



SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Le Cycle Expert Thérapies psychocorporelles

Bases scientifiques, protocoles
et pratiques professionnelles

Formations au format présentiel / distanciel

9 modules fondamentaux
5 modules d'approfondissement
ou *Cycle Expert* à partir de 15 jours



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

Présentation générale

Le *Cycle Expert Thérapies psychocorporelles* : **bases scientifiques, protocoles et pratique professionnelle** a pour but d'apprendre aux professionnels **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...).

Les *thérapies psychocorporelles* peuvent être définies comme l'ensemble des méthodes partant du corps, ou se servant du corps comme médiation, et plus largement comme des méthodes impliquant un travail corporel à visée psychothérapeutique, prophylactique et curative.

Mieux codifiées et structurées, faisant l'objet de nombreuses évaluations scientifiques, les techniques psychocorporelles sont aujourd'hui les thérapeutiques complémentaires les plus pratiquées et la plus largement proposées à de nombreux patients pour des problèmes psychologiques et pour améliorer l'état de santé global.

Le professionnel de l'aide et de l'accompagnement se doit donc de connaître les bases et fondements des différentes thérapies psychocorporelles : détente musculaire progressive, hypnose, sophrologie, pleine conscience, yogathérapie, imagerie et visualisation, biofeedback de cohérence cardiaque, etc.

Nous distinguerons les techniques à point de départ corporel (détente musculaire progressive, contrôle respiratoire, biofeedback...) de celles à point de départ mental (pleine conscience, visualisation...). Les techniques corporelles peuvent être qualifiées de superficielles au niveau de l'état de conscience et les techniques mentales de plus profondes.

Toutes ces méthodes néanmoins ont en commun de :

- aboutir, à des degrés variables, à une *réponse de relaxation* à la fois corporelle et psychologique ;
- agir sur trois dimensions : le sens, les sensations corporelles et les émotions ;
- privilégier une attention sélective, parfois à l'aide d'un état de conscience modifié ;
- proposer un travail avec le corps, par exemple à l'aide de mouvements, une respiration dirigée, un travail sur la posture.

Le professionnel saura appliquer ces différentes techniques psychocorporelles de façon moderne, adaptée aux besoins actuels : santé, travail, prévention, réadaptation, sport, soutien et accompagnement. Cela signifie qu'il appliquera des modules et des exercices de façon structurée pour développer à la fois toute l'efficacité et la validité de son travail (thérapie de pleine conscience, hypnose, imagerie guidée...).

Il saura aussi proposer, selon les cas et les situations, des outils adaptés sans jamais perdre de vue qu'une technique se doit d'être avant tout efficace et reproductible par le pratiquant lui-même.

Il connaîtra les éléments physiologiques, psychologiques et cliniques utiles à une bonne compréhension des mécanismes d'action de la relaxation.



Dans ce sens, notre formation Thérapies psychocorporelles, bases scientifiques, protocoles et pratique professionnelle vous propose d'individualiser votre parcours pour être expert, selon vos besoins et à votre rythme.

A partir de 9 modules fondamentaux - représentant jusqu'à 26 jours de formations - vous pourrez l'aborder avec souplesse :

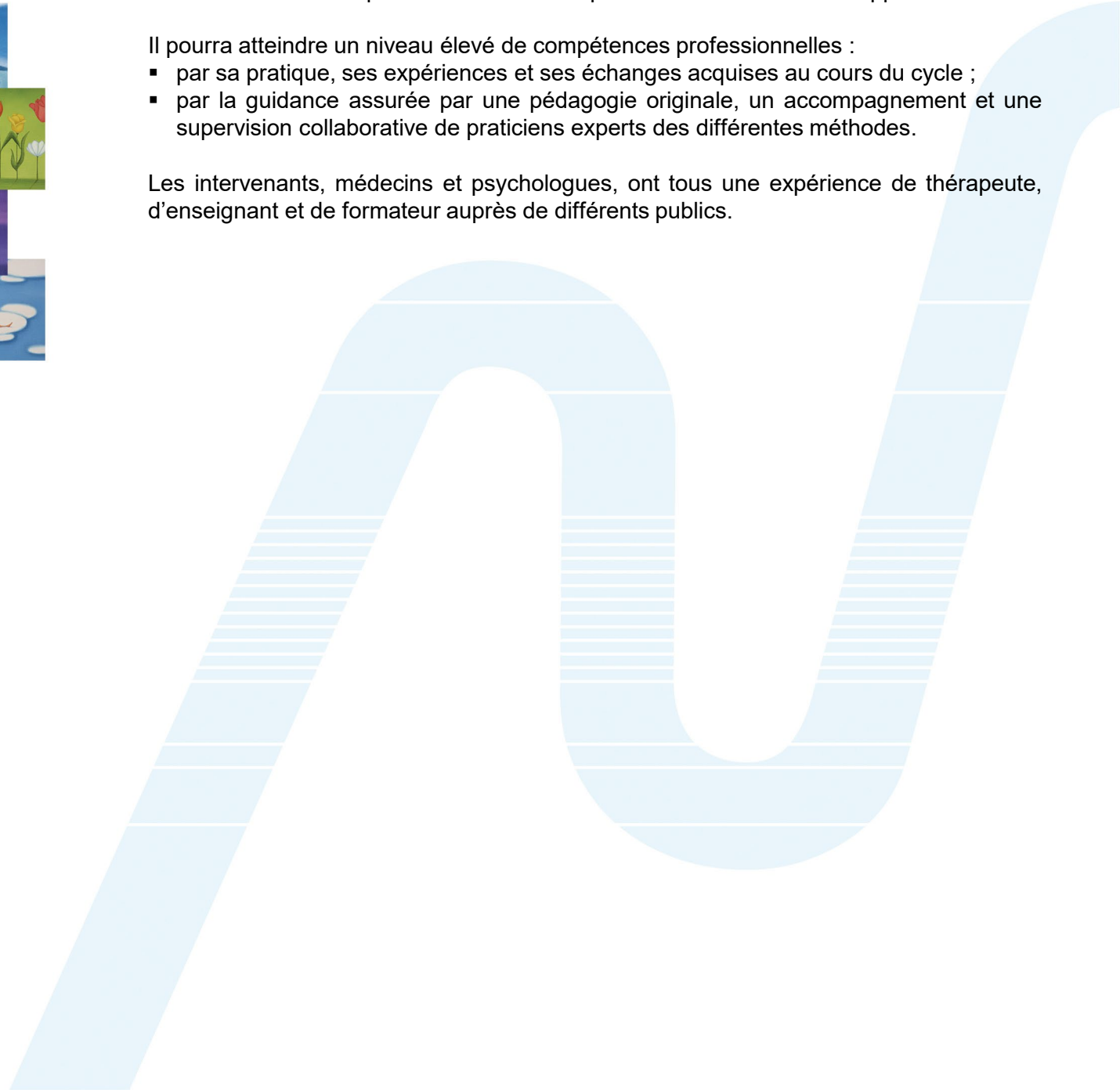
- soit en Attestation Cycle Expert à partir de 15 jours,
- soit à la carte, selon son intérêt et sa disponibilité, l'attestation de formation de chaque module étant indépendante.

