



SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Relaxation intégrative, niveau 2

*Mise en place et instruction du protocole
structuré en 10 séances*

Formation au format présentiel

**Programme des 3 jours
21 heures**



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

Relaxation intégrative, niveau 2

Réf : TPC 006

Mise en place et instruction du protocole structuré en 10 étapes

PRESENTATION

Les protocoles les plus récents comme la Relaxation appliquée (respiration, relaxation musculaire, ...) et le MBSR (Méditation de pleine conscience, yoga...) confirment l'intérêt clinique de combiner plusieurs techniques dans une approche transdiagnostique efficace.

Dans ce sens, l'unité Stress et anxiété du CHU de Lille - sous la responsabilité du Docteur Dominique Servant - a élaboré un protocole structuré de *relaxation intégrative* particulièrement indiquée comme soin complémentaire dans le domaine de la santé, de la psychologie, des troubles liés au stress et des difficultés comportementales. :

Protocole de relaxation intégrative et transdiagnostique pour patients anxieux. Résultats d'une étude pilote. D. Servant, A. Germe, M. Autuori, F. De Almeida, M. Hay, C. Douilliez, G. Vaiva. L'Encéphale 2014, 40, 501-506.

Quatre techniques sont intégrées dans le protocole structuré : le contrôle respiratoire, la relaxation musculaire, la pleine conscience et la visualisation mentale.

Les techniques de relaxation proposées apportent de éléments concrets sur différentes dimensions de l'anxiété, de l'anxiété généralisée et des attaques de paniques (paroxysmes anxieux, pensées automatiques, émotions). Elles permettent également, par l'apport original de la visualisation de s'exposer à des situations phobiques et des contextes de stress ou de conflits générateurs d'anxiété dans différents troubles anxieux.

Notre protocole de relaxation intégrative et transdiagnostique, dans un modèle TCC, propose donc une approche cognitive par les modèles explicatifs des troubles et par les moyens de *coping*, de mise à distance et de restructuration des pensées automatiques.

Ce module peut être proposé :

- aussi bien aux patients/clients qui n'ont jamais pratiqué qu'à ceux ayant déjà une expérience.
- en accompagnement individuel ou de groupe.

Il a pour but d'apprendre aux professionnels de l'aide et de l'accompagnement les techniques non médicamenteuses les plus efficaces pour mieux gérer les symptômes physiques, psychologiques et émotionnels liés au stress, isolés ou associés à des problèmes psychiques (anxieux, dépressifs, de l'adaptation, de la personnalité, addictifs, comportementaux...) ou somatiques (douleurs, céphalées, fibromyalgie, hypertension artérielle, cancer...).

L'objectif de cet approfondissement est de développer les compétences en vue d'une pratique d'instructeur de relaxation intégrative en groupe et en individuel.

Les professionnels de l'aide et de l'accompagnement devront donc avoir validé la formation initiale : *Relaxation intégrative, niveau 1 : Bases scientifiques et pratiques professionnelles*

Ce niveau 2 visera à :

- savoir présenter et expliquer clairement les rationnels scientifiques et le déroulement des 16 exercices de base du module;
- connaître les 5 étapes du module en 10 séances (respiration, détente corporelle, entraînement attentionnel, visualisation mentale, modification du niveau de conscience) leurs rationnels, leurs objectifs l'enchaînement logique des étapes;
- connaître les indications, contre-indication et précautions de la méthode;
- savoir modifier, d'adapter et compléter les exercices de base à sa guise selon les besoins d'accompagnement.

Le programme est coordonné par les Docteurs D. Servant et M. Hay qui vous ouvriront à leurs pratiques, vous guideront et partageront leur expérience.

PRINCIPAUX OBJECTIFS

Développer les compétences en vue d'une pratique d'instructeur de relaxation intégrative en groupe et en individuel

- Approfondir les pratiques des différentes techniques de relaxation intégrative et maîtriser la boîte à outils des exercices principaux.
- Guider les pratiques de relaxation intégrative.
- Utiliser les différentes techniques selon un protocole structuré en 10 séances
- Accompagner des participants dans la découverte des pratiques de relaxation intégrative.
- Gérer la dynamique d'un groupe d'entraînement à la relaxation intégrative.
- Développer les savoir-être et la posture nécessaires à une animation pertinente d'un groupe d'entraînement à la relaxation intégrative,
- Connaître les intérêts et les limites, indications et contre-indications d'un groupe d'entraînement à la relaxation intégrative.
- Partager l'expérience de praticiens expérimentés à partir de cas concrets.

