



SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Techniques de respiration

Les outils pratiques et expérientiels

Formation au format présentiel / distanciel

Programme des 3 jours
21 heures



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

Techniques de respiration

La boîte à outils pratiques

Réf : TPC 007

PRESENTATION

L'acte de respirer est un processus automatique que le corps humain réalise sans pensée consciente. C'est une fonction végétative assurée par le système nerveux autonome, qui participe au maintien de l'*homéostasie* interne (équilibre intérieur dynamique). Cette activité est capitale, vitale pour l'Homme : la respiration demeure ininterrompue, car le corps, incapable de stocker de l'oxygène, ne peut vivre sans respirer.

Ainsi les états physique, physiologique, énergétique, émotionnel, cognitif et métacognitif de l'être humain sont interdépendants, et intimement liés à la respiration. Si la ventilation inconsciente est automatique, l'homme peut néanmoins la maîtriser, en avoir la mesure en conscience. D'apprendre à la conscientiser, à discerner, et à utiliser au mieux cette faculté vitale pour le corps, lui permettra une harmonisation de ses états physiques et psychiques dans son quotidien.

C'est pour cette raison que l'apprentissage des techniques de respiration se retrouve à la base d'un grand nombre de pratiques psychocorporelles (yoga, relaxation, méditation de pleine conscience, sophrologie, cohérence cardiaque...) : la respiration sous-tend l'ensemble des états du corpus humain. Cette capacité de contrôle volontaire cognitif se fait par un apprentissage progressif et adapté afin d'utiliser le plein potentiel de cette faculté, de la maîtriser, et de bien l'orienter.

Ainsi, les différents programmes de gestion du stress et des émotions, de recentrage, de préparation mentale ou de relaxation s'appuient sur des protocoles respiratoires précis, qu'ils soient inspirés de pratiques codifiées occidentales ou orientales. Toute modification de l'acte respiratoire entraîne un changement du métabolisme cellulaire ainsi que du fonctionnement mental. Les données actuelles de la recherche scientifique en anatomie, physiologie et psychologie, nous permettent d'expliquer ces interactions entre matière-énergie-psyché.

Tout auxiliaire de vie, tout professionnel de l'aide et de l'accompagnement, intervenant en médecine, en psychothérapie, en relaxation, en yoga ou dans le monde du travail, se doit donc de savoir et connaître par expérience les principes fonctionnels théoriques et pratiques des différentes techniques de respiration.

Pendant ces trois journées, nous vous proposons de visiter et d'approfondir ce processus universel du vivant (inspiration-expiration/ contraction-décontraction), les mécanismes de la respiration, sa physiologie, ses fonctions et ses finalités.

Nous vous proposons d'expérimenter vous-mêmes différentes techniques de respiration afin de découvrir leurs impacts sur le corps et la santé à travers leurs actions sur le tonus vagal, un composant fondamental du versant parasympathique du système nerveux autonome.

Nous vous permettrons de découvrir les principaux apports de ces outils pratiques sur la santé (améliorer la variabilité du rythme cardiaque, stimuler la croissance du cerveau, réduire le niveau d'anxiété et de stress, réduire la tension artérielle...) et leurs applications aisées au quotidien dans différents secteurs publics : santé, travail, prévention, réadaptation, soutien et accompagnement.

PRINCIPAUX OBJECTIFS

Utiliser les techniques de respiration pour aider et accompagner les personnes vers une harmonisation des états physiques et psychiques

- Acquérir les bases théoriques et pratiques des différentes techniques de la respiration.
- Maîtriser la boîte à outils des principaux exercices de contrôle du souffle.
- Appréhender par l'expérimentation les perceptions, sensations et émotions révélées par les différentes techniques respiratoires.
- Utiliser le contrôle du souffle afin d'entraîner le mental à une orientation énergétique et une gestion, une régulation émotionnelle.
- Connaître les spécificités des différentes pratiques pour être à même de guider tous publics dans un apprentissage, une éducation ou rééducation respiratoire selon la demande du patient.
- Rassembler les outils basés sur l'acte respiratoire afin d'accompagner toutes personnes au quotidien vers la découverte de soi et l'autonomie.
- Utiliser les outils de la respiration de façon ludique pour un apprentissage optimal suivant une ergonomie physique et cognitive (adaptation aux besoins de l'utilisateur).
- Aider et accompagner grâce à la respiration vers une santé globale.