Fort avant tout de ses compétences techniques et de bonnes connaissances théoriques qui lui permettront d'être un acteur reconnu, le professionnel formé pourra collaborer avec tous les milieux professionnels et compléter utilement toutes les approches.

Il pourra atteindre un niveau élevé de compétences professionnelles :

- par sa pratique, ses expériences et ses échanges acquises au cours du cycle ;
- par la guidance assurée par une pédagogie originale, un accompagnement et une supervision collaborative de praticiens experts des différentes méthodes.

Les intervenants, médecins et psychologues, ont tous une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics.



Modules fondamentaux

26 jours possibles

Le *Cycle Expert Thérapies psychocorporelles : bases scientifiques, protocoles et pratiques professionnelles* propose 9 modules pratiques - représentant jusqu'à 26 jours de formation - que chacun peut aborder :

- soit à la carte, selon son intérêt et sa disponibilité, l'attestation de formation de chaque module étant indépendante
- soit en **Attestation Cycle Expert** en validant de 15 à 26 jours, à choisir librement

- Techniques de respiration : *outils pratiques et expérientiels* 3 jours
- Sophronisations et relaxations dynamiques : *outils pratiques et expérientiels* 3 jours
- Relaxation intégrative, niveau 1 : *bases scientifiques et pratiques professionnelles* 3 jours
- Biofeedback de cohérence cardiaque et biofeedback de réponse émotionnelle : *stratégies d'activation et de renforcement du tonus vagal* 3 jours
- Hypnose : *outils pratiques et expérientiels* 3 jours
- Emotional Freedom Techniques (EFT), niveau 1 : *bases de la libération émotionnelle* 3 jours
- Méditation de pleine conscience, niveau 1 : *outils pratiques et expérientiels* 3 jours
- Art-thérapie moderne : *de l'éducatif au thérapeutique* 3 jours
- Activité physique et santé mentale : *la démarche, les comportements et les outils* 2 jours



Modules d'approfondissement 19 jours possibles

Les professionnels, soucieux de maîtriser les thérapies psychocorporelles dans tous leurs aspects théoriques, cliniques et thérapeutiques, pourront compléter leur Cycle par les modules d'approfondissement suivants :

- Relaxation intégrative, niveau 2 : *approfondissements et stratégies avancées* 3 jours
- Méditation de pleine conscience, niveau 2 : *mise en place et instructions d'un protocole de groupe* 3 jours
- Méditation de pleine conscience, niveau 3 : *approfondissement et supervision à la pratique* 2 jours
- Emotional Freedom techniques (EFT), niveau 2 : *approfondissements à la libération émotionnelle* 3 jours
- Hypnose thérapeutique : *la thérapie d'activation et d'orientation de l'attention et de la conscience* 8 jours



Objectifs principaux

Apprendre aux professionnels les techniques à base psychocorporelle 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...)

- Maîtriser les principales techniques validées ainsi que la pédagogie.
- Acquérir les bases des données physiologiques et psychologiques.
- Savoir choisir des techniques adaptées à différents cas.
- Acquérir la boîte à outil complète d'une cinquantaine d'exercices.
- Proposer un module structuré de prise en charge, séance par séance.
- Faire pratiquer les exercices en individuel et animer des groupes.
- S'engager dans des règles éthiques, déontologiques, connaître son domaine d'application et ses compétences et savoir collaborer avec des professionnels expérimentés de disciplines différentes.
- Partager l'expérience d'une équipe de praticien expérimentés à partir de cas concrets.



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

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

Pour chaque module du Cycle

A l'issue de chaque module du *Cycle Expert*, 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 Expert*, 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.

Prérequis

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

Pour qui

Le *Cycle Expert Thérapies psychocorporelles : bases scientifiques, protocoles et pratique professionnelles* concerne d'abord tous les professionnels qui souhaitent acquérir une base solide, tant théorique que pratique, des principales techniques psychocorporelles. Sont concernés :

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, kinésologues, 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.

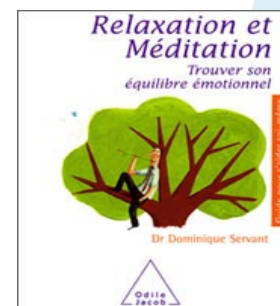
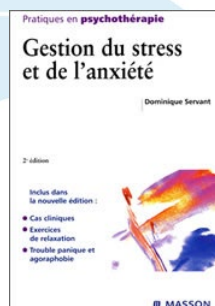
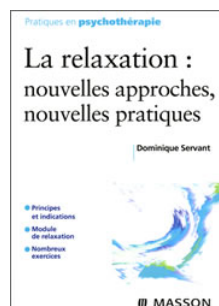


Intervenants

Une équipe d'intervenants - médecins, psychologues, psychothérapeutes - qui ont tous une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics :

Dr 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* à l'université de Lille.
- Directeur de la collection *Pratiques en Psychothérapies* (Masson).
- Auteur 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).



Dr Alexandra BEGUE

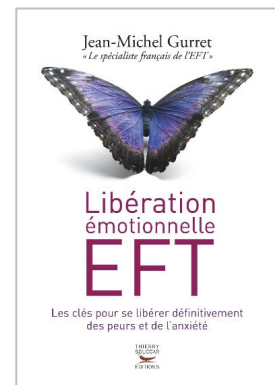
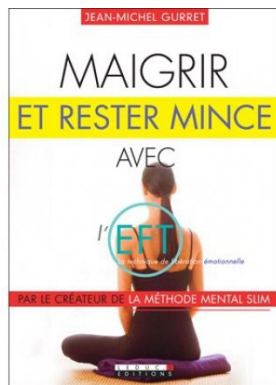
- Docteur en médecine.
- Psychothérapeute agréée ARS.
- Diplômée en gestion du stress et de l'anxiété, en thérapies émotionnelles comportementales et cognitives, en hypnose thérapeutique Ericksonienne.
- Accréditée en Neurofeedback par la BCI (Biofeedback Certification International Alliance).
- Formée par le Pr Pierre Philippot en interventions psychologiques basées sur la pleine conscience.
- Intervenant sur plusieurs formations en thérapies psychocorporelles.

Sylvie DASSONVILLE

- Psychologue - Psychologue du travail (Université de Lille).
- Sophrologue, installation libérale.
- Co-responsable du Diplôme Universitaire de Sophrologie au service commun de formation permanente de l'université de Lille.
- Praticienne EFT et Matrix Reimprinting.