APPROFONDISSEMENT

Les professionnels soucieux de maîtriser la *nouvelle relaxation intégrative* dans tous ses aspects théoriques, cliniques et thérapeutiques, privilégieront le parcours complet **Relaxation thérapeutique : le Cycle de Spécialisation** en 12 jours

Relaxation intégrative, niveau 2

Mise en place et instruction du protocole structuré en 10 étapes

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Durée

Intervenants

Mode

Développer les compétences en vue d'une pratique d'instructeur de relaxation intégrative en groupe et en individuel.

3 jours, 21 heures

Docteur Dominique SERVANT, Médecin psychiatre

Docteur Marc HAY, Docteur en médecine

Formation ouverte au format présentiel uniquement

| Finalité | Contenu | Méthodes et outils |
|---|--|--|
| Envoyer les supports de formation | Prise de connaissance des supports pédagogiques Travail sur les 16 exercices de base -> Elaboration de podcasts personnels parmi les exercices de base du module | Par mail |
| Accueillir et faire le bilan de début | Présentation de la formation, des objectifs, des intervenants et des participants Point organisationnel Evaluation des acquis de début de formation | Tour de table Recueil des attentes QCM des pré-acquis |
| Maîtriser les fondamentaux et les exercices à présenter aux patients en tant qu'instructeur | <p>Pratique de la relaxation intégrative: les bases Retours d'expérience . <i>Pratiques personnelles</i> . <i>Instructeur</i> Le protocole en 12 exercices . <i>Rationnels scientifiques</i> . <i>Déroulé des 12 exercices</i></p> <p>La relaxation intégrative en 5 étapes du module en 10 séances Les 5 techniques . <i>Respiration,</i> . <i>Détente corporelle,</i> . <i>Entraînement attentionnel,</i> . <i>Visualisation mentale,</i> . <i>Modification du niveau de conscience</i> Les rationnels, leurs objectifs L'enchaînement logique des étapes Indications, contre-indications Précautions de la méthode</p> <p>Présentation du module à un patient Informations à transmettre Engagement du participant Règles, déontologie</p> | <p>Tour de table sur les objectifs et les attentes en tant que pratiquant et instructeur Synthèse par l'intervenant</p> <p>Exercice en petits groupes Présentation du module -> Restitution en plénière</p> <p>Exercice en binôme Réaliser l'anamnèse d'un sujet - Recherche : . <i>des préférences –questionnaire-</i> . <i>des ressources,</i> . <i>des évitements,</i> . <i>des résistances à la relaxation,</i> . <i>de l'expérience antérieure</i> - <i>Analyse de la capacité à fermer les yeux, à lâcher prise</i> - <i>Evaluation des aptitudes naturelles de détente musculaire, de visualisation, de concentration, d'attention, de réceptivité sensorielle, d'imagination et de capacité à la rêverie.</i> -> Synthèse collective</p> <p>Exercice en petits groupes Présentation des consignes : - l'installation et la posture de départ, - l'assise sur la chaise - les premiers exercices respiratoires</p> |
| Maîtriser et animer une séance type de relaxation intégrative | <p>Présentation et positionnement en tant qu'instructeur Place de l'instructeur, distance, Alliance et partage</p> <p>La communication Les bonnes attitudes et postures La gestuelle, le langage non verbal, le contact La voix, le ton, le rythme Le contenu du texte</p> <p>L'animation La conduite de l'exercice et le bon timing L'animation d'un tour de table et des échanges</p> | <p>Exercices en petits groupes - Exercices à point de départ respiratoire : <i>rationnel et mise en pratique</i> - Entraînement sur des textes : <i>le ton, la respiration, l'intonation</i> -> Restitution en plénière</p> |