APPROFONDISSEMENT

A l'issue de ce module de formation, les professionnels peuvent **approfondir leur pratique des techniques de respiration** dans les approches psychocorporelles au travers des formations complémentaires :

- **Biofeedback de cohérence cardiaque et biofeedback de la réponse émotionnelle, adaptabilité et flexibilité physiologique** : 3 jours
- **Méditation de pleine conscience, outils pratiques et expérientiel** : 3 jours
- **Sophronisations et relaxations dynamiques, outils pratiques et expérientiels** : 3 jours

Techniques de respiration : Les outils pratiques et expérientiels SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Durée
 Intervenant
 Mode

Utiliser les techniques de respiration pour aider et accompagner les personnes vers une harmonisation des états physiques et psychiques

3 jours, 21 heures

Benjamin BERNARD

Formation ouverte en présentiel et distanciel visio-live

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Envoyer les supports de formation	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'appropriier en amont de la formation Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présentielle	Par mail
Accueillir et faire le bilan de début	Présentation de la formation, des intervenantes et des participants Point organisationnel Evaluation des acquis de début	Tour de table Recueil des attentes QCM des pré-acquis
Connaître et apprendre à maîtriser le système respiratoire de manière consciente	Introduction au système respiratoire. Anatomie : - les voies respiratoires, - la cage thoracique, - les muscles respiratoires Pratiques expérientielles : série 1 Physiologie de la respiration : - mécanisme de ventilation, de diffusion, - transport des gaz, - régulation inconsciente et consciente de la respiration Pratiques expérientielles : série 2 Exercices respiratoires simples pour une santé globale au quotidien - Localisation des muscles respiratoires - Régionalisation séquentielle - Respirations : . abdominale rythmique . avec contrôle labial . avec cycle rapide-expansion . nasale chaotique Pratiques expérientielles : série 3	Apports théoriques → Diaporama illustré Série 1 de pratiques en groupe animées par l'intervenant : . Localisation et dissociation contrôlée des muscles respiratoires . Conscientisation des mouvements de la respiration. . Respiration fondamentale juste naturelle complète Série 2 de pratiques en groupe animées par l'intervenant : . Prise de conscience de l'influence de l'attitude physico-psychique. . Posture-position et efficacité du système respiratoire. . Nettoyage et désencombrement du système respiratoire Série 3 d'exercices en groupe animées par l'intervenant : . Utilisation de tous les muscles impliqués . Hyper-expire par le nez . Expire avec contrôle labial . Dilatation de la cage thoracique Respiration arythmique par le nez Echanges entre participants
Connaître les différentes techniques respiratoires en lien avec les états émotionnels et mentaux.	Etude de différentes pratiques respiratoires - Présentation des pratiques - Relations avec les états émotionnels et mentaux. Pratiques expérientielles : série 1	Apports théoriques → Diaporama illustré Série 1 de pratiques en groupe animées par l'intervenant : Respirer pour : nettoyer, détendre, relâcher, s'ancrer, s'apaiser, équilibrer, harmoniser, muscler l'attention, dynamiser, redresser.

Expérimenter le contrôle du souffle et ses effets psychosomatiques

Le contrôle du souffle (prāṇāyāma)

- Bref historique : approche traditionnelle et scientifique.
- Relation entre respiration et états psychophysiologiques : émotionnels, cognitifs, métacognitifs

Pratiques expérientielles : série 2

Bases et caractéristiques du contrôle respiratoire (prāṇāyāma)

- Capacités d'inspiration
- Capacités d'expiration

Pratiques expérientielles : série 3

L'acte de suspendre / retenir le souffle

Mécanismes musculaires liés :

- À la ventilation,
- À la diffusion,
- aux gaz sanguins et à leurs effets sur divers organes : *stabilisation nerveuse, relaxation musculaire, broncho-vasodilatation, réduction de l'inflammation et de la dégénérescence, contrôle cortical, activation parasympathique...*

Pratiques expérientielles : série 4

Relation entre mouvement et pause

Activité musculo-squelettique spécifique

Pratiques expérientielles : série 5

Série 2 de pratiques en groupe animées par l'intervenant :

- *Discernement sur les différentes modalités respiratoires*
- *Discernement du corps*

Série 3 de pratiques en groupe animées par l'intervenant :

- *Respiration contrôlée - en 2 temps*
- *en 3 et 4 temps*

Série 4 de pratiques en groupe animées par l'intervenant :

- *Respiration contrôlée en 3 et 4 temps*

Série 5 de pratiques en groupe animées par l'intervenant :

- *Contrôle intentionnel des activités musculo-squelettiques (gorge, abdomen, plancher pelvien).*

Maîtriser le contrôle du souffle afin d'entraîner le mental à une orientation énergétique et une gestion, une régulation émotionnelle

Retour sur les pratiques de prāṇāyāma de la journée 2 (en 2 et 3 temps) avec contrôle musculo-squelettique spécifique

Pratiques expérientielles : série 1

Effets psychosomatiques du contrôle du souffle : effet apaisant par l'activation soutenue du système parasympathique

- Effets immédiats : légèreté, apaisement...
- Effets intermédiaires : restauration de la faim, stabilisation métabolique, bien-être ...
- Effets à long terme : états psychophysiologiques modifiés - *métabolismes, rythme respiratoire, habitudes comportementales, éveil de la présence conscience* -

Pratiques expérientielles : série 2

Contrôle du souffle et état de méditation

Focalisation prolongée avec discernement expérientiel du niveau physique vulgaire au niveau subtil métaphysique

Pratiques expérientielles : série 3

**→ Apports théoriques
→ Diaporama illustré**

Série 1 de pratiques en groupe animées par l'intervenant :

- *Exercices pour l'association des zones de la respiration, de coopération en groupe, de ressenti du souffle en soi, d'olfaction...*

Série 2 de pratiques en groupe animées par l'intervenant

- *Expérimentation des effets immédiats du prāṇāyāma sur les états psychocorporels*
- *Orientation, contrôle de l'énergie dans le corps par l'outil « système respiratoire » par la pensée volontaire, l'intention*

Série 3 de pratiques en groupe animées par l'intervenant

- *Méditation sur le souffle, le « spir » : respiration, spirale, vortex de la Vie, être Inspiré chaque Instant*

Faire le bilan de fin

Table ronde
Evaluation individuelle des acquis de fin
Bilan de la formation

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

Intervenant

La formation est conçue et animée par un intervenant expert, docteur en « Sciences de la Vie et de la Santé » et ayant une expérience d'enseignant-chercheur, d'éducateur, de thérapeute et de formateur auprès de différents publics.