Jean-Michel GURRET

- Psychothérapeute, validé ARS.
- Praticien et formateur EFT (Emotional Freedom Techniques ou Techniques de Libération Émotionnelle), certifié EFT Universe, APEC et ACEP. Master en hypnose Éricksonienne.
- Fondateur et président de l'Institut Français de Psychologie Énergétique Clinique (IFPEC).
- Traducteur et adaptateur du Manuel de l'EFT de Gary Craig, fondateur de la technique.
- Auteur de plusieurs ouvrages sur l'EFT :
Libération émotionnelle par l'EFT (Thierry Souccar Edition)
Mieux vivre avec l'EFT (C'est malin)
Maigrir et rester mince avec l'EFT (Delétraz)



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.

Nathalie CRESCENZO

- Praticienne en relation d'aide ACP.
- Art-thérapeute, diplômée de la faculté de médecine de Lille-ICL.
- Art-thérapeute, certifiée Afratapem - titre inscrit au RNCP.
- Art-thérapeute spécialisée en oncologie, psychiatrie adultes, personnes âgées, intervenant notamment dans deux établissements hospitaliers du groupe HPM.

Dr Marc HAY

- Docteur en médecine, psychothérapeute et sophrologue.
- Praticien Attaché dans l'unité Anxiété de l'Hôpital Fontan, Hôpital Psychiatrique du CHU 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.
- Co-responsable pédagogique de l'enseignement du Diplôme Universitaire de Sophrologie à l'Université de Lille. DU créée en 1995.
- Chargé de cours dans l'enseignement du Diplôme Universitaire Stress Anxiété à l'université de Lille.
- Intervenant sur plusieurs formations en thérapies psychocorporelles.

Sophie BOISSIERE

- Psychothérapeute agréée ARS.
- Psychologue (Ecole des psychologues praticiens / DESS Psychologue du travail et des organisations (D.E.)
- Art-thérapeute, certifiée Afratapem : titre inscrit au RNCP.
- Art-thérapeute intervenante au sein de l'Etablissement Public de Santé Mentale de l'agglomération lilloise
- Conceptrice et animatrice de modules de formation : Art dramatique, mime corporel, initiation à la psychologie clinique, management : animation, motivation, gestion des conflits, argumentation...
- Comédienne professionnelle / Metteur en scène et auteur dramatique.

Benjamin BERNARD

- Docteur en Sciences de la Vie et de la Santé, enseignant-chercheur en Yoga.
- Enseignant à l'Université de Lille pour le Diplôme Universitaire de YOGA « Diffuser le Yoga et l'adapter à tous.
- Enseignant à la Faculté des Sciences du Sport de Nancy, pour le Diplôme Universitaire de YOGA « Yoga et Santé ».
- Triple DEJEPS : Karaté & Disciplines Associées, Arts Martiaux Chinois Externes et Aïkido Aïkibudo & Disciplines Associées.
- Cursus universitaire et hospitalier de chercheur en Sciences Biologiques et Médicales (cancer, maladies neurodégénératives, thérapies cellulaires), afin d'appréhender les connaissances théoriques, techniques et thérapeutiques occidentales et orientales actuelles.
- Fondateur du Centre d'Arts Traditionnels et Culturels Orientaux (CATCO) de Besançon, consacré aux voies du Yoga. CATCO est un lieu d'accueil, d'échange, de conférences, de stages et de formation pour une Culture de Connaissance de Soi.
- Directeur et responsable pédagogique de l'Organisme de Formation Professionnelle Nādanjali à l'enseignement du yoga pour tout public (DIRECCTE Bourgogne Franche-Comté).



Yancy DUFOUR

- Docteur en psychologie
- Préparateur mental et professeur certifié d'EPS
- Responsable du Diplôme Universitaire *Préparation mentale et psychologique du sportif* de l'Université de Lille 2
- Président du Centre Ressource en Optimisation de la Performance et de la Psychologie du Sportif du Nord pas de Calais.
- Préparateur mental au LOSC (Lille Olympique Sporting Club) : Centre de formation et joueurs professionnels.
- Auteur de :
Performance et bien-être: 10 outils fondamentaux



Les +



APPUI HOSPITALO-UNIVERSITAIRE

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



BOITES A OUTILS PRATIQUES ET SAVOIR-FAIRE EXPERIENTIEL

Notre formation *Cycle Expert Thérapies psychocorporelles* : **bases scientifiques, protocoles et pratique professionnelles** est :

- conçue et animée par une équipe d'experts - médecins, psychologues et psychothérapeutes - ayant tous une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics ;
- référente et essentielle à la pratique et au perfectionnement d'un large public professionnel souhaitant proposer *la nouvelle relaxation* en médecine, en psychothérapie ou dans le cadre du développement personnel et du bien-être ;
- interactive avec un ensemble de logiciels interactifs innovants, primés par le ministère de la Recherche, validés et utilisés par de nombreux professionnels, et dont certains intègrent des technologies brevetées par le CHU de Lille : www.symbiocenter.fr
- caractérisée par un apprentissage plus souple, centré sur la pratique et l'entraînement, proposant une nouvelle approche de la relaxation, plus concrète, adaptée à la fois à la vie moderne et tournée vers la réduction des symptômes, le mieux-être et la psychothérapie ;
- délivrée à des groupes **restreints** afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires.

POSSIBILITE DE SUIVRE CERTAINS MODULES EN MODE DISTANCIEL

Certains modules du *Cycle Expert Thérapies psychocorporelles* : **bases scientifiques, protocoles et pratique professionnelle** sont ouverts 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 les stagiaires distancielles, sous salles physiques et virtuelles pour les travaux en sous-groupe (cas pratiques, exercices, jeux de rôle, etc)

LE PLATEAU TECHNIQUE

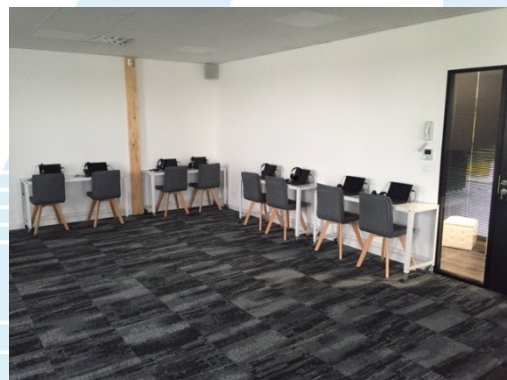
- Un plateau technique de formation de 240 m², dédié, multi-espaces (théorie, pratique, restauration) au cœur du CHRU de Lille.