| Finalité | Contenu | Méthodes et outils |
|--|--|---|
| Travailler avec l'expérience sensorielle | <p>Les préférences expérientielles Les canaux sensoriels Induction de sensations Suggestions de détente Les ressentis individuels Partage d'expérience</p> | <p>Exercice en trinômes instructeur/sujet/observateur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Suggestions directes et indirectes de lourdeur ou de légèreté - Pratiques attentionnelles et observation des sensations naturelles - Exploration des sensations lors d'une visualisation <p>-> Restitution en plénière</p> |
| Maîtriser les exercices mettant le corps en mouvement | <p>Relaxation en position debout et en mouvement L'assise au sol, La position allongée et l'enchaînement, La station debout</p> <p>Les différents ancrages du corps</p> <p>La relaxation musculaire appliquée</p> | <p>Exercice en sous-groupes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pratiques des relaxations dynamiques - Attention portée sur le corps : statique, équilibre et mouvements - Synchronisation respiration-corps <p>-> Restitution en plénière</p> |
| Maîtriser l'expérience de conscience modifiée | <p>Pleine conscience ou présence attentive Distinction entre induction directe et induction indirecte</p> <p>Techniques hypnotiques et de sophronisation</p> <p>Etats de dissociation hypnotique dans l'expérience de futurisation et de retour en arrière</p> | <p>Exercice</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mise à distance des pensées et des émotions - Exposition aux émotions - Ancrage de la respiration et du corps - Elargissement de l'attention, attitude de Pleine conscience face au stress et aux douleurs <p>-> Restitution en plénière</p> |
| Maîtriser la mise en œuvre de modules classique ou abrégé de relaxation intégrative pour des groupes ou en séance individuelle | <p>Gestion de la dynamique de groupe durant le module L'engagement, la motivation L'observance Gestion des réactions émotionnelles des participants Retour d'expérience et accompagnement des participants</p> <p>Organisation d'un module de relaxation intégrative Module classique de (8-10 semaines) et abrégé (5 semaines) Les supports Le carnet du participant Les exercices prescrits et l'application au quotidien Le suivi de la pratique (séance de rappel) Savoir adapter le protocole à une pratique individuelle</p> | <p>Jeux de rôles « instructeur / groupe de participants » - Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réaction face aux difficultés du participant : <i>patients en difficulté ou démotivés</i> - Position de l'instructeur : <i>écoute, acceptation, bienveillance, sortie de la position d'enseignant</i> - Mobilisation du groupe : <i>le faire participer, faire remonter des suggestions, des expériences</i> - Conseil et accompagnement individuel - Message pour le groupe : <i>intérêt et bénéfice du témoignage</i> <p>. Exercice en trinôme 'instructeur- sujet-observateur'</p> <p>-> Restitution en plénière</p> <p>. Exercice en sous-groupes de conduite d'exercice</p> <p>-> Restitution en plénière</p> <p>. Exercice en sous-groupe de partage et analyse des podcasts</p> <p>-> Restitution en plénière</p> |
| Faire le bilan de fin de formation | <p>Table ronde Evaluation individuelle des acquis Bilan de la formation</p> | <p>Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité</p> |

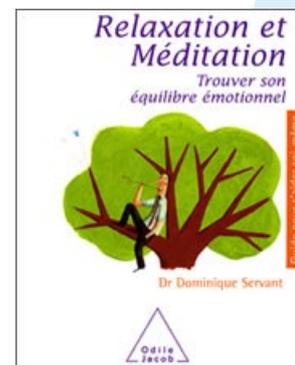
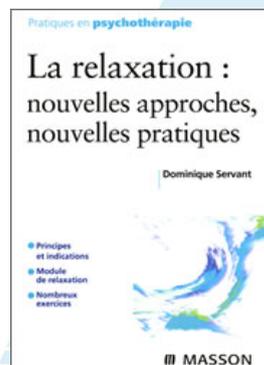
Intervenants

La formation est conçue et animée par un duo d'intervenants médecins experts, tous deux responsables de Diplôme Universitaire et ayant une expérience d'enseignant et de formateur auprès de différents publics.

Les intervenants prévus sont

DOCTEUR DOMINIQUE SERVANT

- Médecin psychiatre et psychothérapeute.
- Responsable de l'Unité Spécialisée Stress Anxiété du CHRU de Lille.
- Directeur de l'enseignement de 2 Diplômes Universitaires à l'université de Lille 2 : le DU *Stress et Anxiété* et le DU *Thérapies cognitives et comportementales*.
- Auteurs de nombreux ouvrages pour le grand public et les professionnels :
La relaxation : nouvelles approches, nouvelles pratiques (Masson)
Relaxation et méditation : trouver son équilibre émotionnel (Odile Jacob)
Gestion du stress et de l'anxiété (Masson)
Le stress au travail: prise en charge par les TTC (Masson)
Soigner le stress et l'anxiété par soi-même (Odile Jacob)



- Directeur de la collection *Pratiques en Psychothérapies* (Masson).

