Instructeur en interventions basées sur la pleine conscience, l'insight et la compassion

Le Cycle de Spécialisation

Formation ouverte en présentiel/distanciel

Programme des 11 jours

77 heures

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

Instructeur en interventions basées sur la pleine conscience, l'insight et la compassion

Le Cycle de Spécialisation

Depuis une dizaine d'années, la méditation de pleine conscience (Mindfulness) a fait une irruption remarquée dans le champ de la psychologie clinique, de la psychiatrie et des neurosciences.

Au niveau psychothérapeutique, les différentes approches cliniques basées sur la pleine présence ont été incluses dans la 3ème vague des thérapies d'orientation cognitive et comportementale (TCCE), succédant aux approches d'orientation comportementale et aux psychothérapies cognitives Plusieurs programmes basés sur la méditation de pleine conscience ont ainsi été développés récemment et des recherches cliniques rigoureuses ont permis d'en confirmer l'efficacité et la place dans le champ des psychothérapies par son action sur des éléments cognitifs, comportementaux mais aussi émotionnels.

Devant cet engouement, il importe désormais d'apporter à chaque professionnel - au-delà de son orientation ou de sa formation de base - des savoirs théoriques et pratiques complets et rigoureux afin qu'il sache utiliser déontologiquement et efficacement les méthodes axées sur la pleine conscience dans des interventions individuelles et de groupe.

Dans cet esprit, Symbiofi propose sur 11 jours le **Cycle de Spécialisation Instructeur en interventions basées sur la pleine conscience, l'insight,** formation professionnalisante de 77 heures en **4 volets** pour des interventions en santé mentale.

Le premier volet (21 heures) vise à initier le professionnel de la santé à la pratique de la méditation en pleine conscience. Il aborde les applications cliniques et développe une pratique personnelle de pleine conscience. Il permet ainsi d'initier le participant à l'intégration de la pleine conscience dans sa pratique clinique et de psychothérapie.

Le second volet (21 heures), inspiré des protocoles existants – le programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience (MBSR) du Dr Jon Kabat-Zinn et le programme de thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression (MBCT) développé par Segal - vise à acquérir des savoirs théoriques et pratiques afin de pouvoir utiliser la pleine conscience dans des interventions protocolisées, particulièrement en thérapie de groupe.

Le troisième volet (14 heures) vise à approfondir et faire superviser sa pratique de groupes d'entraînement à la mindfulness. Il a été pensé pour permettre aux professionnels qui vivent et travaillent avec la pleine conscience, d'entretenir, d'enrichir, et de faire le point sur leurs pratiques.

Le quatrième volet (21 heures) vise à découvrir l'approche compassionnelle de la pleine conscience en associant des séances de Mindfulness avec des éléments d'imageries guidées, pour permettre aux patients de (re)construire une image d'eux-mêmes plus positive, empreinte de bienveillance et de compassion, qui permettra aux idées alternatives d'être davantage acceptées.

Pour répondre aux besoins des professionnels de l'aide et de l'accompagnement, nous proposons un contenu théorique/expérientiel spécialisé abordant les plus récentes données probantes dans le domaine de la pleine conscience, de l'empathie et de la compassion, soit :

La théorie

Principaux modèles explicatifs de la pratique / Composantes thérapeutiques / Critères d'exclusion / Bénéfices / Protocoles structurés existants (MBSR, MBCT…)

La pratique

Exploration des différentes facettes des pratiques de pleine conscience / Connaissance et expérimentation des principaux exercices (les techniques de centration, de balayage corporel, de mouvements et action en pleine conscience, et ce dans différentes positions…)

La posture

Caractéristiques du thérapeute en pleine conscience / Relation thérapeutique en pleine conscience (écoute, communication en pleine conscience…) / Pleine conscience et conscience réflexive du thérapeute / Empathie, compassion et auto-compassion comme composantes thérapeutiques

En explorant ces thèmes :

- vous acquerrez une connaissance théorique de l'approche basée sur des données probantes ;
- vous vous approprierez vous-mêmes cette démarche par votre propre expérimentation ;
- vous favoriserez une intégration professionnelle de la pleine conscience, de l'insight et de la compassion dans votre quotidien et dans vos interventions.

Par ce cheminement professionnel, vous pourrez efficacement intégrer les fondements théoriques de la pleine conscience, l'insight et la compassion, les expérimenter, pour ensuite les manifester dans votre propre mode de fonctionnement et dans vos champs d'interventions thérapeutiques.

Tout au long de la formation, les présentations théoriques seront ponctuées d'expérientiels et de retours sur les expériences afin de favoriser les liens entre les concepts théoriques enseignés et les expériences des professionnels. L'accent sera aussi mis sur l'intégration des acquis expérientiels et théoriques dans le processus de l'accompagnement thérapeutique.

