



**Thérapie fondée
sur la compassion, niveau 1**
Outils pratiques et expérientiels

Formation ouverte en présentiel/distanciel
Programme des 3 jours
21 heures



Thérapie fondée sur la compassion (TFC), niveau 1

Réf : TCC 009

Outils pratiques et expérimentiels

La Thérapie Fondée sur la Compassion (TFC) est une approche multimodale s'étayant sur les thérapies cognitivo-comportementales, en offrant une place prépondérante au Mindfulness (Pleine Conscience) et à une dimension de compassion spécifique.

Développée par le Professeur Paul Gilbert (Professeur de Psychologie Clinique à l'Université de Derby, GBR), la TFC se situe à l'interface de la psychologie évolutionniste et des thérapies cognitives, avec un emprunt aux neurosciences, notamment au niveau des théories de l'attachement.

L'apport de la TFC consiste à développer de manière spécifique le fonctionnement du système de régulation des émotions centré sur l'apaisement et l'affiliation - support du développement affectif de l'espèce, médié par l'ocytocine et les endorphines - ce qui permet au sujet :

- d'éprouver une sensation de bien-être, sans avoir besoin de fuir dans l'hyperactivité ou de se sentir trop menacé par son monde interne ou externe;
- de passer du mode pilotage automatique, du mode faire au mode être.

La thérapie fondée sur la compassion est une psychothérapie intégrée prenant en considération l'être humain de manière globale, dans toutes ses dimensions : psychique (en particulier cognitive et émotionnelle), physique, sociale et de pleine conscience. La pleine conscience, l'acceptation et la compassion constituent le cœur de cette approche novatrice – l'inscrivant pleinement dans la 3ème vague des TCCE – pour permettre d'améliorer son rapport à soi et au monde.

Par une approche spécifique associant un travail original en pleine conscience et en imagerie guidée, la thérapie compassionnelle modifie les systèmes de régulation des émotions, afin de permettre chaque fois que possible, une congruence entre émotions et pensées alternatives susceptible de permettre au sujet :

- d'entrer dans une authentique stratégie de changement
- de bénéficier d'une véritable position de sécurité émotionnelle.

Cet atelier de 3 jours se propose de vous faire découvrir les idées fondamentales et les interventions principales utilisées en thérapie fondée sur la compassion.

Vous apprendrez comment le travail en TFC se propose, en associant des séances de Mindfulness avec des éléments d'imageries guidées, de 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, car s'étayant peu à peu, au fil du travail thérapeutique, sur des émotions positives.

Vous comprendrez mieux comment votre comportement non verbal de thérapeute joue un rôle très important : débit verbal, ton de la voix, position proximale, capacité à supporter la souffrance chez l'autre,

Vous explorerez le rôle de l'évolution de l'attachement et de l'affiliation dans la régulation de la menace en mettant l'accent sur la complexité des systèmes de traitement de cette dernière, et la régulation par le processus affiliatif.

Enfin, vous expérimenterez vous-même les pratiques, actualisées à la lumière des modèles récents centrés sur les émotions, afin de développer par la suite une démarche individuelle ou collective, personnelle et professionnelle.

Les cas cliniques et les exercices TFC de ce module vous apporteront les éléments concrets indispensables pour votre pratique dans le domaine du soin, de la prévention, du développement personnel ou du travail.

Nous vous conseillons en amont la lecture de l'ouvrage « Pleine conscience et compassion : aspects théoriques et applications pratiques » de Paul Gilbert et Choden, traduit de l'anglais par le Pr Pascal Delamillieure et le Dr Francis Gheysen.

Pour développer vos compétences, cette formation s'associera qualitativement avec le module :

- **méditation Pleine Conscience, niveau 1** - 3j.

Les professionnels soucieux de maîtriser tous les aspects théoriques, cliniques et pratiques de la mindfulness, de l'insight et de la compassion se dirigeront vers le cycle complet :

- **thérapie cognitive basée sur la pleine conscience, l'insight et la compassion, le Cycle de Spécialisation** – 11j.