DOCTEUR MARC HAY

- Docteur en médecine, psychothérapeute et sophrologue
- Praticien Attaché dans l'unité Anxiété de l'Hôpital Fontan, Hôpital Psychiatrique du CHRU de Lille depuis 1998
- En charge de groupes de patients souffrant de troubles anxieux
- Utilisation des outils de Cohérence Cardiaque, Sophrologie, Relaxation intégrative, Méditation de pleine conscience
- Organisateur et responsable pédagogique de l'enseignement du DU - Diplôme Universitaire - de Sophrologie au Service Commun de Formation Permanente de l'Université de Lille 2. DU créée en 1995.
- Chargé de cours dans l'enseignement du Diplôme Universitaire Stress Anxiété à l'université de Lille 2.

Prérequis

La formation est un module de perfectionnement.

Il est donc nécessaire d'avoir au préalable suivi le module introductif **Relaxation intégrative, niveau 1 : bases scientifiques et pratiques professionnelles**.

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

Pour qui

La formation concerne tous les professionnels exerçant une activité dans l'aide et l'accompagnement, impliqués dans la prise en charge de patientèle / clientèle, et souhaitant approfondir les techniques de la relaxation intégrative complémentaire dans le cadre d'un protocole clinique structuré.

SANTÉ

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

TRAVAIL, ÉDUCATION, FORMATION

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

SPORT

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

RECONVERSION

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

Et aussi



APPUI HOSPITALO-UNIVERSITAIRE

Notre formation bénéficie de la dynamique hospitalo-universitaire . Elle est basée sur les programmes délivrés lors du Diplôme Universitaire Stress et anxiété (Faculté de Médecine de Lille). Elle s'appuie également sur l'expertise de deux praticiens disposant d'une expérience clinique dans l'utilisation des techniques de pleine conscience au CHU de Lille.

EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

Notre formation est :

- conçue et animée par une psychologue intervenant dans deux Diplômes Universitaires (DU) et ayant une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics ;
- centrée sur l'acquisition de techniques concrètes et utiles, de boîtes à outils pratiques, permettant au professionnel de pouvoir à son tour les mettre en œuvre dans ses interventions auprès de sa patientèle / clientèle afin d'obtenir des effets positifs et durables;
- structurée pour la pratique dans une perspective d'acquisition de la technique à des fins d'accompagnement et de prise en charge de patientèle / clientèle ;
- délivrée à des groupes **restreints à 16 personnes** afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires.

SUPPORTS

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

PLATEAU TECHNIQUE

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



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



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



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



Espace de restauration équipé de :
Réfrigérateur
micro-ondes, cafetières, théières

Reconnaissance de l'organisme

SYMBIOFI est enregistré sous le numéro 31 59 06883 59 auprès du préfet de région Nord-Pas de Calais, certifié QUALIOPI et habilité à délivrer des actions de formation ANDPC :



Validation de la formation

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

A l'issue de la formation, le professionnel recevra un **Certificat de réalisation d'action de formation** sous réserve de l'assiduité aux journées. Ce certificat reprend les éléments clés de la formation : intitulé, durée, nom du/des intervenant(es), objectif principal.

En complément, une **Attestation de formation** pourra être délivrée sous réserve de satisfaire aux critères d'évaluation de la formation analysés au travers des questionnaires de début et de fin de formation.

Le Plus

L'ACCES GRATUIT A LA PLATE-FORME WEB SYMBIOCENTER

Les stagiaires pourront bénéficier d'1 accès gratuit d'une durée de 30 jours à la plateforme web innovante et interactive SymbioCenter pour compléter efficacement la prise en charge et le suivi de leurs patients en santé mentale et émotionnelle

<https://www.symbiocenter.fr/>

| PRÉVENIR | ÉVALUER | ACCOMPAGNER | MONITORER |
|-----------|------------|-------------|------------------------|
| 57 | 6 | 86 | 2 |
| Échelles | Programmes | Exercices | Indices physiologiques |

Le SymbioCenter propose aux professionnels de l'aide et de l'accompagnement d'encadrer, d'individualiser et de suivre des programmes d'e-thérapies selon les besoins spécifiques de leurs patients.

Pour combattre et prévenir le stress et les troubles anxieux-dépressifs, ainsi que leurs effets négatifs sur les troubles somatiques et psychiques, le SymbioCenter ouvre des perspectives novatrices de développement des ressources émotionnelles et comportementales des patients en santé mentale et physique.

