inversions psychologiques et les traiter L'importance d'être spécifique en EFT L'épigénétique et la manière dont les traumas s'engramment dans le corps Commencez votre équilibre émotionnel La routine énergétique détaillée Quiz de progression	Apports théoriques et cliniques en ligne sur plateforme e-learning
Accompagner une personne avec l'EFT dans un cadre sécurisant et adapté	Séquence 4 : accompagner une personne avec l'EFT C'est ici que démarrent vos premiers pratiques avec l'EFT La fenêtre de tolérance Calmer l'activation émotionnelle Techniques de stabilisation : gamme des 9 actions, nœud de Cook et coffre-fort Les instructions à donner à votre patient Quiz de progression	Apports théoriques et cliniques en ligne sur plateforme e-learning Vidéos de démonstration Apprentissage par observation
Utiliser les protocoles EFT pour travailler les souvenirs difficiles et les expériences émotionnelles douloureuses	Séquence 5 : traiter les souvenirs difficiles et douloureux La technique du film : explication / démonstration La technique d'exposition au narratif (l'histoire racontée) explication / démonstration Le traitement d'une image seule Quiz de progression	Démonstration du formateur en vidéo → Apprentissage par observation . Recherche de l'objectif, choix d'une cible, traitement de la cible avec la ronde de tapping, évaluation du SUD/NAS, deuxième ronde, fin

Inter-session facultative : les télé-classes

Contenus développés	Méthodes utilisées
Télé-classe périodique de 2 heures environs Le rendez-vous mensuel pour répondre aux interrogations individuelles et compléter le cours en ligne Accès aux téléclasses précédentes Accès à l'ensemble des études publiées en langue anglaise	Démonstration du formateur avec un volontaire → Apprentissage par observation . <i>Pratique de l'EFT et traitement des inversions psycho-énergétiques</i> → Questions / Réponses en direct via plateforme Zoom → Synthèse / Débriefing de groupe

14 heures : la formation en présentiel

Accueil et bilan de début	Présentation de la formation pratique et de votre formateur Evaluation des pré-acquis.	En ligne QCM des pré-acquis
---------------------------	---	--------------------------------

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Mettre en œuvre les principaux outils et protocoles de l'EFT en situation pratique	Questions / réponses sur la formation e-learning Le Cahier d'exercices Exercice n°1 : Contenir l'émotion grâce à l'effet des stimulations Exercice n°2 : Stabiliser le patient avec la gamme des 9 actions, le coffre-fort et le nœud de Cook Exercice n°3 : Travailler un souvenir sous forme d'image Exercice n°4 : La technique de la narration Exercice n°5 : Identification et traitement des inversions psychologiques	Démonstration du formateur → Apprentissage par observation . <i>Évaluation d'un problème de polarité</i> Exercice pratique en binôme → Apprentissage par jeu de rôle . <i>Mise en pratique du RID / Mesure</i> Exercice pratique en binôme → Apprentissage par jeu de rôle . <i>Évaluation et correction des interférences énergétiques du système</i> → Débriefing des exercices. → Partage des ressentis, des sensations, des émotions
Identifier et appliquer les corrections énergétiques utiles au processus thérapeutique	Les corrections énergétiques (exercices de respiration, mouvements corporels, visualisations, ec) <i>Mise en pratique de la routine énergétique</i>	Démonstration du formateur → Apprentissage par observation . <i>Accompagner les inversions psycho-énergétiques</i> Jeu de rôle en groupe et en binôme . <i>Pratique individuelle et collective</i> → Questions / Réponses → Synthèse / Débriefing de groupe
Utiliser l'EFT sur soi-même dans une démarche d'auto-régulation et de développement personnel	Début du travail sur soi avec l'amorçage de l'équilibre émotionnel : procédure de pacification personnelle Traitement des souvenirs difficiles de manière autonome Savoir recommander le travail à domicile Explications à transmettre à son patient	Apports théoriques et diaporama illustré Jeu de rôle en binôme . <i>Test spécifique d'inversion</i> → Questions / Réponses → Synthèse / Débriefing 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



Attention, conscience et états modifiés

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal	Comprendre les fondements, les protocoles et les principales applications cliniques de la pleine conscience, et expérimenter ses pratiques essentielles
Intervenante	Nidae 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

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal	Découvrir et expérimenter les principales techniques de sophrologie – sophronisations et relaxations dynamiques – afin de disposer d'une première boîte à outils pratique mobilisable dans les démarches de prévention, d'accompagnement et de développement des ressources personnelles
Intervenante	Sonia FALHOUT, psychologue et sophrologue
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 des sophronisations et des relaxations dynamiques.	Définition Etymologie Origines Les 2 méthodes principales de références . Le Training autogène de Schultz . La relaxation progressive de Jacobson	Apports théoriques - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques Mise en pratique - Intégration techniques - Exercice 1 : Prendre conscience du corps et des sensations corporelles en position allongée - Exercice 2 : Etirements en pleine conscience → -Débriefing, soit collectif soit en sous-groupe, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions
Pratiquer le training autogène de Schultz et en comprendre les principes fondamentaux.	Une technique de relaxation profonde et la méthode de référence en autohypnose La méthode (Cycle inférieur) et déroulé des séances Les 6 stades : l'expérience de la pesanteur - la chaleur - du cœur la respiration - la chaleur du plexus solaire - la fraîcheur du front Intégration de la technique par les pratiques des exercices formels de base Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement	Apports théoriques - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques Échanges et réflexion clinique - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe
Pratiquer la relaxation progressive de Jacobson et en comprendre les principes fondamentaux.	Une technique neuromusculaire progressive encore appelée méthode « analytique » La méthode et le déroulé des séances La relaxation différentielle Intégration de la technique par les pratiques des exercices formels de base Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement	Apports théoriques - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques Échanges et réflexion clinique - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe
Comprendre les mécanismes de la sophronisation et expérimenter les exercices de base	Sophrologie et approche phénoménologique . Une approche thérapeutique . Le retour au phénomène, la chose elle même . La suspension du jugement La sophronisation : Relâchement musculaire/Relâchement mental Activation intra-sophronique : Seuil sophro-liminal Désophronisation . Préparation mentale à la sortie du niveau sophro-liminal . Retour de la tonicité corporelle . Retour à l'état de veille	Apports théoriques - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques Échanges et réflexion clinique - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe Mise en pratique - Intégration techniques - Exercice : la marche en pleine conscience Débriefing collectif de l'exercice