Prérequis et public visé

Il n'y a pas de prérequis spécifique pour ce module de formation 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

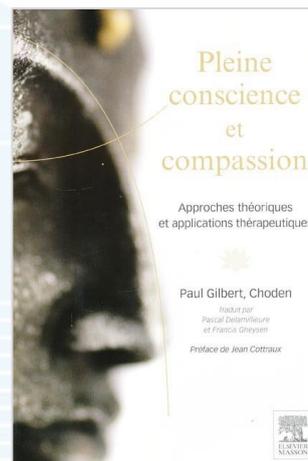
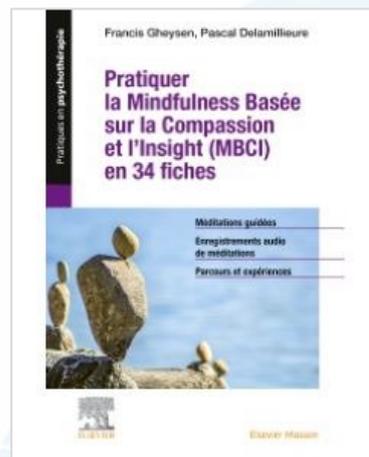
Plusieurs professionnel(le)s autres que les « psys » œuvrer pour la santé mentale :

- **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) *psychopraticien(ne)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.*

Intervenant

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 mindfulness 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)



Objectifs

Découvrir la thérapie fondée sur la compassion - concepts, processus d'action, protocoles, études cliniques - expérimenter les exercices de base et intégrer 12 séances essentielles à sa pratique.

- Comprendre le modèle de la thérapie fondée sur la compassion (TFC) et l'intérêt de cette nouvelle approche thérapeutique.
- Développer les capacités du patient à découvrir des stratégies d'apaisement, une position de sécurité et un regard compassionné envers soi-même (self-soothing et self-compassion).
- Comprendre le concept de compassion, l'appliquer à soi-même avant de le proposer aux patients. Travailler sur les flux de la compassion : de soi vers les autres, des autres vers soi-même et de soi vers soi.
- Savoir associer 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.
- Partager de manière expérientielle dans le cadre de ce niveau 1 une douzaine d'exercices fondamentaux, permettant déjà d'avoir une bonne base pour la pratique dès le retour dans le milieu professionnel.
- Découvrir l'importance du comportement non verbal du thérapeute et son rôle dans la TFC : débit verbal, ton de la voix, position proximale, capacité à supporter la souffrance chez l'autre.
- Travailler avec les différents *selves*: en colère, anxieux, triste, critique et compassionné
- Étayer l'ensemble par des données scientifiques récentes et validées.

Objectif principal

Découvrir la thérapie fondée sur la compassion - concepts, processus d'action, protocoles, études cliniques - expérimenter les exercices de base et intégrer 12 séances essentielles à sa pratique

Intervenant

Docteur Francis GHEYSEN, Médecin psychiatre

Durée

3 jours – 21 heures

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

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<p>Découvrir le modèle de la TFC : les bases théoriques de la pratique</p>	<p>Contexte et philosophie</p> <p>Définition de la compassion</p> <p>Psychologie de l'évolution : <i>. Nature de l'esprit évolué</i></p> <p>Cerveau ancien et nouveau <i>. Emotions et motivations</i></p> <p>Théorie de l'attachement</p> <p>Systèmes de régulation émotionnelle : le modèle des trois cercles <i>. Système centré sur la menace</i> <i>. Système centré sur la motivation/stimulation/action</i> <i>. Système centré sur l'affiliation et l'apaisement</i></p> <p>L'esprit critique et sa fonction</p> <p>Le self compassionné et l'entraînement à la compassion</p>	<p><u>Méthodes affirmatives</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses <p><u>Méthodes activo-expérimentales</u></p> <p>Exercices pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les trois cercles - Rythme Respiratoire Apaisant - Imaginer son esprit critique - analyse fonctionnelle de l'esprit critique <p>- <i>Débriefing soit collectif soit en sous-groupes, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Echanges entre participants - Questions / Réponses
<p>Développer la Compassion : pensées, émotions, attention, comportements</p>	<p>Pourquoi avons-nous besoin de compassion ?</p> <p>Les deux psychologies de la compassion <i>. Les attributs et les compétences thérapeutiques</i></p> <p>Les flux de la compassion <i>. Des autres vers soi, de soi vers les autres et de soi vers soi</i></p> <p>La figure compassionnée idéale</p> <p>Le self compassionné</p>	<p><u>Méthodes affirmatives</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses <p><u>Méthodes activo-expérimentales</u></p> <p>Exercices pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cultiver une qualité compassionnée - Imaginer une figure compassionnée Idéale - Se connecter avec son self compassionné <p>- <i>Débriefing soit collectif soit en sous-groupes, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Echanges entre participants - Questions / Réponses