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 écriture
Vidéo projecteur plafond SVGA + HDMI
paires d'Enceintes
Paper board



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



Espace de restauration équipé de :
places assises
Réfrigérateur
micro-ondes, cafetières

Et aussi

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/>



SYMBIOCENTER Accueil Solutions Usages Equipe 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.

Tarifs nets de taxes

THERAPIES PSYCHOCORPORELLES 9 MODULES FONDAMENTAUX

			Individuel	Entreprise >10
Techniques de respiration : <i>outils pratiques & expérientiels</i>	Dr B. Bernard / <i>Docteur en Sciences de la Santé</i>	3J	690 €	990 €
Sophronisations et relaxations dynamiques : <i>outils pratiques & expérientiels</i>	Dr M. Hay / <i>Médecin</i> S. Dassonville / <i>Psychologue</i>	3 J	690 €	990 €
Relaxation intégrative, niveau 1 <i>bases scientifiques et pratiques professionnelles</i>	Dr D. Servant / <i>Médecin psychiatre et psychothérapeute</i> Dr M. Hay / <i>Médecin</i>	3 J	690 €	990 €
Biofeedback de cohérence cardiaque & biofeedback de réponse émotionnelle : <i>stratégies d'activation et de renforcement du tonus vagal</i>	Dr A. Bègue / <i>Médecin et psychothérapeute agréée</i> Dr M. Hay / <i>Médecin</i>	3 J	690 €	990 €
Méditation de pleine conscience, niveau 1 : <i>outils pratiques & expérientiels</i>	Dr D. Servant / <i>Médecin psychiatre et psychothérapeute</i> N. Menjour / <i>Psychologue</i>	3 J	690 €	990 €
EFT, Emotional Freedom Techniques, niveau 1 : <i>bases de la libération émotionnelle</i>	JM. Gurret / <i>Psychothérapeute</i>	3J	690 €	990 €
Hypnose : <i>outils pratiques & expérientiels</i>	Dr A. Bègue / <i>Médecin et psychothérapeute agréée</i>	3 J	690 €	990 €
Art-thérapie moderne: <i>de l'éducatif au thérapeutique</i>	S. Boissière / <i>Psychologue</i> N. Crescenzo / <i>Art-thérapeute</i>	3 J	690 €	990 €
Activité physique et santé mentale : <i>la démarche, les comportements et les outils</i>	Y. Dufour / <i>Docteur en psychologie</i>	2 J	490 €	690 €

THERAPIES PSYCHOCORPORELLES CYCLE EXPERT EN VALIDANT DE 15 A 26 JOURS

			Individuel	Entreprise >10
Cycle Expert	De 14 à 26 jours à choisir librement parmi les Modules proposés. La tarification sera pro-ratée sur le nombre de jours	15 J	2.950 €	3.890 €
		17 J	3.250 €	4.290 €
		19 J	3.530 €	4.650 €
		Etc	Etc	Etc

Thérapies psychocorporelles

*Bases scientifiques, protocoles
et pratique professionnelle*

Description des 9 modules fondamentaux

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 psychophysologiques : 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 psychophysologiques 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

Sophronisations et relaxations dynamiques

Réf : TPC 009

Les outils pratiques et expérimentiels

PRESENTATION

L'inventeur du terme **Sophrologie** est Alfonso Caycedo, à partir du grec *sos* (harmonie), *phrên* (esprit) et *logos* (étude) ou l'étude de la conscience en harmonie. La méthode, qui se veut une synthèse de différentes relaxations au carrefour de l'Orient et de l'Occident dans une approche existentielle de l'être, intègre différentes pratiques inspirées du training autogène, du yoga, de l'hypnose et de la méditation.

L'approche peut être préventive et se veut globale et humaniste, à la fois une science et une philosophie de vie, basée sur un modèle faisant référence à des concepts neurophysiologiques et dont l'objectif est le développement du positif de chacun d'entre nous.

Les bases théoriques reposent sur l'analyse des états et des niveaux de conscience, en particulier la veille, le sommeil et entre ces deux états l'état *sophroliminal* s'obtenant par sophronisations ou modifications du niveau de conscience. L'approche dite *phénoménologique* consiste à vivre des expériences au cours de séances où le thérapeute guide sans induire et laisse chacun à sa propre expérience.

Au cours de ces 3 jours de formation, vous découvrirez les principales techniques associées à la sophrologie - **les sophronisations et les relaxations dynamiques** - et en expérimenterez les principaux outils : respirations guidées, perception de sensations corporelles, concentration sur des images mentales (visuelle, auditive, olfactive, émotion, etc.), évocation de situations, renforcement du schéma corporel des organes sensoriels, visualisations, évocations d'émotions liées à un souvenir, retours sur le passé, méditations et travail corporel.

Vous serez également mieux à même de comprendre la relation aux autres en sophrologie qui sera ramenée à des données générales de la conscience englobant des composantes psychologiques, émotionnelles et physiques.

Vous explorerez les 3 **principes** fondamentaux des techniques sophroniques :

- **action positive** : toute action ou pensée positive a des répercussions positives.
- **schéma corporel** comme réalité vécue : avoir conscience de son corps et de son fonctionnement.
- **réalité objective** : le professionnel est là simplement pour aider la personne accompagnée à atteindre ses propres objectifs, sans avoir ou prendre aucun pouvoir sur celle-ci, et en restant conscient de ce qui se passe en lui-même.

Nous vous montrerons, au cours de ces 3 jours, comment les outils sophrologiques pourront être proposés principalement dans le cadre :

- de la résolution de problèmes de santé physique et/ou mentale (troubles anxieux, troubles de l'humeur, troubles du sommeil, troubles alimentaires, etc.) : la sophrothérapie ;
- de l'acquisition de nouvelles capacités ou d'amélioration de ses performances (physiques, sportives, scolaires...) : la sophropédagogie ;
- de gestion des situations de la vie quotidienne (gestion du stress, adoption d'une hygiène adéquate, pensée positive...) : la sophroprophylaxie.

OBJECTIFS PRINCIPAUX

Découvrir les outils de la sophrologie et de la relaxation dans l'accompagnement des patients/clients, dans ses rôles préventifs comme thérapeutiques, et expérimenter les exercices de base.

- Acquérir une base solide tant théorique que pratique des techniques sophroniques.
- Savoir dynamiser de façon positive les qualités et les ressources dont dispose la personne accompagnée et donner naissance à de meilleures possibilités d'adaptation.
- Pratiquer les exercices de relaxations dynamiques des 3 premiers degrés.
- Pratiquer des exercices d'approfondissement comme *Mobiliser sa vitalité, Libérer le stress et retrouver l'harmonie, Trouver une attitude positive pour la journée, Préparation au sommeil* correspondant à un module que le participant pourra pratiquer par lui-même et utiliser dans sa pratique professionnelle.