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les principes et les processus des relaxations dynamiques.	Relaxation dynamique : homme total . L'imaginaire : le monde de la pensée - CERCLE . Le symbolique : sentiment, émotion - CROIX . Le réel : instinct, enracinement - CARRE Les 3 principes de base de l'entraînement . Principe du schéma corporel . Principe de base de l'entraînement . Principe d'action positive Les 2 lois : Loi du Vécu et Loi de la Répétition Les 3 étapes : . Découverte : observer . Conquêtes : changer . Transformation : transformer Les 4 degrés des relaxation dynamiques	Apports théoriques - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques Mise en pratique - Intégration techniques - Exercice 1 : identifier au moins un événement stressant impliquant des changements, désagréments, dérangements, contrariétés, menaces qui touchent tous les domaines de votre vie quotidienne - Exercice 2 : prise de conscience par des étirements → Debriefing collectif des exercices. - Partage des ressentis, sensations, émotions
Pratiquer les exercices fondamentaux des relaxations dynamiques de premier niveau RDC 1	La vivance phronique du corps : RD 1a et RD 1b . RD 1a : la sensation vécue dans 3 zones de départ . RD 1b : la centration sur un objet extérieur au corps, l'objet neutre Les états et niveaux de conscience Les techniques associées RD1 . SDN: Sophro Déplacement du Négatif . SPI: Sophro Présence Immédiate . SSS : Sophro Substitution Sensorielle . SPL: Sophro Protection Liminale	Mise en pratique - Intégration techniques - Exercice 1 : expulser le négatif à l'expiration - Exercice 2 : mobiliser une sensation, un sentiment positif à travers le corps - Exercice 3 : substituer une sensation positive à une autre, à priori inconfortable → Debriefing collectif des exercices. - Partage des ressentis, sensations, émotions
Pratiquer les exercices fondamentaux des relaxations dynamiques de second niveau RDC 2	La vivance phronique de l'esprit : RD 2a et RD 2b . RD2a: Vivre des expériences «hors du corps» . RD2b : La méditation sur les 5 Sens Les techniques associées RD2 . SAP: Sophro Acceptation Progressive . SPF: Sophro Programmation Future . SCS: Sophro Correction Sérielle . SSP: Sophro Stimulation Projective	Mise en pratique - Intégration techniques - Exercice 1 : expulser le négatif à l'expiration - Exercice 2 : mobiliser une sensation, un sentiment positif à travers le corps - Exercice 3 : substituer une sensation positive à une autre, à priori inconfortable → Debriefing collectif des exercices. - Partage des ressentis, sensations, émotions
Pratiquer les exercices fondamentaux des relaxations dynamiques de second niveau RDC 3	La vivance phronique de la rencontre corps-esprit Intégration dynamique de l'être Les techniques associées RD3 . Sophro mnésie libre . Sophro mnésie senso-perceptive . Sophro stimulation mnésique . Sophro substitution mnésique	Mise en pratique - Intégration techniques - Exercice 1 : surmonter les pensées stressantes par la pleine conscience. - Exercice 2 : se centrer sur les bruits environnants → Debriefing collectif des exercices. - Partage des ressentis, sensations, émotions
Pratiquer les exercices fondamentaux des relaxations dynamiques de second niveau RDC 4	La vivance phronique de totalisation Synthèse des RD1, RD2 et RD3 Découverte de la région phronique et des valeurs existentielles de l'être Les techniques associées RD2 . Sophromanence - Sophro-rétro-manence . Sophro-présence des valeurs de l'être . Sophro-tridimension-interne	Mise en pratique - Intégration techniques - Exercice 1 : surmonter les pensées stressantes par la pleine conscience. - Exercice 2 : se centrer sur les bruits environnants → Debriefing collectif des exercices. - Partage des ressentis, sensations, émotions
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	Acquérir les bases théoriques, expérientielles et pratiques de l'auto-hypnose et des suggestions hypnotiques afin de pouvoir les utiliser et les transmettre dans un cadre thérapeutique, de soin ou d'accompagnement
Intervenante	Docteur Alexandra BEGUE, Docteur en médecine et psychothérapeute
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
Expérimenter les processus imaginatifs au service d'un changement	Découverte des états modifiés de conscience Une expérience sensorielle d'involontarité Utiliser l'imaginaire pour accéder aux ressources Effets physiologiques de la transe hypnotique	Exercice en binômes : Présentation croisée – focus sur la personne et ses attentes Pratique animée par l'intervenante : Découverte et observation de l'état de transe hypnotique - Exercices : . Trios 'thérapeute/patient/observateur' → -Débriefing, en sous-groupe, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions
Comprendre le processus hypnotique et ses mécanismes fondamentaux	Approche théorique de l'hypnose : fondamentaux Représentations et fausses croyances Définition Principes et utilités thérapeutiques Champs d'application et postulats Contre-indications Le processus hypnotique : . focalisation, induction, dissociation, phase de travail et retour Test de suggestibilité	Apports théoriques - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques Échanges et réflexion clinique - Questions / Réponses - Échanges entre participants PRATIQUE – en groupe . Test de suggestibilité . Observation des phénomènes idéomoteurs → Débriefing collectif / Synthèse
Maîtriser et utiliser les principales techniques d'induction en auto-hypnose	Retour sur le vécu expérientiel et les acquis de la journée 1 Déroulement d'une séance d'autohypnose Les différentes inductions . Présentation de différents modes d'induction : focalisation sur un point / sur le corps / sur la respiration / dans un lieu sûr . . La pratique de quelques modes d'induction : -> Expérimentation de la capacité : . A se mettre en autohypnose . A induire un état hypnotique	Apports théoriques - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques Démonstration par un duo intervenante/volontaire → Observations et échanges sur le langage du corps et le phénomène de transe hypnotique Mise en pratique - Intégration techniques - Focus sur : sécurisation, objectifs, ancrage, induction, observations et ressentis, sortie → Débriefing collectif / Synthèse

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Mobiliser les ressources imaginatives et corporelles du sujet	Le pouvoir de l'imaginaire Le potentiel bienveillant inconscient La démarche ressourçante apaisante ou dynamisante Le travail sur : . le process, . les signes de transe, . le ressenti corporel L'installation : d'un lieu de sécurité	Apports théoriques - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques Mise en pratique - Intégration technique en binômes - Observations du process - Observations des signes de transe - Travail sur le ressenti corporel → -Débriefing, en collectif, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions Mise en pratique en collectif animée par l'intervenante - Exercice de construction d'un lieu sûr → Synthèse de séance
Structurer une séance d'auto-hypnose orientée vers un objectif thérapeutique	Retour sur le vécu expérientiel et les acquis de la journée 2 L'autohypnose au service d'objectifs précis . Déroulé d'une séance . Présentation de plusieurs thèmes : . <i>Gestion de la douleur</i> . <i>Confiance en soi</i> . <i>Transfert de ressources</i> . <i>Changement de comportement</i> . « Le rêve éveillé » . Proposition de métaphores . Travail sur les suggestions	Apports théoriques - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques Mise en pratique en collectif ou en binômes - Observations du process - Observations des signes de transe - Travail sur le ressenti corporel → -Débriefing, en collectif, : prise de conscience du potentiel - Activation de la curiosité
Transmettre l'auto-hypnose dans un cadre professionnel sécurisé	Présentation de l'autohypnose à un tiers : . Définition du processus hypnotique . Description de l'expérience . Description du cadre sécurisé . Description du déroulé . Invitation à vivre l'expérience	Mise en pratique - Intégration technique - par jeux de rôles : 'apprendre à un patient la technique d'autohypnose' - En binômes devant le groupe - Définir l'hypnose et décrire le déroulé - Faire l'expérience → -Débriefing, en collectif, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions → Pistes d'amélioration par le groupe SYNTHESE
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



Médiations corporelles, créatives et mise en mouvement

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal	Découvrir par l'expérience l'art-thérapie moderne afin de comprendre ses fondements, mobiliser les mécanismes du processus créatif et concevoir des accompagnements artistiques à visée éducative et/ou thérapeutique
Intervenant	Sophie BOISSIERE, Psychothérapeute et Nathalie CRESCENZO EROUART, Art-thérapeute et psychopraticienne ACP
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
----------------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les mécanismes humains impliqués dans l'activité artistique et leur utilisation dans une démarche d'accompagnement, de relation d'aide ou de soin	Présentation de l'art-thérapie moderne . Définition . Indications . Modèle . Fondements . Spécificités . Courant humaniste . Modalités artistiques . Précautions . Limites de la pratique Pertinence de l'utilisation de l'art dans une démarche éducative et/ou thérapeutique Différencier éducatif et thérapeutique Reconnaître les mécanismes humains impliqués dans l'art-thérapie Mobiliser les capacités de la personne . De l'impression du monde sensible à l'émotion et au sentiment / Ressenti et émotionnel . Du sentiment à l'expression singulière en passant par l'imagination / Représentation mentale et processus cognitifs . De l'expression à l'affirmation de soi en passant par l'engagement du corps et la créativité / Création et relation Prérequis pour engager un atelier d'art-thérapie dans le respect de la personne	Apports théoriques - Diaporama illustré - Exemples et illustrations Ateliers de diverses pratiques artistiques → - Debriefing des ateliers soit collectif soit en sous-groupe : partage des ressentis, des sensations, des émotions, liens avec la théorie Échanges et réflexion - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe
Utiliser les médiations artistiques pour favoriser l'expression de la personnalité, l'émergence du style et la valorisation de la singularité de chacun	La subjectivité artistique et la dimension symbolique de l'expérience L'objectivité de la forme et le rapport à la réalité Exprimer sa personnalité au travers de son style	Apports théoriques - Diaporama illustré - Exemples et illustrations Échanges et réflexion - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Mobiliser les pouvoirs de l'art pour renforcer l'estime de soi, l'engagement et les capacités d'adaptation	Les différentes composantes de l'estime de soi Nourrir la saveur et la considération de soi, engager la reconnaissance du corps par le pouvoir d'engagement de l'art . La sensation agréable nourrit l'intention et l'envie . La sensation agréable favorise l'élan et engage le corps Mobiliser les fonctions exécutives, développer les compétences et nourrir la confiance en soi par le pouvoir éducatif de l'art . Emergence du style, expression individualisée porteuse de sens Permettre l'affirmation de soi et la création du lien social, entre pouvoir éducatif et effet relationnel de l'art Favoriser l'intégration sociale par l'impact de l'art sur les autres . La créativité et projection dans l'avenir : donner du sens et se réapproprier le statut de sujet . La production artistique et l'imaginaire : se représenter subjectivement le monde	Apports théoriques - Diaporama illustré - Exemples et illustrations Ateliers de diverses pratiques artistiques → - Debriefing des ateliers soit collectif soit en sous-groupe : partage des ressentis, des sensations, des émotions, liens avec la théorie Échanges et réflexion - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe s
Utiliser l'effet relationnel de l'art pour améliorer la communication, les échanges et l'intégration sociale	Faciliter la communication et la relation par un accompagnement par l'art grâce à l'effet relationnel de l'art . Quand l'expression devient communication . Quand la communication devient relation . Quand la qualité de la relation nourrit le sentiment d'appartenance	Apports théoriques avec diaporama Ateliers de diverses pratiques artistiques → - Debriefing des ateliers soit collectif soit en sous-groupe : partage des ressentis, des sensations, des émotions, liens avec la théorie - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe s
Concevoir des ateliers artistiques adaptés aux objectifs éducatifs ou thérapeutiques à partir de situations et de cas cliniques.	Réflexion collective et sélection de cas cliniques à partir des expériences des participants Identification des objectifs thérapeutiques ou éducatifs à partir des cas cliniques proposés par les participants . Outil : canevas de réflexion pour déterminer des objectifs de soins adaptés et les modalités de l'accompagnement par l'art Comment construire une séance et adapter sa pratique artistique à la personne bénéficiaire du soin . Outil : guide de mise en place d'un atelier artistique Comment évaluer l'impact de l'accompagnement par l'art . Outil : les grands axes de la démarche évaluative Préparation en sous-groupes d'ateliers artistiques adaptés à partir des cas cliniques proposés	Apports théoriques - Diaporama illustré - Exemples et illustrations - Tableau de synthèse - Étude de cas amené par les participants - Trames de réflexion pour l'élaboration et l'évaluation d'un atelier adapté - Réflexion et élaboration en sous-groupes
Mettre en œuvre et évaluer un accompagnement par l'art en adaptant sa posture aux besoins de la personne.	Réalisation des ateliers par les participants et échanges collectifs. Analyse pratique des objectifs, des modalités de mise en œuvre et identification des freins et limites. Questionnement sur l'adaptation de la posture de l'accompagnant	Mises en situation → - Debriefing des ateliers soit collectif soit en sous-groupe : partage des ressentis, des sensations, des émotions, liens avec la théorie - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe s
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	Comprendre les liens entre activité physique et santé mentale et disposer d'une boîte à outils pratique permettant d'évaluer, motiver et accompagner les personnes vers une activité physique adaptée et durable
Intervenant	Docteur Yancy DUFOUR, Docteur en Psychologie
Durée	2 jours – 14 heures