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<p>Travailler avec la honte et autocritique Reconnaître les obstacles à la compassion</p>	<p>Le concept des différents selfs</p> <p>Travail avec les différents selfs : <i>. Interactions, apports du self compassionné</i></p> <p>Implémenter la TFC dans sa pratique en 12 séances</p>	<p><u>Méthodes affirmatives</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses <p><u>Méthodes activo-expérimentales</u></p> <p>Exercices pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stratégies de sécurité - Souvenir de honte - Bus de la compassion <p>- <i>Débriefing soit collectif soit en sous-groupes, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Echanges entre participants - Questions / Réponses
<p>Travailler les selfs Implémenter la TFC dans sa pratique</p>	<p>Le concept des différents selfs</p> <p>Travail avec les différents selfs : <i>. Interactions, apports du self compassionné</i></p> <p>Implémenter la TFC dans sa pratique en 12 séances</p>	<p><u>Méthodes affirmatives</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses <p><u>Méthodes activo-expérimentales</u></p> <p>Exercices pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se connecter avec ses différents selfs - Chair Work <p>- <i>Débriefing soit collectif soit en sous-groupes, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Echanges entre participants - Questions / Réponses
<p>Bilan</p>	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</p> <p>Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants</p> <p>QCM des acquis de fin</p> <p>Fiche d'évaluation de la qualité</p>

Validation

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

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.

Cette évaluation repose sur l'analyse des questionnaires réalisés en amont de la formation et en fin de formation.

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 +

EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- conçue par le docteur Francis Gheysen, médecin psychiatre et psychothérapeute reconnu, comptant parmi les meilleurs spécialistes français des thérapies cognitives et comportementales. Francis Gheysen a une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics ;
- interactive avec un ensemble d'outils d'e-thérapie innovants, notamment un protocole Agir sur l'auto-critique basé sur la Thérapie fondée sur la compassion : 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 / clientèle;
- délivrée à des groupes restreints afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires.

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

- Cette formation est possible en mode distanciel, sous la forme visio-live synchrone.
- Symbiofi propose une installation professionnelle : multi-caméras, prise de son d'ambiance, et intervenant, écran TV en fonds de salle 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 pratique
Tablettes numériques SymbioCenter
Tapis de sol + couvertures
Briques de yoga



Espace de restauration
Réfrigérateur
Micro-ondes
Cafetières, théières

Et aussi

L'ACCÈS GRATUIT À LA PLATEFORME 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/>



SYMBIOCENTER Accueil Solutions Usages Équipe Offres Formations Contact Espace patient Espace pro

Pour une meilleure prise en charge du stress et des troubles anxio-dépressifs

Impliquez vos patients en consultation & à domicile avec des ressources thérapeutiques validées

Tester gratuitement

Disposez-vous de toutes les ressources nécessaires pour accompagner vos patients ?

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, 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 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

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

Valorisation
de la recherche
hospitalo-universitaire

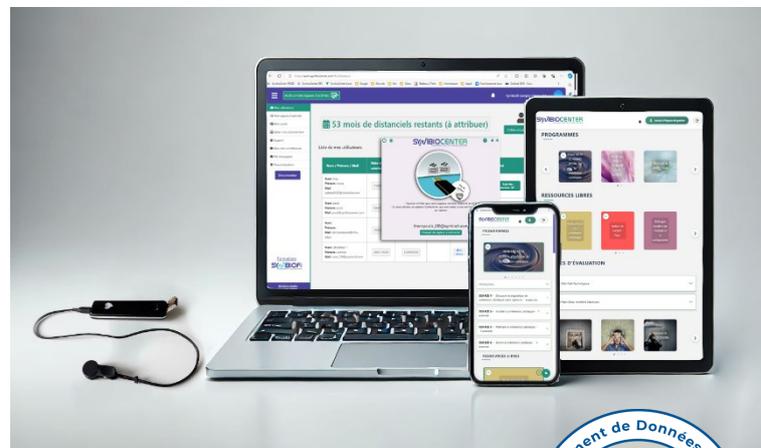


L'espace professionnel de gestion

- Individualiser par patient le parcours digital non médicamenteux
- Suivre son observance, ses résultats et progrès
- Utiliser en séance présente 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 accroître *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.