APPROFONDISSEMENT

A l'issue du module de formation, les professionnels peuvent approfondir leur pratique de la sophrologie au travers de formations complémentaires :

- **Sophro-relaxation chez l'enfant et l'adolescent – 3 jours**
- **Techniques de respiration : les outils pratiques et expérientiels – 3 jours**

Les professionnels soucieux de maîtriser les techniques de Sophro-Relaxation pourront choisir de s'orienter vers le parcours complet de 11 jours **Relaxation thérapeutique : le Cycle Fondamental**.

Sophronisations et relaxations dynamiques Les outils pratiques et expérimentiels SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Durée
Intervenant
Mode

Découvrir les outils de la sophrologie et de la relaxation dans l'accompagnement des patients/clients, dans ses rôles préventifs comme thérapeutiques, et expérimenter les exercices de base

3 jours, 21 heures

Docteur Marc HAY, Docteur en médecine et sophrologue
Sylvie DASSONVILLE, psychologue et sophrologue
Formation ouverte en présentiel et en 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'approprier 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 intervenants et des objectifs, ainsi que des participants Point organisationnel Evaluation des acquis de début	Tour de table QCM des pré-acquis
Découvrir les bases des sophronisations et relaxations dynamiques	Définition Etymologie Origines Les 2 méthodes principales de références <i>Le Training autogène de Schultz</i> <i>La relaxation progressive de Jacobson</i>	<i>Apports théoriques et diaporama illustré</i> Méthode activo-expérimentale par : <i>Pratiques des exercices de base pour une intégration des techniques en profondeur.</i> • Exercice 1 : <i>Prendre conscience du corps et des sensations corporelles en position allongée</i> • Exercice 2 : <i>Etirements en pleine conscience</i> Debriefing, soit collectif soit en sous-groupe, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions
Explorer le training autogène de Schultz et les exercices pratiques	Une technique de relaxation profonde et la méthode de référence en autohypnose La méthode (Cycle inférieur) et déroulé des séances Les 6 stades <i>l'expérience de la pesanteur:</i> <i>l'expérience de la chaleur</i> <i>:l'expérience du coeur:</i> <i>l'expérience de la respiration:</i> <i>L'expérience de la chaleur du plexus solaire:</i> <i>l'expérience de la fraîcheur du front:</i> Intégration de la technique par les pratiques des exercices formels de base Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement	Méthode affirmative par <i>apports théoriques et diaporama illustré</i> Méthode interrogative par: - <i>Echanges entre participants</i> - <i>Questions / Réponses</i> - <i>Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</i>
Explorer la relaxation progressive de Jacobson et les exercices de base	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	Méthode affirmative par <i>apports théoriques et diaporama illustré</i> Méthode interrogative par: - <i>Echanges entre participants</i> - <i>Questions / Réponses</i> - <i>Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</i>

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Comprendre les processus et mécanismes de la sophronisation et pratiquer les exercices de base	<p>Sophrologie et approche phénoménologique <i>Une approche thérapeutique</i> <i>Le retour au phénomène, la chose elle même</i> <i>La suspension du jugement</i></p> <p>La sophronisation <i>Relâchement musculaire</i> <i>Relâchement mental</i></p> <p>Activation intra-sophronique <i>Seuil sophro-liminal</i></p> <p>Désophronisation <i>Préparation mentale à la sortie du niveau sophro-liminal</i> <i>Retour de la tonicité corporelle</i> <i>Retour à l'état de veille</i></p>	<p>Méthode affirmative par <i>apports théoriques et diaporama illustré</i></p> <p>Méthode interrogative par: - <i>Echanges entre participants</i> - <i>Questions / Réponses</i> - <i>Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</i></p> <p>Méthode activo-expérimentale par : <i>1 exercice pratique : la marche en pleine conscience</i> <i>Debriefing collectif de l'exercice</i></p>
Comprendre les principes et processus des relaxations dynamiques	<p>Relaxation dynamique : homme total <i>L'imaginaire : le monde de la pensée - CERCLE</i> <i>Le symbolique : sentiment, émotion - CROIX</i> <i>Le réel : instinct, enracinement - CARRE</i></p> <p>Les 3 principes de base de l'entraînement <i>Principe du schéma corporel</i> <i>Principe de base de l'entraînement</i> <i>Principe d'action positive</i></p> <p>Les 2 lois <i>Loi du Vécu: vivre et intégrer ne pleine conscience les phénomènes</i> <i>Loi de la Répétition : intégrer l'expérience</i></p> <p>Les 3 étapes <i>Découverte : observer</i> <i>Conquêtes : changer</i> <i>Transformation : transformer</i></p> <p>Les 4 degrés des relaxations dynamiques</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale par : <i>Exercice 1 : identifier au moins un événement stressant impliquant des changements, désagréments, dérangements, contrariétés, menaces qui touchent tous les domaines de votre vie quotidienne</i> <i>Exercice 2 : prise de conscience par des étirements</i></p> <p><i>Debriefing collectif des exercices. Partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p>
Découvrir les RDC 1- relaxation dynamiques de premier niveau - et pratiquer les exercices de base	<p>La vivance phronique du corps</p> <p>RD 1a et RD 1b <i>RD 1a : la sensation vécue dans 3 zones de départ</i> <i>-> front-cou / thorax-diaphragme / ventre-périnée</i> <i>RD 1b: la centration sur un objet extérieur au corps, l'objet neutre</i></p> <p>Les états et niveaux de conscience</p> <p>Les techniques associées RD1 <i>SDN: Sophro Déplacement du Négatif</i> <i>SPI: Sophro Présence Immédiate</i> <i>SSS: Sophro Substitution Sensorielle</i> <i>SPL: Sophro Protection Liminale</i></p>	<p>Méthode activo-expérimentale par : - <i>Exercice 1 : expulser le négatif à l'expiration</i> - <i>Exercice 2 : mobilise une sensation, une impression, un sentiment positif à travers le corps</i> - <i>Exercice 3 : substituer une sensation positive à une autre, à priori inconfortable, négative</i> -> <i>Debriefing collectif des exercices.</i> -> <i>Partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p>
Découvrir les RDC 2 - relaxation dynamiques de second niveau - et pratiquer les exercices de base	<p>La vivance phronique de l'esprit</p> <p>RD 2a et RD 2b <i>RD2a: Vivre des expériences «hors du corps»</i> <i>-> Sophro Contemplation Perceptive du schéma corporel</i> <i>RD2b : La méditation sur les 5 Sens,</i> <i>-> Sophro concentration des 5 sens</i></p> <p>Les techniques associées RD2 <i>SAP: Sophro Acceptation Progressive</i> <i>SPF: Sophro Programmation Future</i> <i>SCS: Sophro Correction Sérielle</i> <i>SSP: Sophro Stimulation Projective</i></p>	<p>Méthode activo-expérimentale par : - <i>Exercice 1 : expulser le négatif à l'expiration</i> - <i>Exercice 2 : mobilise une sensation, une impression, un sentiment positif à travers le corps</i> - <i>Exercice 3 : substituer une sensation positive à une autre, à priori inconfortable, négative</i> -> <i>Debriefing collectif des exercices.</i> -> <i>Partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p>