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

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les liens entre activité physique, santé mentale et bien-être psychologique	Les bienfaits de l'activité physique sur la santé physique Maladies cardiovasculaires maladies respiratoires, cancers, poids, diabète, cholestérol, sommeil, etc Les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale Anxiété, dépression, schizophrénie, Alzheimer, Parkinson, hyperactivité avec déficit de l'attention. Loi de modernisation du système de santé : « Sport sur ordonnance » Distinctions : Exercice physique, activité physique, sports, EPS Recommandations de l'OMS	Apports théoriques et cliniques structurés → Diaporama illustré Échanges et réflexion clinique - Questions / Réponses - Échanges entre participants Mises en pratique - Manipulation et correction du test de sédentarité de Marshall. - Stretching postural et Exercices physiques de type ludo-éducatif
Identifier les bénéfices de l'activité physique adaptée (APA) selon les problématiques rencontrées	Anxiété : APA et libération de facteurs trophiques comme le Brain-Derived Neurotrophic Factor Dépression : progrès avec Activité Physique supervisée > TCC > consultations et antidépresseurs Alzheimer : influence de l'APA sur le taux de protéine « Tau » Parkinson : 150 minutes d'exercice chaque semaine = moins de déclin de la qualité de vie et la mobilité Schizophrénie : APA et amélioration des déficits cognitifs Vieillesse : APA & taille des Télomères & espérance de vie, APA et diminution des maladies chroniques associées au vieillissement Estime de soi Modèle hiérarchique de l'estime de soi dans le domaine corporel de Fox et Corbin (1989) Les stratégies d'une bonne estime de soi : diversification des facteurs essentiels, développement de divers domaines, fixation de buts, retour d'information, autoévaluation, affirmation de soi L'attention : les styles attentionnels, attention externe-large, externe-étroite, externe précise, interne-large	Apports théoriques et cliniques structurés → Diaporama illustré Présentation des principales études cliniques Questionnaire d'estime de soi corporel Échanges et réflexion clinique - Questions / Réponses - Échanges entre participants Mises en pratique - Exercices physiques de type ludo-éducatif - Techniques de fixation d'objectifs, de communication avec le patient - Techniques de respiration diaphragmatique → Débriefing collectif ou binôme : partage des ressentis, difficultés et apprentissages

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les mécanismes neurophysiologiques impliqués dans les effets de l'activité physique	Notion d'Edge Effect. Un cerveau à 100% Activité Physique et effets sur Dopamine, Acétylcholine, GABA, Sérotonine, Ocytocine, Endorphine, Tryptophane, Mélatonine, Adrénaline, Cortisol, Histamine, BDNF, etc.	Apports théoriques et cliniques structurés → Diaporama illustré Échanges et réflexion clinique - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe
Adapter les recommandations d'activité physique aux besoins, aux capacités et aux objectifs des personnes accompagnées	Recommandations spécifiques de l'OMS Illustrations par tranches d'âge . L'âge préscolaire (3 à 7 ans) . Le premier âge scolaire (7 à 10 ans) . Première phase de la puberté (filles 11-14 ans et garçons 13-15) . Deuxième phase de la puberté (filles 14-18 ans et garçons 15-19) . Les adultes de 18 à 64 ans et de 65 ans et plus	Apports théoriques et cliniques structurés → Diaporama illustré Échanges et réflexion clinique - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe
Promouvoir une pratique physique sécurisée et adaptée aux situations individuelles	Savoir, en fonction de la pathologie, mener une consultation médicale sur l'activité physique adaptée et savoir prescrire Savoir conseiller sur . l'alimentation, l'hydratation, . la respiration et le renforcement musculaire : étirements activo-dynamiques / activo-passif, gainage, proprioception, isométrie / pliométrie . La nécessité d'une pratique adaptée, raisonnée, progressive et supervisée Travailler le langage corporel, le non verbal Construction d'une routine matinale : l'outil SAVERS Silence, Affirmations, Visualisation, Exercice Physique, Reading, Scribing	Apports théoriques et cliniques structurés → Diaporama illustré Échanges et réflexion clinique - Questions / Réponses - Échanges entre participants Mise en pratique - Exercices de proprioception, gainage, transverse, étirements activo-dynamiques : appropriation d'exemples d'exercices → Débriefing collectif : partage des ressentis, difficultés et apprentissages
Développer la motivation et favoriser l'engagement durable dans l'activité physique	Le continuum d'autodétermination Le questionnaire : EMS-28 Comment motiver à la pratique d'une activité physique 4 motivations extrinsèques : régulation externe, introjectée, identifiée, intégrée Modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque Axer sur la motivation intrinsèque : développer le sentiment d'autodétermination, bien fixer les objectifs, travailler sur la notion de projet collectif	Apports théoriques et cliniques structurés → Diaporama illustré Mises en pratiques - Manipulation du test EMS-28 - Cas pratique : élaboration d'une fiche motivationnelle pour motiver un patient à la pratique régulière Échanges et réflexion clinique - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Utiliser les outils des TCCÉ pour accompagner le changement comportemental et soutenir la pratique	Fixation d'objectifs : le SMART Imagerie Mentale : images visuelles, auditives, kinesthésiques Dialogue interne : l'optimisme, Les attributions, Processus de la résignation apprise L'arrêt de la pensée automatique : mes ressources, mes alertes négatives, mes déclencheurs, mes réactions positives La routine de performance : éléments cognitivo-comportementaux utilisés de manière intentionnelle pour réguler éveil & concentration Les différents niveaux de conscience Concept de Flow : fonctionnement optimal, absorption totale, état d'activation maximum atteint ; caractéristiques de cet état	Apports théoriques et cliniques structurés → Diaporama illustré Échanges et réflexion clinique - Questions / Réponses - Échanges entre participants Mises en pratique - Exercices de pleine conscience - Vivre les techniques des TCC → Débriefing collectif : partage des ressentis, difficultés et apprentissages
Repérer les risques et prévenir les dérives liées à l'activité physique	Les bénéfices ne doivent pas faire oublier les risques Bigorexie, surentraînement et burn-out sportif, dysmorphophobie, orthorexie, conduites addictives Questionnaire de dépendance au sport Exercice Addiction Inventory	Apports théoriques et diaporama illustré Utilisation du questionnaire - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence
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