Le service e-thérapie brève, partenaire des professionnels, pour une meilleure prise en charge des troubles anxiodépressifs, du stress et des comorbidités associées

Impliquez vos patients, en consultation et au domicile, avec des outils d'e-thérapie validés

pour combattre la tempête des symptômes physiques, psychologiques, et émotionnels

Solution pour les professionnels de l'accompagnement
www.symbiocenter.fr

Symptômes physiques

Troubles du sommeil, troubles alimentaires, douleurs, sensations d'essoufflement, d'oppression...

Symptômes émotionnels

Sensibilité et nervosité accrues, angoisse, excitation, tristesse, troubles anxio-dépressifs, mal-être...

Symptômes intellectuels

Perturbation de la concentration, difficultés à prendre des décisions, altération de la relation sociale...



DES CHIFFRES ALARMANTS !

- 20 millions de personnes sont concernées par une maladie chronique, soit 35% de la population
- 5 millions de français consomment des psychotropes
- 2 millions souffrent d'une maladie psychiatrique
- 10% des adultes ont souffert d'une dépression sur les 12 derniers mois et 13% de troubles anxieux généralisés
- 200 000 tentatives de suicide et 10 000 morts par an
- Le trouble mental au 3ème rang des maladies fréquentes et en 2^{ème} deuxième position des dépenses de santé

Lutter contre la chronicisation dangereuse

- Déficience du système immunitaire
- Insomnies
- Complications psychiatriques
- Troubles cardio-vasculaires
- Maladies digestives
- Troubles dermatologiques

Vous accompagnez votre patient sur 4 niveaux de ressources

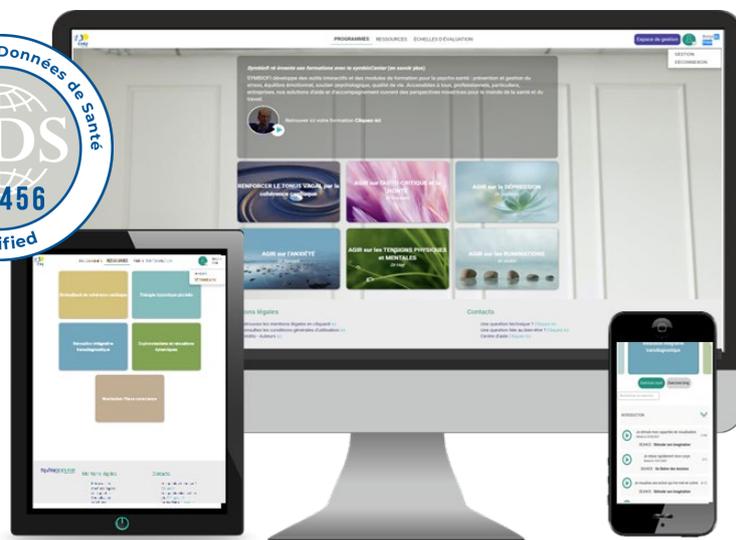
- 1 évaluations psychométriques
- 2 monitoring physiologique
- 3 programmes thérapeutiques
- 4 Téléconsultation, chat, forum avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi

Valorisation de la recherche hospitalo-universitaire



L'espace professionnel de gestion

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



L'espace d'activités thérapeutiques

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

La réponse aux besoins du professionnel

- Renforcer l'alliance thérapeutique et la relation fonctionnelle d'aide et de confiance au patient
- Proposer un complément thérapeutique innovant et accroître la satisfaction patient
- Améliorer l'observance patient par des entraînements entre chaque séance présenteielle
- Rendre le patient actif dans la prise en charge
- Evaluer les activités et les progrès par les données de suivi et tableaux de résultats
- Encadrer le patient sur l'émergence du numérique en santé mentale



L'appui hospitalo-universitaire

Des protocoles interactifs validés par des professionnels reconnus, soucieux de l'éthique, de la confidentialité et de l'aide aux patients.

La solution responsabilisante

Des programmes basés sur l'implication et la responsabilisation vis-à-vis de sa santé : être acteur du changement pour acquérir de nouvelles compétences émotionnelles.

La santé globale

Des exercices concrets et efficaces pour agir sur les émotions, les comportements et le corps avec une vision active et préventive : la santé durable.