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Découvrir les RDC 3 - relaxation dynamiques de troisième niveau - et pratiquer les exercices de base	<p>La vivance phronique de la rencontre corps-esprit</p> <p>Intégration dynamique de l'être</p> <p>Les techniques associées RD3</p> <p><i>Sophro mnésie libre</i> <i>Sophro mnésie senso-perceptive</i> <i>Sophro stimulation mnésique</i> <i>Sophro substitution mnésique</i></p>	<p>Méthode activo-expérimentale par :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercice 1 : <i>surmonter les pensées stressantes par la pleine conscience.</i> - Exercice 2 : <i>se centrer sur les bruits environnants</i> <p><i>Debriefing collectif des exercices.</i> <i>Partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p>
Découvrir les RDC 4 - relaxation dynamiques de quatrième niveau - et pratiquer les exercices de base	<p>La vivance phronique de totalisation</p> <p>Synthèse des RD1,RD2 et RD3</p> <p>Découverte de la région phronique et des valeurs existentielles de l'être</p> <p>Les techniques associées RD2</p> <p><i>Sophromanence:</i> <i>Sophro-rétro-manence</i> <i>Sophro-présence des valeurs de l'être:</i> <i>Sophro-tridimension-interne</i></p>	<p>Méthode activo-expérimentale par :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercice 1 : <i>surmonter les pensées stressantes par la pleine conscience.</i> - Exercice 2 : <i>se centrer sur les bruits environnants</i> <p><i>Debriefing collectif des exercices.</i> <i>Partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p>
Faire le bilan de fin	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin</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>

Relaxation intégrative, niveau 1

Réf : TPC 005

Bases scientifiques et pratiques professionnelles

PRESENTATION

Il existe de nombreuses méthodes qui intègrent la Relaxation psychothérapeutique comme le Schultz, le Jacobson, la Sophrologie, la méthode Vittoz, etc, mais aussi des pratiques très anciennes comme le Yoga et la Méditation.... Elles demandent un engagement souvent long et régulier tant leurs pratiques sont vastes et leurs indications larges.

Sur le plan scientifique, ces grandes méthodes sont basées sur des techniques distinguables en 5 niveaux : les techniques respiratoires, la mobilisation musculaire et corporelle, la visualisation mentale, la pratique attentionnelle et l'induction de modifications du niveau de conscience.

Nous avons élaboré une nouvelle méthode de **relaxation intégrative** indiquée particulièrement comme soin complémentaire dans le domaine de la santé, de la psychologie, des troubles liés au stress et des difficultés comportementales :

La Relaxation : Nouvelles approches, nouvelles pratiques. D.SERVANT 2015 (2ème ed). Elsevier Masson Paris.

Cette méthode est proposée depuis 15 ans dans l'unité stress et anxiété du CHRU de Lille et fait maintenant l'objet d'une évaluation scientifique rigoureuse :

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.

Ses principaux atouts sont :

- Une adaptation des 5 cinq grands piliers des méthodes et des techniques 'anciennes' à une pratique plus moderne et mieux adaptée aux nouvelles demandes des patients.
- Une boîte à outils de plus de 50 exercices simples et efficaces ciblés sur différentes indications (anxiété et phobies, douleurs et contracture, activation physiologique, ruminations mentales, reprogrammation émotionnelle dans le stress et le trauma...).
- Un protocole structuré *étape par étape* sur 1012 semaines pour le praticien,
- Une pratique non seulement de groupe mais aussi individuelle et personnalisée.
- Des outils de self help pour pouvoir s'entraîner par soi même

L'objectif de cette formation est d'apporter aux professionnels les bases de compréhension scientifique des techniques de relaxation intégrative. Le participant sera à même de les proposer de façon raisonnée dans différents problèmes de santé, de difficultés psychologiques, ou pour développer le bien être dans différents domaines (travail, prévention, éducation, accompagnement).

Cette formation est particulièrement indiquée pour les professionnels qui n'ont pas de formation dans ce domaine et qui souhaitent intégrer **La Relaxation intégrative** dans leur pratique médicale, de psychothérapie, de gestion du stress, de soins infirmiers, kinésithérapeutiques et maïeutiques, de coaching et de consulting en ressources humaines. Tout professionnel engagé dans les domaines de la santé et la relation d'aide, les thérapeutes, les éducateurs et les travailleurs sociaux peuvent en bénéficier.

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

PRINCIPAUX OBJECTIFS

Apprendre 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 ou somatiques

- Connaître les principales grandes méthodes, leur historique, leurs fondements et leurs développements.
- Connaître les indications et les domaines d'application des différentes approches en médecine, en psychologie et en psychothérapie.
- Découvrir les données scientifiques récentes et validées.
- Maîtriser la boîte à outils des principaux exercices.
- Utiliser les différentes techniques selon un protocole structuré en 10 séances
- Partager l'expérience de praticiens expérimentés à partir de cas concrets.
- Connaître et adhérer aux modalités scientifiques et déontologie de la relaxation intégrative complémentaire.

APPROFONDISSEMENT

A l'issue de ce module de formation, les professionnels peuvent approfondir leur pratique des bases de la relaxation au travers des formations complémentaires :

- **Relaxation intégrative, niveau 2, approfondissement et stratégies avancées** : 3 jours
- **Techniques de respiration, outils pratiques et expérientiels** : 3 jours
- **Sophronisations et relaxations dynamiques, outils pratiques et expérientiels** : 3 jours
- **Sophro-relaxation enfant adolescent, outils pratiques et expérientiels** : 2 jours