Parcours d'approfondissement

*Développer une expertise avancée
dans les approches psychocorporelles*



Méditation de pleine conscience

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	Échanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

Objectif principal

Approfondir et ajuster sa pratique de la pleine conscience afin d'affiner sa posture d'instructeur, d'enrichir ses applications cliniques et de consolider une pratique personnelle durable

Intervenantes

Geneviève MOUTON-AKOTIA, Psychologue et instructrice de pleine conscience
Victoria MASSART, Professeure de Yoga certifiée

Durée

2 jours - 14 heures

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

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

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Approfondir la pleine conscience par le corps, le mouvement et la respiration	Apports théoriques sur la philosophie du Yoga et la pleine conscience Réalisation de postures adaptées dans toutes les orientations du corps (debout, assis, allongé) Entraînement aux exercices respiratoires favorisant la pleine conscience Construction en binôme/petit groupe et entraînement à la guidance de séquences adaptées aux publics	Exercices animés et guidés par l'intervenant : - 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 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 - G. Mouton

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Explorer les applications cliniques de la pleine conscience et ajuster les pratiques aux situations rencontrées	Expérience du repas en pleine conscience. Analyse de vignettes cliniques : - o troubles du comportement alimentaire ; - o prévention de la rechute dépressive ; - o refus scolaire anxieux ; - o TOC ; - o acouphènes chroniques. Présentation d'outils d'évaluation des capacités de pleine conscience. Pratiques méditatives en lien avec les situations abordées. Guidance d'exercices par les participants et retours sur la pratique.	Prise du repas en pleine conscience avec instructions guidées Apports des éléments cliniques en alternance avec un échange avec les stagiaires Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant : - 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 : approfondissement pleine conscience - G. Mouton

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Analyser et ajuster sa pratique d'instructeur à travers la supervision, la guidance et les retours d'expérience	Présentation d'une situation d'accompagnement préparée en amont. Visionnage d'un extrait vidéo de méditation guidée et du dialogue exploratoire associé. Analyse de : ○ l'organisation de l'intervention ; ○ la fidélité au protocole MBSR ; ○ la posture et les habiletés relationnelles ; ○ l'incarnation de la pleine conscience ; ○ la qualité de la guidance ; ○ la conduite des retours sur les pratiques ; ○ les conditions favorisant les apprentissages. Identification des acquis, points d'appui et axes de progression. Retours de l'experte et échanges entre pairs.	Supervision à la pratique par présentation d'un accompagnement d'un patient au format vidéo Visionnage de chaque vidéo - Échanges sur le déroulement, la posture, le vocabulaire - Point sur les acquis et les pistes à explorer - Synthèse collective sur les fondamentaux
Consolider et pérenniser sa pratique personnelle de la pleine conscience afin de soutenir une posture d'instructeur incarnée et durable	Retour sur sa pratique personnelle. Identification des conditions permettant de maintenir une pratique régulière. Pratiques méditatives permettant de revisiter l'expérience personnelle de la pleine conscience. Mise en perspective de la pratique personnelle avec la posture d'instructeur.	Pratique de méditation guidée ; Temps d'auto-observation et de retour individuel sur sa pratique ; Échanges d'expériences entre participants ; Identification des conditions favorisant le maintien d'une pratique régulière ; Synthèse collective et débriefing.
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



Emotional Freedom Techniques (EFT)

Objectif principal	Perfectionner l'utilisation de l'EFT Clinique afin de contenir les activations émotionnelles intenses et d'accompagner en sécurité les traumas simples.	
Intervenant	Jean-Michel GURRET, Psychothérapeute	
Durée	3 jours - 21 heures	
Accès à la plateforme e-learning	- La plateforme e-learning comprend des modules progressifs , des ressources pédagogiques téléchargeables des quiz de validation des acquis , une bibliothèque de téléclasses enregistrées	En ligne

7 heures : la formation e-learning

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Structurer une intervention à partir du protocole EFT Clinique	Séquence 1 : Le protocole d'EFT Clinique Définir un objectif Cerner la problématique Choisir une cible de travail Traiter la ou les cibles Évaluation des progrès, ajustement de la phrase et rondes suivantes Plan de traitement des traumas simples	Apports théoriques et cliniques en ligne sur plateforme e-learning Démonstration du formateur en vidéo → Apprentissage par observation
Contenir une activation émotionnelle intense	Séquence 2 : Le protocole d'EFT Clinique Calmer le peur et l'anxiété Calmer la colère Que faire au moment d'un choc émotionnel violent ? Plaquette ACEP Quizz	Apports théoriques et cliniques en ligne sur plateforme e-learning Démonstration du formateur en vidéo → Apprentissage par observation
Repérer les conditions nécessaires à l'accompagnement d'un psychotraumatisme	Séquence 3 : accompagner le psychotraumatisme Le psychotraumatisme Avoir le bon contexte Créer une alliance thérapeutique sécurisante Examiner l'événement d'origine L'intégration ou reconstruire sa vie Quizz de validation des acquis	Apports théoriques et cliniques en ligne sur plateforme e-learning Démonstration du formateur en vidéo → Apprentissage par observation
Comprendre les mécanismes de maintien et de modification des apprentissages émotionnels	Séquence 4 L'amygdale cérébrale La peur apprise Extinction vs reconsolidation des mémoires Quizz de validation des acquis	Apports théoriques et cliniques en ligne sur plateforme e-learning Démonstration du formateur en vidéo → Apprentissage par observation
Utiliser les techniques douces dans l'accompagnement d'un trauma simple	Séquence 5 : Les techniques douces Traiter les réactions somatiques (chasse à la douleur) Traiter les cognitions bloquantes Traiter le trauma en double dissociation (trauma sans larmes) La métaphore du cinéma Quizz de validation des acquis	Apports théoriques et cliniques en ligne sur plateforme e-learning Démonstration du formateur en vidéo → Apprentissage par observation

Mobiliser le positif dans le processus EFT	Séquence 6 : La méthode « et si » La méthode des choix L'ancrage du positif Quiz de validation des acquis	Apports théoriques et cliniques en ligne sur plateforme e-learning Démonstration du formateur en vidéo → Apprentissage par observation
Élargir sa pratique avec des techniques EFT complémentaires	Séquence 7 : Le tapping d'intention La technique du volcan Quiz de validation des acquis	Apports théoriques et cliniques en ligne sur plateforme e-learning Démonstration du formateur en vidéo → Apprentissage par observation
Adapter la pratique de l'EFT au travail à distance	Séquence 8 : L'EFT à distance ça marche : les études Les recommandations techniques Les spécificités du travail à distance Se faire payer Quiz de validation des acquis	Apports théoriques et cliniques en ligne sur plateforme e-learning Démonstration du formateur en vidéo → Apprentissage par observation

Intersession facultative : les télé-classes

Contenus développés	Méthodes utilisées
Téléclasse périodique de 2 heures environ Le rendez-vous mensuel pour répondre aux interrogations individuelles et compléter le cours en ligne Accès aux téléclasses précédentes Accès à l'ensemble des études publiées en langue anglaise	Démonstration du formateur avec un volontaire → Apprentissage par observation <i>. Pratique de l'EFT et traitement des inversions psycho-énergétiques</i> → Questions / Réponses en direct via plateforme Zoom → Synthèse / Débriefing de groupe

14 heures : la formation en présentiel

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Mettre en œuvre et ajuster les techniques EFT de niveau 2 en situation pratique	Questions / réponses sur la formation e-learning Le Cahier d'exercices Exercice n°1 : définir une cible pertinente et la traiter avec le protocole classique Exercice n°2 : techniques douces de simple et double dissociation Exercice n°3 : techniques de distraction Exercice n°4 : utilisation du positif – méthode des choix Exercice n°5 : tapping d'intention Exercice n°6 : travail en groupe.	Démonstration du formateur → Apprentissage par observation <i>. Évaluation d'un problème de polarité</i> Exercice pratique en binôme → Apprentissage par jeu de rôle <i>. Mise en pratique du RID / Mesure</i> <i>. Évaluation et correction des interférences énergétiques du système</i> → Débriefing des exercices. → Partage des ressentis, des sensations, des émotions
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	Perfectionner l'utilisation de l'EFT Clinique pour accompagner en sécurité les personnes présentant un trouble de stress post-traumatique (TSPT), de l'évaluation et la stabilisation jusqu'au travail de confrontation au trauma et à la conclusion de la démarche thérapeutique, avec une ouverture éventuelle vers la croissance post-traumatique
Intervenant	Jean-Michel GURRET, Psychothérapeute
Durée	3 jours - 21 heures