Afin de vous engager dans les meilleures règles éthiques, déontologiques, cliniques et thérapeutiques de la pratique de la pleine conscience, le Cycle de 11 jours est co-animé par une équipe de médecins psychiatres et de psychologues.

Prérequis et public visé

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

Les professionnel(le)s "Psys" en santé mentale

- Psychiatres et pédopsychiatres.
- Psychologues : *clinicien, de la santé, social, du travail, neuropsychologue, interculturel, du sport, environnemental, de l'orientation scolaire, criminologue-victimologue, etc.*
- Psychothérapeutes agréé(e)s ARS.
- Psychanalystes.
- 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 » œuvrer 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) *psychopraticienn(e)s, sexothérapeutes, hypnothérapeutes, art-thérapeutes, gestalt-thérapeutes, préparateurs mentaux /préparatrices mentales, sophrologues, relaxologues, réflexologue, coachs de vie.*
- **Travail :** *intervenant(e)s en prévention des risques professionnels (IPRP), coachs professionnel(le)s, formateurs / formatrices / consultant(e)s RPS et QVT, professionnel(le)s de la santé mentale au travail.*

Objectifs

Acquérir ou actualiser les compétences théoriques, cliniques et pratiques de la pleine conscience, de l'insight et de la compassion, les expérimenter, pour ensuite les intégrer dans sa pratique professionnelle et dans ses champs d'interventions thérapeutiques.

Apprendre les techniques

- Découvrir la méditation de pleine conscience, l'insight et la compassion : aspects conceptuels, processus d'action, recherches, données scientifiques récentes et validées.
- Expérimenter les exercices essentiels des modules de Mindfulness, Insight and Compassion Therapy.
- Savoir appliquer des modules structurés, validés et contrôlés dans la gestion complémentaire de certaines pathologies, dans les programmes de gestion du stress et de l'anxiété ou de prévention des rechutes dépressives.

Guider un groupe

- Apprendre à guider des pratiques méditatives.
- Apprendre à gérer la dynamique d'un groupe d'entraînement à la pleine conscience.
- Développer les attitudes permettant aux participants de développer véritablement leur capacité à être en pleine conscience.
- Développer les savoir-être et la posture nécessaires à une animation pertinente d'un groupe d'entraînement à la pleine conscience.
- Découvrir l'importance du comportement non verbal de l'instructeur : débit verbal, ton de la voix, position proximale, capacité à supporter la souffrance chez l'autre.

Gérer le stress, les émotions, les symptômes

- Gérer par la pleine conscience, l'insight et la compassion les symptômes physiques, psychologiques et émotionnels, isolés ou associés à des problèmes ou somatiques.
- Savoir prendre en charge de façon intégrative : corps / cognition / comportement.
- Faire accompagner les patients par un changement de style et vie et d'habitude et leur donner un rôle actif dans le processus de guérison.
- Développer les capacités du sujet à découvrir des stratégies d'apaisement, une position de sécurité et un regard compassionné envers soi-même (self-soothing et self-compassion).

Partager une philosophie

- Gérer par la pleine conscience, l'insight et la compassion les symptômes physiques, psychologiques et émotionnels, isolés ou associés à des problèmes ou somatiques.

- Savoir prendre en charge de façon intégrative : corps / cognition / comportement.
- Faire accompagner les patients par un changement de style et vie et d'habitude et leur donner un rôle actif dans le processus de guérison.
- Développer les capacités du sujet à découvrir des stratégies d'apaisement, une position de sécurité et un regard compassionné envers soi-même (self-soothing et self-compassion).

Modules fondamentaux

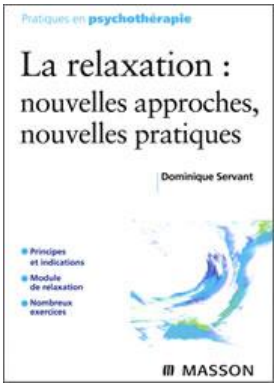
La formation **Instructeur en interventions basées sur la pleine conscience, l'insight et la compassion, le Cycle de Spécialisation** propose **4 modules pratiques** que les professionnels pourront valider en **Attestation Cycle de Spécialisation** sur **11 jours**

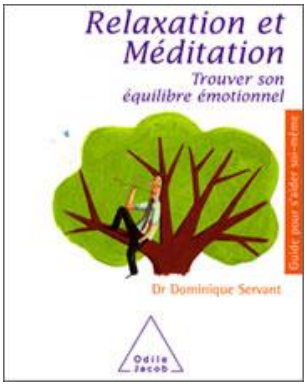
Méditation de pleine conscience, niveau 1 : *outils pratiques et expérientiels*	3 j	Présentiel ou Distanciel
Méditation de pleine conscience, niveau 2 : *mise en place et instruction d'un protocole de groupe*	3 j	Présentiel ou Distanciel
Méditation de pleine conscience, niveau 3 : *approfondissement et supervision à la pratique*	2 j	Présentiel
Thérapie fondée sur l'insight et la compassion : *Les outils pratiques et expérientiels*	3 j	Présentiel ou Distanciel