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 1

Les bases scientifiques et les pratiques professionnelles

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Durée
Intervenants
Mode

Apprendre 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 ou somatiques

3 jours, 21 heures

Docteur Dominique SERVANT, médecin psychiatre

Docteur Marc HAY, docteur en médecine

Formation ouverte en présentiel et en distanciel visio-live

Jours 1 et 2 : les techniques - Dr Servant

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Envoyer les supports de formation	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier 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 objectifs, des intervenants et des participants Point organisationnel Evaluation des acquis de début	Tour de table QCM des pré-acquis
Découvrir les bases et les fondamentaux de la pratique	Présentation des 5 techniques et des différences <i>Les techniques respiratoires, l'approche corporelle, la pleine conscience, la visualisation mentale, les techniques hypnotiques</i> L'exploration psychophysologique <i>Les différents niveaux psycho-comportementaux, physiques et émotionnels</i> Les indications principales <i>Pathologies cardio-vasculaires, Pathologies douloureuses, anxiété, insomnie, hypertension artérielle, réhabilitation cardiaque</i> Le cadre et les grandes lignes <i>Positions, local, application au quotidien, mode d'emploi, entraînements</i> <i>Durée du protocole thérapeutique</i> <i>Ethique, déontologie, précautions</i> La relation thérapeutique et le choix approprié d'une technique pour un problème donné de santé	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré Méthode interrogative par - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse de groupe et effectuée en fin de cette séquence
Connaître et savoir mettre en œuvre les techniques respiratoires	Bases physiologiques de la respiration Respiration <i>active vs passive / naturelle vs contrôlée</i> L'hyperventilation <i>Signes et conséquences</i> Intégration des exercices fondamentaux par la pratique Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement	Apports théoriques et diaporama illustré Méthode activo-expérimentale par : Exercices pratiques : • Respirer en rythme • Respirer en 3 temps • Découvrir des sensations en respirant -> Debriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions -> Questions / Réponses
Connaître et savoir mettre en œuvre les techniques d'induction corporelle	Bases physiologiques de la contraction / décontraction musculaire Les techniques principales appliquées en thérapie : Le training autogène de Schultz Contraction Décontraction musculaire de Jacobson Détente musculaire appliquée de Öst L'induction par la répétition de formules Les 6 étapes de l'induction Intégration des exercices fondamentaux par la pratique Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement	Apports théoriques et diaporama illustré Méthode activo-expérimentale par : Exercices pratiques : • Détente musculaire partie supérieure. • Détente musculaire rapide • Détente musculaire par autosuggestion -> Debriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions -> Questions / Réponses

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Connaître et savoir mettre en œuvre les techniques de pleine conscience	<p>La méditation de pleine conscience</p> <p>Les programmes thérapeutiques structurés <i>MBSR (Mindfulness Based stress reduction), MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) MBI (Mindfulness Based Intervention)</i></p> <p>Les pratiques méditatives et attentionnelles dans les troubles de l'adaptation et les maladies chroniques</p> <p>Modification du niveau de conscience et reprogrammation émotionnelle comme outil de thérapie centrée sur les émotions</p> <p>Intégration des exercices fondamentaux par la pratique</p> <p>Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement</p>	<p><i>Apports théoriques et diaporama illustré</i></p> <p>Méthode activo-expérimentale par : Exercices pratiques : <ul style="list-style-type: none"> • <i>Centration sur l'instant présent</i> • <i>Centration sur la respiration</i> • <i>Marche consciente</i> • <i>Centration sur mon corps en position assise</i> -> <i>Questions / Réponses</i> -> <i>Debriefing collectif des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p>
Connaître et savoir mettre en œuvre les techniques de visualisation mentale	<p>Reprogrammation émotionnelle par visualisation</p> <p>Visualisation créative / symbolique</p> <p>Visualisation mentale et exposition émotionnelle dans le stress et le trauma et les troubles comportementaux et les addictions <i>Maîtriser les sensation désagréable (douleur) ou les émotions négatives (anxiété, colère...) S'exposer en imagination à des situations redoutées et créer une habitude Se préparer à une épreuve difficile Revivre des situations anciennes conscientes ou inconscientes pour reprogrammer des émotions</i></p> <p>Intégration des exercices d'auto-inductions d'images mentales</p> <p>La désensibilisation systématique</p> <p>L'attention sélective et la dissociation</p> <p>Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement</p>	<p><i>Apports théoriques et diaporama illustré</i></p> <p>Méthode activo-expérimentale par : Exercices pratiques : <ul style="list-style-type: none"> • <i>Visualiser une action me mettant en scène</i> • <i>Visualiser son corps: le miroir imaginaire</i> • <i>Visualiser un espace de sécurité</i> -> <i>Questions / Réponses</i> -> <i>Debriefing collectif des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p>

Jour 3 : le protocole structuré – Dr Hay

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Aborder les aspects pratiques, la dynamique du groupe et le déroulement des séances du protocole thérapeutique en 10 séances	<p>Le protocole thérapeutique sur 10 séances : <i>Les informations à donner au patient Les exercices à réaliser en séance avec le patient Les exercices à prescrire au patient à son domicile</i></p> <p>Les indications</p> <p>Les principaux objectifs du protocole</p> <p>Module Déroulement des séances <i>Les techniques respiratoires (1&2) Les techniques par induction musculaire (3&4) Les techniques de pleine conscience(5&6) Les techniques d'états de conscience modifié (7&8&9) Techniques intégrées et bilan (10)</i></p> <p>Savoir adapter le protocole</p>	<p>Méthode affirmative par <i>apports théoriques et diaporama illustré</i></p> <p>Méthode activo-expérimentale par : <i>Repratiquer certains exercices de base pour une intégration des techniques en profondeur. Exercices ensuite débriefés collectivement avec partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p> <p>Méthode interrogative par : <ul style="list-style-type: none"> -<i>Echanges entre participants</i> -<i>Questions / Réponses</i> -<i>Synthèse de groupe effectuée en fin de cette séquence</i> </p>
Faire le bilan de fin	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis</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>

Méditation de pleine conscience, niveau 1

Ref.TPC 001

Les outils pratiques et expérimentiels

PRESENTATION

Issue des travaux pionniers du psychiatre John Kabat-Zinn, la pleine conscience ou *Mindfulness* peut se définir comme « l'attention vigilante qui émerge lorsque nous portons notre attention à un but, dans l'instant présent, sans jugement envers le déroulement de l'expérience moment après moment ».

Ce courant s'est largement développé ces dernières années pour largement s'intégrer aujourd'hui à la 3ème vague des thérapies cognitives et comportementales qui placent les émotions au centre de la problématique et du traitement de nombreux troubles psycho-physiologiques et psychiques.

Le principe est simple : être attentif d'une manière particulière, délibérément, dans le moment présent, et sans jugement.

Le fondement de la méthode repose donc sur l'idée que, face aux événements, nous pouvons être parasités par des pensées, des sentiments et des sensations corporelles sans en être vraiment conscients. Vous serez donc invités au cours des pratiques à cultiver la conscience, l'acceptation et le non-jugement.

La méthode intègre des dimensions physiques (le corps, le mouvement), émotionnelles (les sentiments, les sensations), intellectuelles (le cerveau et ses capacités cognitives) de l'humain en relation avec son environnement.

Elle peut être considérée davantage comme une pratique que comme une psychothérapie tant l'apprentissage de la pleine conscience est le fondement principal des exercices; en ce sens, il s'agit d'une invitation qui peut permettre à chacun d'être où il est et de mieux connaître son territoire intérieur qui devient accessible moment après moment à travers l'expérience.