Accès à la plateforme e-learning	- La plateforme e-learning comprend des modules progressifs , des ressources pédagogiques téléchargeables des quiz de validation des acquis , une bibliothèque de téléclasses enregistrées	En ligne
---	--	----------

7 heures : la formation e-learning

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre le trouble de stress post-traumatique et ses principales manifestations	Séquence 1 : Le trouble de stress post-traumatique Traumatismes et TSPT Particularité du travail avec le TSPT La Dissociation Quizz sur le TSPT	<u>Apports théoriques et cliniques</u> en ligne sur plateforme e-learning Démonstration du formateur en vidéo → Apprentissage par observation
Structurer l'anamnèse en vue d'évaluer un TSPT probable	Séquence 2 : l'anamnèse Qu'est-ce que l'anamnèse et à quoi sert-elle ? Comment structurer l'anamnèse ? Quizz	<u>Apports théoriques et cliniques</u> en ligne sur plateforme e-learning Démonstration du formateur en vidéo → Apprentissage par observation
Comprendre les apports de la théorie de l'attachement et de la théorie polyvagale dans le TSPT	Séquence 3 : Théorie de l'attachement et théorie polyvagale La théorie de l'attachement Stress et SNA La théorie polyvagale de Steven Porges Quizz de validation des acquis	<u>Apports théoriques et cliniques</u> en ligne sur plateforme e-learning Démonstration du formateur en vidéo → Apprentissage par observation
Mettre en œuvre les premières étapes de l'accompagnement du TSPT	Séquence 4 : Prise en charge du TSPT : Stabilisation, évaluation, ressource Étape 1 : stabilisation et psychopédagogie Étape 2 : évaluation Étape 3 : développement des ressources Étape 4 : travail sur les symptômes Quizz de validation des acquis	<u>Apports théoriques et cliniques</u> en ligne sur plateforme e-learning Démonstration du formateur en vidéo → Apprentissage par observation
Préparer et conduire la confrontation au trauma dans un cadre sécurisant	Séquence 5 : Prise en charge du TSPT : confrontation au trauma Le tapping d'intention pour préparer la confrontation (option) Étape 5 : Travail sur les pensées bloquantes Étape 6 : Les techniques de confrontation au trauma Quizz de validation des acquis	<u>Apports théoriques et cliniques</u> en ligne sur plateforme e-learning Démonstration du formateur en vidéo → Apprentissage par observation

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Conclure l'accompagnement du TSPT et ouvrir vers la croissance post-traumatique	Séquence 6 : Prise en charge du TSPT : reconstruction et croissance Étape 7 : conclure la démarche thérapeutique Étape 8 : la croissance post-traumatique Quizz de validation des acquis	Apports théoriques et cliniques en ligne sur plateforme e-learning Démonstration du formateur en vidéo → Apprentissage par observation
Situer l'EFT Clinique au regard des données de recherche sur le TSPT	Séquence 7 : Les études sur le TSPT et l'EFT Clinique Un protocole pour le traitement du stress post-traumatique avec l'EFT Clinique Quelques études à propos de l'EFT Clinique et du TSPT	Apports théoriques et cliniques en ligne sur plateforme e-learning Démonstration du formateur en vidéo → Apprentissage par observation

Intersession facultative : les télé-classes

Contenus développés	Méthodes utilisées
Téléclasse périodique de 2 heures environ Le rendez-vous mensuel pour répondre aux interrogations individuelles et compléter le cours en ligne Accès aux téléclasses précédentes Accès à l'ensemble des études publiées en langue anglaise	Démonstration du formateur avec un volontaire → Apprentissage par observation . <i>Pratique de l'EFT et traitement des inversions psycho-énergétiques</i> → Questions / Réponses en direct via plateforme Zoom → Synthèse / Débriefing de groupe

14 heures : la formation en présentiel

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Mettre en œuvre et ajuster les techniques EFT de niveau 3 dans l'accompagnement du TSPT	Questions / réponses sur la formation e-learning Le Cahier d'exercices Exercice n°1 : Exercice de stabilisation Exercice n°2 : Exercice de développement des ressources. Exercice n°3 : Installation d'un lieu sûr Exercice n°4 : calmer une partie déclenchée Exercice n°5 : Le tapping d'intention Exercice n°6 : Travailler en groupe	Démonstration du formateur → Apprentissage par observation . <i>Évaluation d'un problème de polarité</i> Exercice pratique en binôme → Apprentissage par jeu de rôle . <i>Mise en pratique du RID / Mesure</i> . <i>Évaluation et correction des interférences énergétiques du système</i> → Débriefing des exercices. → Partage des ressentis, des sensations, des émotions
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



Hypnose thérapeutique

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal	Acquérir et maîtriser le processus hypnotique dans le cadre des Thérapies d'Activation et d'Orientation de l'Attention et de la Conscience (TAC), afin de conduire des séances structurées à visée thérapeutique et d'agir sur les symptômes physiques, psychologiques et émotionnels	
Intervenant	Docteur Pierre LELONG, Docteur en médecine	
Durée	8 jours – 56 heures	
Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table

Module 1 : 3 jours -Acquérir les fondamentaux et les outils du processus hypnotique

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
SÉQUENCE 1 FORMATION Acquérir les fondamentaux et les outils du processus hypnotique	Jour 1 – Découvrir les principes d'activation et la structure du processus hypnotique Processus hypnotique et principes d'activation - Harmonisation - Définition - Mise en pratique Langage activateur Premiers éléments de structuration d'une séance - Les mots - La respiration - La notion de pilier Mise en pratique - Expérimentation en binômes - Autoévaluation - Supervision collective	Apprentissage collectif des éléments théoriques : - Échanges entre participants - Retour sur expériences Exercices en binômes avec - 1 binôme filmé et supervisé en collectif - 2 exercices par jour - Tour de table : restitution du vécu, des sensations, du vocabulaire utilisé ... - Visionnage et commentaires du film - Echanges entre pairs : activation du vocabulaire, de la structure de la séance - Point récapitulatif en fin de chaque journée : guide mémoire des éléments théoriques
	Jour 2 – Enrichir et structurer la conduite d'une séance Retour sur les acquis de la première journée - Consolidation des premiers éléments de la séance Approfondissement de la structure d'une séance - Précision et choix des mots - Position - Consignes Schéma de la conscience - Intégration progressive à la structure de la séance Mise en pratique - Conduite d'une séance enrichie des nouveaux éléments - Autoévaluation - Supervision collective Jour 3 – Activer et orienter l'attention et la conscience Retour sur les acquis de la deuxième journée - Consolidation de la structure de la séance Activation et orientation de la conscience	

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
	- Indices d'activation - Orientation de la conscience - Rôle de la motricité Mise en pratique - Conduite d'une séance intégrant l'ensemble des éléments acquis - Autoévaluation - Supervision collective	
INTERSESSON Consolider les acquis et développer sa pratique	1° Consolider les acquis théoriques - Revoir les contenus abordés lors du premier module. - Maîtriser les principes d'activation, les différentes composantes du processus hypnotique et la structure d'une séance. - Approfondir les notions relatives au langage activateur, au schéma de la conscience et à l'orientation de l'attention et de la conscience. 2° S'entraîner à la pratique - Mettre régulièrement en pratique les techniques et exercices expérimentés en formation. - Conduire des séances structurées d'activation et d'orientation de l'attention et de la conscience, en individuel et/ou en groupe. - Repérer les difficultés rencontrées et les points à approfondir lors du module suivant.	