Intervenants

Docteur Dominique SERVANT

- Médecin psychiatre et psychothérapeute.
- Responsable de l'Unité Spécialisée Stress Anxiété du CHU de Lille.
- Directeur de l'enseignement du Diplôme Universitaire Stress et Anxiété - Université de Lille.
- Directeur de la collection Pratiques en Psychothérapies (Masson).
- 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)





Nidae MENJOUR

- Psychologue clinicienne diplômée d'état spécialisée dans les thérapies cognitivo-comportementales.
- Psychologue au CHU de Lille, Service de santé au travail ; interventions auprès du personnel hospitalier.
- Enseignante vacataire : faculté de Médecine de Lille, Faculté des Lettres et Sciences Humaines de Lille.
- Formée à la pleine conscience par Pierre Philippot, Professeur de psychologie à l'Université de Louvain.
- Formatrice de groupe de thérapeutes au protocole de pleine conscience MBSR.

Victoria MASSART

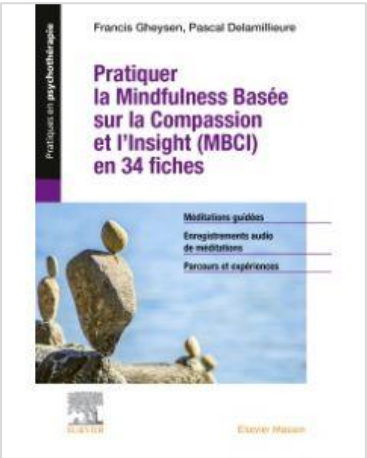
- Professeure de Yoga de l'Institut Français de Yoga (membre correspondant de l'Union Européenne de Yoga).

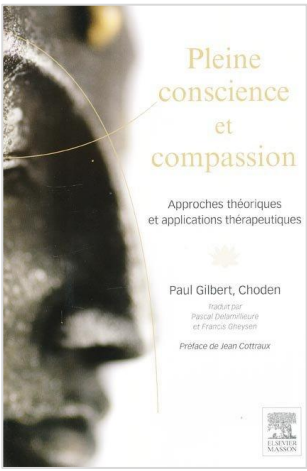
Matthieu DEWALEYNE

- Psychologue clinicien, psychothérapeute certifié en thérapies émotionnelles cognitives et comportementales (AFTCC, Paris).
- Psychologue attaché au service ORL de l'hôpital Roger Salengro (CHU de Lille) pour les patients acouphèniques, malentendants ou atteints de troubles vestibulaires ou d'hyperacousie.
- Titulaire du Certificat d'Université Interventions psychologiques basées sur la pleine conscience.
- Enseignant vacataire à l'Université Lille.
- Instructeur en pleine conscience et notamment instructeur des groupes MBCT au sein du CHU de Lille (hôpital Roger Salengro).
- Formé à la pleine conscience par Pierre Philippot (Professeur de psychologie à l'Université de Louvain).
- Formateur de groupe de thérapeutes aux protocoles de pleine conscience MBSR et MBCT.

Docteur Francis GHEYSEN

- Psychiatre libéral
- Psychothérapeute agréé ARS
- Enseignant et Superviseur en Thérapie Fondée sur la Compassion et MBCI,
- Formé à la Compassion Focused Therapy and Compassionate Mind Training par le professeur Paul Gilbert, (Université de Derby, Grande-Bretagne)
- Attaché de consultation au centre Esquirol
- Co-animation des groupes de Mindfulness au sein du service Psychiatrie du CHU de Caen
- Auteur de :
  Pratiquer la mindlfulness basée sur la compassion et l'insight (MBCI) en 34 fiches (Elsevier Masson)
- Traducteur de :
  Pleine conscience et compassion : Approches théoriques et applications thérapeutiques (Elsevier Masson)





Validation

Le ***Cycle de Spécialisation*** est ancré dans une triple démarche multidisciplinaire et intégrative : compétences opérationnelles, boîtes à outils pratiques, savoir-faire expérientiel.

Pour chaque module du Cycle

A l'issue de chaque module du Cycle, 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.

Pour le Cycle

A l'issue du Cycle, le professionnel recevra **un** Certificat de réalisation d'action de formation sous réserve de l'assiduité aux journées. Ce certificat reprend les modules suivis : intitulé, date, nom de l'intervenant.