L'intervenant prévu est **BENJAMIN BERNARD**

- Docteur en Sciences de la Vie & de la Santé.
- Enseignant chercheur hospitalo-universitaire en Sciences Biologiques et Médicales (cancers, maladies dégénératives, thérapies cellulaires).
- Directeur de l'école de formation professionnelle en Yoga & Toumo Nādanjali.
- Triple DEJEPS disciplines martiales d'Asie du Sud Est.
- Directeur de centre CATCO à Besançon (étude, enseignement, recherche des voies de sagesse d'Asie du Sud).
- Chargé de cours dans l'enseignement du Diplôme d'Université (DU) « Diffuser le yoga et l'adapter à tous » à l'Université de Droit & Santé de Lille 2.
- Chargé de cours dans l'enseignement du Diplôme d'Université (DU) « Yoga et Santé » à la Faculté des Sports de Nancy.

Prérequis

Il n'y a pas de prérequis spécifique pour ce module de formation si ce n'est être dans le public concerné ci-dessous.

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 acquérir les bases théoriques et pratiques de différentes techniques de respiration car elles sont à la base d'un grand nombre de pratiques psychocorporelles : yoga, sophrologie, training autogène, méditation de pleine conscience, cohérence cardiaque...

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-univer-
particulier de programmes délivrés lors du Diplôme Universitaire
le Yoga et l'adapter à tous », Université Lille.



EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- conçue et animée par un intervenant de haut niveau - docteur en « Sciences de la Vie et de la Santé », enseignant en Diplômes Universitaires et ayant une expérience d'enseignant et de formateur auprès de différents publics ;
- centrée sur l'acquisition de techniques concrètes, utiles, efficaces, quel que soit le niveau du participant dans sa vie professionnelle ; chaque exercice pratique, sera abordé de façon ludique pour un apprentissage optimal suivant une ergonomie physique et cognitive : adaptation aux besoins de l'utilisateur et des publics rencontrés.
- structurée pour la pratique dans une perspective d'acquisition de la maîtrise de l'accompagnement et de la prise en charge de patientèle / clientèle ;
- délivrée à des groupes **restreints à 18 personnes** afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires.

POSSIBILITE D'ETRE FORME(E) EN MODE DISTANCIEL

Cette formation est possible en mode distanciel, sous la forme *visio-live*, selon les conditions détaillées dans la fiche d'inscription.

Symbiofi propose une installation professionnelle : multi-caméras, prise de son d'ambiance, prise de son intervenant, écran TV géant en fonds de salle pour avoir le retour des stagiaires distanciels, sous salles physiques et virtuelles pour les travaux en sous-groupe (cas pratiques, exercices, jeux de rôle, etc)

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 plate-forme web innovante et interactive SymbioCenter pour compléter efficacement la prise en charge et le suivi de leurs patients en santé mentale et émotionnelle

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

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

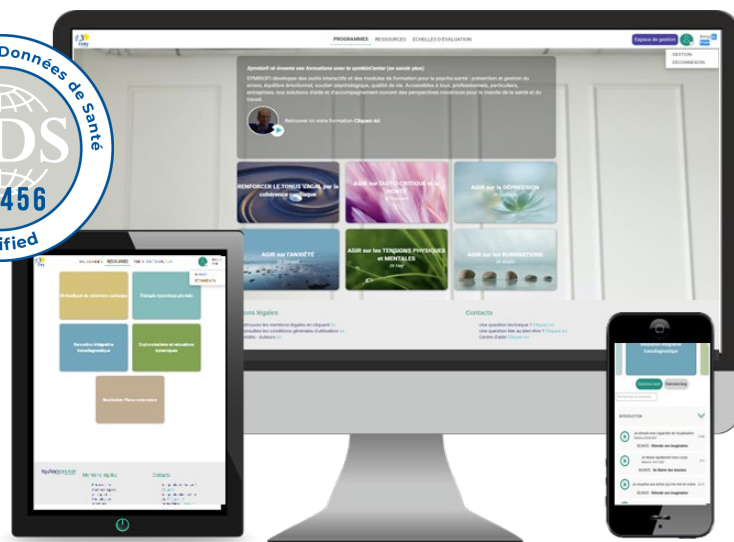
- 1 évaluations psychométriques
- 2 monitoring physiologique
- 3 programmes thérapeutiques
- 4 Téléconsultation, chat, forum avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi

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.