Module 2 : 3 jours – Mettre en œuvre le processus hypnotique à visée thérapeutique

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
SÉQUENCE 2 FORMATION Mettre en œuvre le processus hypnotique à visée thérapeutique	Jour 1 – Approfondir le langage thérapeutique et les mécanismes de la conscience Consolidation des acquis du module 1 Reprise de la structure d'une séance et des principes d'activation Langage à visée thérapeutique Conscience et apports des neurosciences Faux souvenirs - Sensibilisation aux mécanismes et aux enjeux associés Mise en pratique - Conduite d'une séance intégrant les nouveaux éléments - Autoévaluation - Supervision collective Jour 2 – Utiliser les suggestions et définir les objectifs thérapeutiques Consolidation des acquis de la première journée Suggestions dans le processus hypnotique - Suggestion directe - Suggestion indirecte - Suggestion activatrice Travail thérapeutique - Définition des objectifs - Intégration des objectifs dans la conduite de la séance	Apprentissage collectif des éléments théoriques : - Échanges entre participants - Retour sur expériences Exercices en binômes avec - 1 binôme filmé et supervisé en collectif - 2 exercices par jour - Tour de table : restitution du vécu, des sensations, du vocabulaire utilisé ... - Visionnage et commentaires du film - Echanges entre pairs : activation du vocabulaire, de la structure de la séance - Point récapitulatif en fin de chaque journée : guide mémoire des éléments théoriques

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
	Mise en pratique - Conduite d'une séance à visée thérapeutique - Autoévaluation - Supervision collective Jour 3 – Utiliser les métaphores et conduire une séance complète Consolidation des acquis de la deuxième journée Métaphores dans le processus hypnotique - Définition - Différentes formes de métaphores Terminer une séance - Méthodologie et étapes de terminaison Terminer une thérapie - Méthodologie de clôture du travail thérapeutique Mise en pratique - Conduite d'une séance complète - Mobilisation de l'ensemble des outils acquis - Autoévaluation - Supervision collective	

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

INTERSESSSION Consolider la pratique et préparer la supervision	1° Consolider les acquis théoriques - Revoir et approfondir les contenus des modules 1 et 2. - Maîtriser la structure complète d'une séance, les principes d'activation et d'orientation de l'attention et de la conscience ainsi que les principaux outils thérapeutiques. - Approfondir les notions nécessitant d'être consolidées avant la supervision. 2° Développer sa pratique - Conduire des séances complètes d'activation et d'orientation de l'attention et de la conscience dans son contexte professionnel. - Mettre en œuvre les différents outils acquis : langage thérapeutique, suggestions, métaphores et techniques d'activation. - Analyser sa pratique et repérer les difficultés rencontrées et axes d'amélioration. 3° Préparer un cas clinique pour la supervision - Sélectionner un cas concret d'accompagnement et réaliser une séance filmée. - Présenter le contexte et le motif de l'accompagnement, les symptômes cibles et les objectifs thérapeutiques. - Préciser les attentes et l'adhésion du patient, les modalités de mise en œuvre de la séance et les éventuelles difficultés rencontrées. - Évaluer les changements observés, notamment sur les symptômes, l'état global et la qualité de vie. - Identifier les questions cliniques et axes d'amélioration à travailler lors de la supervision.
---	--

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Module 3 : 2 jours - Consolider sa pratique du processus hypnotique par la supervision

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
SÉQUENCE 3 SUPERVISION Consolider sa pratique du processus hypnotique par la supervision	Analyser et consolider sa pratique - Évaluer sa propre pratique et identifier ses points d'appui et axes d'amélioration. - Consolider les acquis des modules 1 et 2 et la maîtrise des différentes étapes du processus hypnotique. - Mettre en œuvre une séance structurée d'activation et d'orientation de l'attention et de la conscience. - Ajuster sa posture, son langage et ses interventions thérapeutiques au regard de la situation clinique. - Enrichir sa pratique à partir des retours de l'expert et des échanges entre pairs. Superviser les situations cliniques préparées en intersession - Présentation par chaque participant d'un cas concret d'accompagnement et de la séance filmée. - Analyse du contexte, de la problématique, des symptômes cibles et des objectifs thérapeutiques. - Analyse de la structure et du déroulement de la séance, des techniques mobilisées et de l'adhésion du patient. - Repérage des difficultés rencontrées, des ajustements possibles et des axes de progression. - Analyse des changements observés sur les symptômes, l'état global et la qualité de vie. Approfondir sa pratique par l'analyse collective - Visionnage et analyse des séances filmées. - Échanges et retours d'expérience entre participants. - Commentaires, recommandations et pistes d'amélioration proposés par le médecin expert. - Présentation et analyse collective d'un cas clinique expert. - Synthèse des fondamentaux du processus hypnotique et des TAC.	Méthode activo-expérimentale par : Supervision à la pratique par présentation d'un accompagnement d'un patient au format vidéo Visionnage de chaque mini-film -> échanges sur le déroulement, la posture, le vocabulaire ... -> point sur les acquis et les pistes à explorer -> Synthèse collective sur les fondamentaux
Bilan	Table ronde Évaluation individuelle	



Intervenants experts

Une équipe pluridisciplinaire d'intervenants de haut niveau - médecins, psychologues, psychothérapeutes, sophrologues, art-thérapeutes et spécialistes des approches psychocorporelles - disposant tous d'une solide expérience clinique, pédagogique et de formation auprès de professionnels de la santé, du soin et de l'accompagnement :

Docteur Alexandra BEGUE

- **Docteure en médecine.**
- **Psychothérapeute agréée ARS.**
- **Ancienne médecin urgentiste**, ayant exercé plusieurs années en milieu hospitalier et confrontée à des situations cliniques aiguës et complexes.
- Diplômée universitaire en **gestion du stress et de l'anxiété**.
- Diplômée en **thérapies émotionnelles, comportementales et cognitives (TCCÉ)**.
- Certifiée en **hypnose thérapeutique Ericksonienne**.
- Formée aux **interventions psychologiques basées sur la pleine conscience** (Pr Pierre Philippot).
- Accréditée en **neurofeedback** par la **BCIA (Biofeedback Certification International Alliance)**.
- Spécialisée dans les approches de **régulation du système nerveux autonome**, de **renforcement du tonus vagal** et de **biofeedback psychophysiologique**.
- Formatrice au sein de **SYMBIOFI** sur les thématiques de la **psycho-santé**, de la **régulation émotionnelle** et des **approches psychophysiologiques**.
- Intervenante universitaire auprès de **professionnels de santé** dans le cadre de **Diplômes Universitaires (DU)**.

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**.

Sonia FALHOUT

- **Psychologue du travail** (Université Catholique de Lille).
- **Sophrologue**, diplômée du **Diplôme Universitaire de Sophrologie** (Université de Lille).
- **Formatrice** en gestion du stress, prévention des risques psychosociaux (RPS), qualité de vie et conditions de travail (QVCT) et techniques psychocorporelles.
- **Intervenante en entreprise** dans le domaine de la santé mentale au travail, de l'accompagnement des situations de stress et du développement des ressources individuelles et collectives.
- **Praticienne EFT** (Emotional Freedom Techniques).
- **Praticienne Shiatsu** et animatrice **Do In**.
- **Praticienne en Programmation Neuro-Linguistique (PNL)**.
- **Praticienne en manupuncture coréenne**.
- Titulaire d'un **Master 2 Gestion des Ressources Humaines** (IAE de Lille).

Sophie BOISSIERE

- **Psychologue du travail, psychothérapeute agréée ARS et art-thérapeute certifiée AFRATAPEM** (titre inscrit au RNCP).
- Titulaire du **Diplôme Universitaire de Thérapies Émotionnelles, Comportementales et Cognitives (TECC)** de l'Université de Lille.
- Exerce depuis plusieurs années en **psychothérapie** et en **art-thérapie**, en accompagnement individuel et collectif, en libéral ainsi qu'au sein de structures sanitaires, sociales et médico-sociales.
- **Formatrice expérimentée**, elle conçoit et anime depuis plus de vingt ans des formations destinées aux professionnels de la santé, du médico-social, de l'enseignement et de l'accompagnement, notamment dans les domaines de la **relation d'aide**, des **compétences émotionnelles**, de la **gestion du stress**, de l' et de l'**art-thérapie**.
- **Enseignante vacataire à l'Université de Lille** et intervenante auprès de nombreux organismes de formation professionnelle.
- **Comédienne professionnelle, metteuse en scène et auteure dramatique**, elle mobilise également les médiations artistiques et théâtrales dans ses activités de soin, de formation et d'accompagnement.

Nathalie CRESCENZO

- **Art-thérapeute diplômée de la Faculté de Médecine et de Maïeutique de Lille (ICL) et certifiée AFRATAPEM**, titre inscrit au RNCP.
- **Psychopraticienne rogérienne**, certifiée à l'**Approche Centrée sur la Personne (ACP)** selon Carl Rogers, exerçant depuis plus de quinze ans auprès d'adultes confrontés à des problématiques variées : **cancer, troubles psychiatriques, dépression, maladies neurodégénératives**, déficiences mentales et troubles du comportement.