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

Reconnaissance

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 :

Les +

APPUI HOSPITALO-UNIVERSITAIRE

Notre formation bénéficie de la dynamique hospitalo-universitaire. Elle est basée sur des programmes délivrés lors des Diplômes Universitaires de la Faculté de médecine de Lille et de l'Université Catholique de Louvain. Elle s'appuie sur l'expérience de praticiens disposant d'une expérience clinique dans l'utilisation de la pleine conscience au CHU de Lille.

EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- c créée à partir de l'expérience des précurseurs de la thérapie de pleine conscience adaptée au contexte psychothérapeutique : la réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR) du Dr Jon Kabat-Zinn, la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression (MBCT) développé par Segal, la pleine conscience adaptée aux enfants et adolescents de Eline Snel, la méditation compassionnelle du Professeur Paul Gilbert.
- interactive avec un ensemble d'outils interactifs innovants, primés par le ministère de la Recherche, validés et utilisés par de nombreux professionnels : **www.symbiocenter.fr** ;
- centrée sur l'acquisition d'outils concrets et utiles, permettant au professionnel - quel que soit son niveau dans sa vie professionnelle - de les transmettre dans sa pratique afin d'obtenir des effets positifs et durables sur sa patientèle ;
- délivrée à des groupes restreints afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires.

POSSIBILITÉ D'ETRE FORMÉ(E) EN MODE DISTANCIEL SYNCHRONE

- Certains modules de cette formation sont possibles en mode distanciel, visio-live synchrone.
- Symbiofi propose une installation professionnelle : multi-caméras, prise de son d'ambiance, et intervenant, écran TV pour 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.

Bâtiment 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
Chaises tablette écritoire
Vidéos projecteur plafond
Enceintes
Paper board digital

Espace de restauration
Réfrigérateur
Micro-ondes
Cafetières, théières

Espace de pratique
Tablettes numériques SymbioCenter
Tapis de sol + couvertures
Briques de yoga

Et aussi

L'ACCÈS GRATUIT À 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/

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.

SYMBIOCENTER PRO

Ensemble vers la e-santé mentale

Le service e-thérapie, 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-dépressif, 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 2ème 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

En partenariat avec : CHU LILLE, eurasanté, Hibster, bpifrance, CLUBSTER SANTÉ, CIC IT LILLE

Vous **accompagnez votre patient** sur **4 niveaux de ressources :**

❶ **évaluations** psychométriques

❷ **monitoring** physiologique

❸ **programmes** thérapeutiques

❹ **téléconsultation & chat**

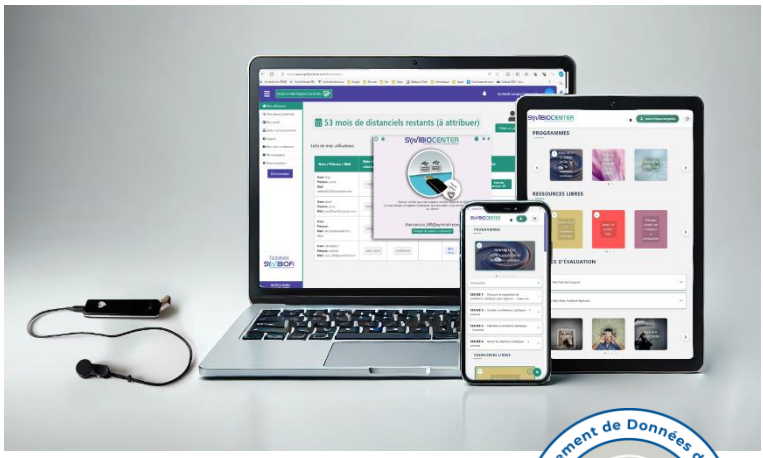
avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de **suivi**

Valorisation de la recherche hospitalo-universitaire

CHU LILLE

L'espace professionnel de gestion

- Individualiser par patient le parcours digital non médicamenteux
- Suivre son observance, ses résultats et progrès
- Utiliser en séance présentielle ou inter-séances
- Recevoir des notifications, communiquer par chat



L'espace d'activités thérapeutiques

- 60 échelles psychométriques validées, 2 bilans psychologiques flash : *repérer et évaluer*
- 2 indices physiologiques (cohérence cardiaque et lâcher-prise) avec biofeedback : *monitorer*
- 6 protocoles cliniques structurés pour l'apprentissage sur 8-12 semaines et plus de 100 exercices libres : *entraîner et prendre en charge*

L'Hébergement Données de Santé

- Assurer la sécurisation de vos données

La réponse à vos besoins professionnels

- Renforcer l'alliance thérapeutique et la relation fonctionnelle d'aide et de confiance au patient
- Proposer un complément thérapeutique innovant et accroitre *la satisfaction patient*
- Rendre le patient actif dans la prise en charge et améliorer l'observance par le travail en inter-séances
- 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.

SYMBIOFI - Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS - 03 28 55 51 19 - contact@symbiofi.com