- Intervient ou est intervenue dans de nombreuses structures sanitaires et médico-sociales, notamment au sein du **Groupe Ramsay Santé**, ainsi qu'en **EHPAD**, **MAS**, centres hospitaliers et structures de réadaptation.
- **Formatrice et coordinatrice pédagogique** à l'AFRATAPEM pendant près de dix ans, responsable du premier cycle de formation sur le site de Lille et impliquée dans la formation, l'accompagnement et l'évaluation de futurs art-thérapeutes.
- Conceptrice et animatrice de formations destinées aux professionnels de la santé sur l'**art-thérapie**, la **relation d'aide**, la **posture d'accompagnement**.
- **Artiste plasticienne** pratiquant le **modelage**, l'**acrylique**, les **pastels**, l'**aquarelle**, le **dessin** et la **calligraphie**, qu'elle mobilise dans sa pratique d'accompagnement par l'art.
- Auteure du chapitre : « *Réflexion sur une modélisation de l'opération artistique, outil essentiel de l'art-thérapie moderne* », publié dans l'ouvrage *Art-thérapie, pratiques cliniques, évaluations et recherches* (PUF).

Docteur Yancy DUFOUR

- **Docteur en psychologie**, enseignant universitaire et spécialiste des liens entre **activité physique**, **préparation mentale**, **bien-être** et **santé mentale**.
- **Enseignant titulaire à l'UFR3S – Faculté des Sciences du Sport et de l'Éducation Physique (Université de Lille)**, intervenant notamment dans le **Master Activité Physique Adaptée et Santé (APAS)**, où il enseigne la **gestion mentale**, le **bien-être** et la **dynamique de groupe**
- **Responsable pédagogique** de plusieurs formations universitaires consacrées à la **préparation mentale**, à l'optimisation de la performance et au bien-être, dont le **Diplôme Universitaire Préparation mentale et psychologique du sportif** et le **Diplôme Universitaire Yoga : diffuser le yoga et l'adapter pour tous** (Université de Lille).
- **Préparateur mental**, ancien **professeur certifié d'Éducation Physique et Sportive (EPS)**, accompagnant depuis de nombreuses années sportifs, étudiants et professionnels dans le développement de leurs ressources psychologiques et comportementales.
- **Président du Centre Ressource en Optimisation de la Performance et de la Psychologie du Sportif (CROPS)**, structure dédiée à la préparation mentale, à la psychologie de la performance et à l'accompagnement du bien-être.
- **Préparateur mental au LOSC**, auprès du centre de formation et des joueurs professionnels.
- **Formateur** auprès de professionnels du soin, de l'accompagnement et de l'entreprise sur les thématiques du **bien-être**, de la **gestion mentale**, de la **préparation psychologique** et de l'**activité physique au service de la santé mentale**.
- Auteur de : *Performance et bien-être : 10 outils fondamentaux (C.R.O.P.S)*





Eugénie DE HASPE

- **Psychologue clinicienne**, spécialisée dans la **relation d'aide et la régulation émotionnelle**.
- Formée aux thérapies brèves et à la posture de l'accompagnant, avec une expertise en **cadre thérapeutique et alliance**.
- Expérience en psychothérapie, avec une **pratique centrée sur la régulation émotionnelle, la dynamique relationnelle et l'alliance thérapeutique**.
- Formatrice auprès de professionnels, spécialisée dans la **posture thérapeutique et l'accompagnement du changement**.
- Approche intégrative centrée sur la **qualité de présence, la co-régulation et la sécurité du lien thérapeutique**.

Jean-Michel GURRET

- **Psychothérapeute agréé ARS**, praticien et formateur en **EFT Clinique** (Emotional Freedom Techniques) depuis plus de vingt ans.
- **Fondateur et président de l'Institut Français de Psychologie Énergétique Clinique (IFPEC)**, organisme de référence dans le développement et l'enseignement de l'EFT et de la psychologie énergétique francophone.
- **Enseignant universitaire** en EFT Clinique au sein du **Diplôme Universitaire de Thérapies Brèves de l'Université Lyon-Est**, du **Master de Psychologie Clinique de l'Université de Lorraine** ainsi qu'au **CROPS de Lille** auprès de psychologues et préparateurs mentaux.
- **Formateur et superviseur** de nombreux professionnels de santé (médecins, psychiatres, psychologues, infirmiers) en France et à l'international.
- **Traducteur et adaptateur francophone du Manuel de l'EFT de Gary Craig**, fondateur de la méthode.
- **Chercheur et contributeur à plusieurs études scientifiques** publiées dans le domaine de la psychologie énergétique et de l'EFT.
- **Auteur de nombreux ouvrages de référence** consacrés à l'EFT, à la gestion du stress, des émotions et aux approches psycho-énergétiques

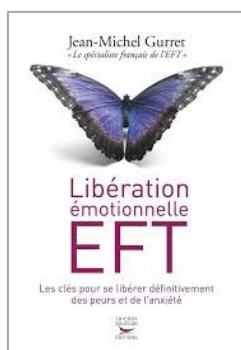
Libération émotionnelle par l'EFT (Thierry Souccar Edition)

Maigrir et rester mince avec l'EFT (Delétraz)

Libérez-vous de vos peurs grâce aux techniques énergétiques (Leduc)

Gérer le stress et l'anxiété avec l'EFT (Leduc)

Aidez votre enfant à mieux vivre ses émotions avec l'EFT (Leduc)





Docteur Vincent JARDON

- **Médecin psychiatre**, praticien hospitalier au **CHU de Lille (Hôpital Fontan)**, au sein du service de psychiatrie adulte, avec une expertise clinique en **évaluation et prise en charge des troubles psychiques**.
- **Responsable du Centre d'Accueil et de Crise** du CHU de Lille, spécialisé dans l'**évaluation des situations aiguës**, la **sémiologie psychiatrique** et la prise en charge des **troubles psychiques complexes**.
- **Expert en prévention du suicide**, ancien responsable du dispositif **VigilanS Hauts-de-France** et coordinateur régional, impliqué dans la **structuration des parcours de soins et des pratiques cliniques**.
- **Expérience approfondie de la clinique psychiatrique**, incluant les **troubles de l'humeur**, les **troubles psychotiques**, les **troubles de la personnalité** et les **états de crise**, avec une approche centrée sur le **repérage et l'organisation des tableaux psychopathologiques**.
- **Chargé d'enseignement universitaire (Université de Lille)**, intervenant notamment dans le **Diplôme Universitaire Stress, Anxiété**, ainsi que dans la formation des internes en psychiatrie, avec une expertise dans la **transmission de la sémiologie et du raisonnement clinique**.
- **Membre du Groupement d'Études et de Prévention du Suicide (G.E.P.S.)**, contribuant à la diffusion des connaissances et des pratiques en santé mentale.

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 maltraitances** 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**.



Docteur Pierre LELONG

- **Docteur en médecine**, formé à l'**hypnose clinique** et aux approches psychothérapeutiques, disposant de plus de 25 ans d'expérience dans la **formation des professionnels de santé**.
- **Membre fondateur du Collège International des Thérapies d'Activation de Conscience (CITAC)** et **responsable de son enseignement pratique**, participant au développement et à la transmission des TAC issues de l'évolution contemporaine de l'hypnose clinique.
- **Enseignant universitaire**, intervenant notamment dans l'enseignement de l'**hypnose clinique** à l'Université Paris-Saclay et dans différents enseignements universitaires à l'Université de Lille autour du **stress, de l'anxiété et des TCCÉ**.
- **Conférencier et formateur**, intervenant auprès de professionnels de santé et animant des formations et séminaires spécialisés en **hypnose clinique, Thérapies d'Activation de Conscience, stress, dépression et addictologie**.



Validation du Parcours fondamental

Le parcours Praticien en thérapies psychocorporelles vise la construction d'une pratique professionnelle structurée, intégrative et sécurisée, fondée sur trois dimensions complémentaires :

- mobiliser des repères cliniques, relationnels et professionnels pour situer son intervention, poser un cadre adapté et reconnaître les limites de son champ d'accompagnement ;
- sélectionner et mettre en œuvre différentes approches psychocorporelles en fonction des besoins, des objectifs et des situations rencontrées ;
- intégrer les techniques corporelles, émotionnelles et attentionnelles dans une démarche d'accompagnement cohérente, fondée sur la pratique, l'expérimentation et l'ajustement professionnel.

Validation à l'issue de chaque module

À l'issue de chaque module du parcours, 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 du Parcours fondamental

À l'issue du Parcours fondamental, 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 durées correspondantes.
- les intervenants associés.

Une **Attestation de formation « Praticien en thérapies psychocorporelles – Parcours fondamental »** peut également être délivrée, sous réserve :

- d'avoir suivi l'intégralité du **Parcours fondamental** ;
- d'avoir satisfait aux modalités d'évaluation prévues pour chacun des modules ;
- d'avoir validé les critères d'évaluation du parcours, appréciés notamment à partir des questionnaires de début et de fin de formation.



Validation du Parcours d'approfondissement

Le Parcours d'approfondissement Praticien en thérapies psychocorporelles vise à développer une expertise avancée dans plusieurs approches psychocorporelles, en consolidant et en approfondissant les compétences acquises.

Il s'appuie sur trois dimensions complémentaires :

- **approfondir la maîtrise des modèles, techniques et protocoles** propres aux approches étudiées ;
- **affiner leur mise en œuvre et leurs applications** en fonction des besoins, des problématiques et des situations rencontrées ;
- **consolider une pratique plus experte et ajustée**, fondée sur l'expérimentation, l'analyse des situations et l'intégration progressive des acquis dans la pratique professionnelle.

Validation à l'issue de chaque module

À l'issue de chaque module du parcours, 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 du Parcours d'approfondissement

À l'issue du Parcours d'approfondissement, 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 durées correspondantes.
- les intervenants associés.

Une **Attestation de formation « Praticien en thérapies psychocorporelles – Parcours d'approfondissement »** peut également être délivrée, sous réserve :

- d'avoir suivi l'intégralité du **Parcours d'approfondissement** ;
- d'avoir satisfait aux modalités d'évaluation prévues pour chacun des modules ;
- d'avoir validé les critères d'évaluation du parcours, appréciés notamment à partir des questionnaires de début et de fin de formation.



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 parcours **Praticien en thérapies psychocorporelles** s'inscrit dans une dynamique hospitalo-universitaire et s'appuie sur des contenus issus de formations universitaires, de **Diplômes Universitaires (DU)** et de travaux consacrés à la santé mentale, à la psychophysiologie, à la gestion du stress, à la préparation mentale, à la sophrologie, aux thérapies brèves aux approches psychocorporelles.



et

Il bénéficie de l'expertise d'une équipe pluridisciplinaire de praticiens, enseignants et formateurs intervenant notamment au **CHU de Lille**, à l'**Université de Lille** ainsi que dans différents cursus universitaires dédiés à la santé mentale, à la régulation émotionnelle et à l'accompagnement.

Cette articulation entre **données scientifiques, expérience clinique, pratique professionnelle et savoir-faire expérientiel** permet de proposer un parcours rigoureux, actualisé et directement mobilisable dans la pratique, en lien avec les connaissances contemporaines en psychologie, neurosciences et psychophysiologie.

EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- **conçue et animée par une équipe pluridisciplinaire d'experts** – médecins, psychologues, psychothérapeutes, sophrologues, art-thérapeutes et spécialistes des approches psychocorporelles – intervenant notamment dans des **Diplômes Universitaires** et disposant d'une expérience confirmée de thérapeute, de praticien, d'enseignant et de formateur auprès de professionnels ;
- **centrée sur l'acquisition de repères cliniques, de techniques concrètes, de protocoles structurés et de savoir-faire expérientiels**, permettant de construire progressivement une pratique psychocorporelle cohérente et directement mobilisable dans les domaines de la santé mentale, du soin, de la prévention et de l'accompagnement ;
- fondée sur les connaissances actuelles en **psychologie, neurosciences, psychophysiologie, régulation émotionnelle et sciences du comportement** ;
- **intégrative**, en articulant différentes approches corporelles, émotionnelles et attentionnelles avec les dimensions relationnelles, cliniques et professionnelles indispensables à la conduite de l'accompagnement ;



- interactive grâce à l'utilisation d'**outils numériques innovants**, validés et utilisés par de nombreux professionnels, dont certains intègrent des technologies développées en partenariat avec le **CHU de Lille** : www.symbiocenter.fr ;
- structurée autour d'une **pédagogie active, expérientielle et intégrative**, favorisant l'appropriation personnelle des outils, leur mise en perspective et leur transfert dans la pratique professionnelle ;
- largement orientée vers la pratique, au travers d'**exercices, démonstrations, mises en situation, expérimentations personnelles, études de cas et analyses de situations professionnelles** ;
- proposée en **groupes restreints**, afin de favoriser les échanges multidisciplinaires, la participation active et l'accompagnement individualisé des stagiaires.

DISTANCIEL SYNCHRONE HAUT DE GAMME

Certains modules du parcours de formation 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**.



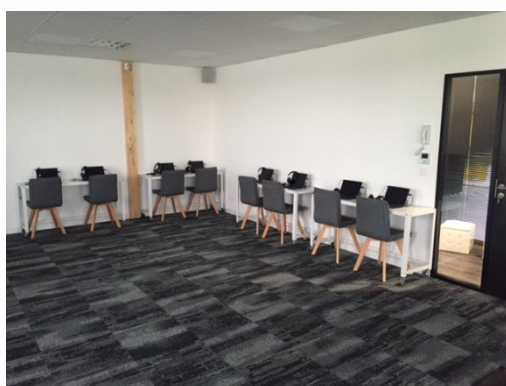
PLATEAU TECHNIQUE

Symbiofi dispose d'un **plateau technique de formation de 240 m²**, situé au cœur du **CHRU 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.

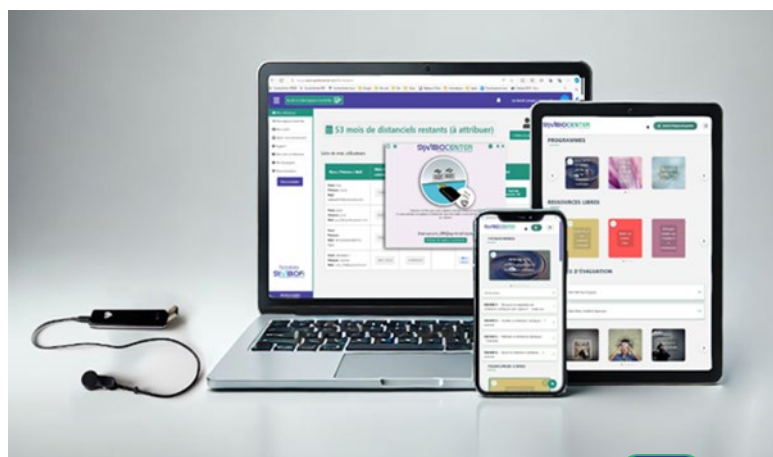




SymbioCenter® : un environnement numérique au service de la pratique psychocorporelle

Dans une logique de continuité entre **formation, expérimentation personnelle et pratique professionnelle**, les stagiaires bénéficient d'un accès à **SymbioCenter® pendant toute la durée du Parcours fondamental Praticien en thérapies psychocorporelles**.

La plateforme constitue ainsi un **compagnon numérique du parcours**, permettant de prolonger les apprentissages entre les différents modules, d'expérimenter et de répéter les techniques proposées, et de disposer de ressources directement mobilisables dans la pratique professionnelle.



SYMBIOCENTER PRO
Ensemble vers la e-santé mentale

Elle vient soutenir les différentes dimensions du parcours :

- **évaluer et repérer**, à l'aide d'échelles et d'outils permettant d'objectiver certaines problématiques et d'adapter l'accompagnement ;
- **observer et réguler**, grâce aux outils de biofeedback et aux exercices psychophysiologiques permettant notamment de travailler la respiration, la régulation du système nerveux autonome et les états internes ;
- **expérimenter et pratiquer**, au moyen d'exercices guidés mobilisant notamment la respiration, la relaxation, la conscience corporelle, l'attention et les capacités de régulation ;
- **accompagner**, grâce à des programmes structurés et des exercices pouvant être utilisés en séance ou proposés entre les séances ;
- **suivre l'évolution**, afin d'observer les changements, soutenir l'engagement et ajuster progressivement les accompagnements.



Une mise en pratique transversale tout au long du parcours

SymbioCenter® constitue un **support transversal aux différents enseignements**. Selon les modules, les stagiaires peuvent mobiliser les ressources numériques pour prolonger l'expérimentation des techniques, répéter les exercices, structurer leur pratique et mieux comprendre les conditions de leur utilisation auprès des personnes accompagnées.

L'objectif n'est pas de substituer l'outil numérique à la relation d'accompagnement, mais de fournir au praticien un **support complémentaire pour favoriser l'entraînement, l'appropriation et la continuité des pratiques**.

ght et la

Thérapie hypnotique plurielle

Relaxation intégrative transdiagnostique

Sophronisations et relaxations dynamiques

Respirer pour ne plus stresser 4 exercices

Se libérer des tensions 4 exercices

- Je relaxe le haut de mon corps Exercice 1
- Je relaxe l'ensemble de mon corps Exercice 2
- Je relaxe rapidement mon corps Exercice 3
- Je relaxe progressivement mon corps Exercice 4

Se libérer des pensées négatives 4 exercices

Stimuler son imagination 4 exercices