Les données scientifiques les plus récentes vous permettront de mieux comprendre ce courant très actif scientifiquement comme en témoigne le nombre important de publications dans de très nombreux domaines médicaux et psychologiques.

A partir de cette formation, vous pourrez pratiquer par vous-même en vous aidant de supports interactifs.

La thérapie de pleine conscience est avant tout une pratique que nous vous invitons à découvrir en partageant les exercices essentiels et découvrant les modules structurés qui sont aujourd'hui validés et contrôlés dans la gestion du stress et de l'anxiété, la prévention de rechutes dépressives, la gestion de la douleur chronique.

Vous constaterez comment la *Mindfulness*, de par ses effets sur la santé en terme préventifs et curatifs, invite à une ouverture vers une thérapeutique intégrative et complémentaire, reconnaissant l'unité fondamentale du corps et de l'esprit.

PRINCIPAUX OBJECTIFS

Découvrir la méditation de pleine conscience - concepts, processus d'action, protocoles, études cliniques - et expérimenter les exercices de base

- Découvrir la méditation de pleine conscience : aspects conceptuels, processus d'action, recherches, études cliniques.
- Expérimenter les exercices de base des modules de *Mindfulness* tels qu'ils sont aujourd'hui proposés par les meilleurs spécialistes.
- 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.
- 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.

APPROFONDISSEMENT

A l'issue de ce module de formation, les professionnels peuvent approfondir leur pratique de la pleine conscience au travers des formations complémentaires :

- **Méditation de pleine conscience, niveau 2** : *mise en place et instruction d'un protocole de groupe* - 3 jours.
- **Méditation de pleine conscience, niveau 3** : *approfondissement et supervision à la pratique* - 2 jours.
- **Méditation de pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent** - 3 jours.
- **Méditation compassionnelle** : *outils pratiques et expérientiels* - 3 jours

Les professionnels soucieux de maîtriser la *mindfulness* dans tous ses aspects théoriques, cliniques et thérapeutiques, privilégieront les parcours complets:

- **Instructeur en méditation de pleine conscience** : *le Cycle de Spécialisation* en 11 jours
- **Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience, l'insight et la compassion** : *le Cycle de Spécialisation* en 14 jours

Méditation de pleine conscience, niveau 1

Les outils pratiques et expérientiels

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Durée
Intervenants
Mode

Découvrir la méditation de pleine conscience - concepts, processus d'action, protocoles, études cliniques - et expérimenter les exercices de base

3 jours, 21 heures

Docteur Dominique SERVANT, Médecin psychiatre - Nidae MENJOUR, Psychologue
Formation ouverte en présentiel et en distnciel visio-live

Jours 1 & 2 : applications dans la gestion du stress et de l'anxiété - Dr D. Servant

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Envoyer les supports de formation	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier 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 intervenants et des participants Point organisationnel Evaluation des acquis de début	Tour de table Recueil des attentes QCM des pré-acquis
Pratiquer 1 exercice d'introduction	Faire attention d'une manière particulière - délibérément et sans jugement - peut changer la nature de l'expérience.	Méthode activo-expérimentale par : <i>L'exercice du raisin</i> <i>Avec partage des ressentis, des sensations, des émotions</i>
Découvrir les bases de la pleine conscience, les définitions et les fondements	Qu'est-ce que la Mindfulness ? Les 7 attitudes de la pleine conscience (Kabat-Zinn 2009) <i>Non Jugement, Patience, Esprit nouveau, Confiance, Non effort, Acceptation, Laisser aller</i> Signification MBSR, MBCT, MBI Fondements et développement dans les milieux médicaux	<i>Apports théoriques et diaporama illustré</i> Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré Méthode interrogative par : - <i>Echanges entre participants</i> - <i>Questions / Réponses</i> - <i>Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</i>
Explorer le protocole structuré MBSR et ses différentes étapes	Le programme MBSR : <i>Mindfulness Based Stress Reduction program / Kabat-Zinn (1982,1990)</i> Les groupes, la séance d'orientation, la méthode Les exercices formels <i>Centration sur le corps dans différentes positions, Centration sur la respiration</i> Les exercices informels <i>Centration sur d'autres activités quotidiennes (Marche et repas en conscience...)</i> Le déroulé des séances <i>Explications sur la mindfulness et sur les problèmes (stress, dépression...), exercices en séances, feed back, échanges d'expériences, entraînement à domicile</i> Le descriptif des 8 séances avec les consignes et exercices durant la semaine Les études cliniques sur le protocole MBSR : preuves scientifiques d'efficacité, résultats des méta analyses <i>Les pathologies médicales et psychiatrique étudiées</i>	Méthode activo-expérimentale par : <i>Pratiques des exercices de base pour une intégration des techniques en profondeur.</i> • <i>Exercice 1 : Prendre conscience du corps et des sensations corporelles en position allongée</i> • <i>Exercice 2 : Etirements en pleine conscience</i> • <i>Exercice 3 : Méditation assise centrée sur la respiration</i> • <i>Exercice 4 : Centration sur l'instant présent</i> Debriefing, soit collectif soit en sous-groupe, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Comprendre les mécanismes psychologiques d'action de la pleine conscience	<p>Changement cognitif <i>Désamorcer une réaction automatique</i></p> <p>Exposition <i>Se confronter à des situations génératrices d'émotions pour diminuer progressivement la réponse émotionnelle</i></p> <p>Acceptation <i>Réguler les processus émotionnels pathologiques . Modèle de la persistance de la détresse émotionnelle : Barlow et Allen 2007</i></p> <p>Décentration <i>«S'ouvrir» à la difficulté et à adopter une attitude douce envers toute expérience</i></p> <p>Maîtrise de soi : <i>Observer ses propres réactions</i></p> <p>Les 6 principes fondamentaux (Ospina 2007)</p>	<p>Méthode affirmative par <i>apports théoriques</i> et <i>diaporama illustré</i></p> <p>Méthode interrogative par : - <i>Echanges entre participants</i> - <i>Questions / Réponses</i> - <i>Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</i></p> <p>Méthode activo-expérimentale par : <i>1 exercice pratique : la marche en pleine conscience</i> <i>Debriefing collectif de l'exercice</i></p>
Comprendre l'approche cognitive de pleine conscience en gestion du stress et de l'anxiété	<p>Rappels sur le stress et l'anxiété <i>Définition, réponse au stress, spirale du stress, coping, stratégies d'adaptation</i></p> <p>Les 6 étapes de la thérapie cognitive</p> <p>Les consignes concrètes</p> <p>Le carnet à colonnes <i>Situation, pensées automatiques, pensées alternatives</i></p> <p>Les pensées et les ruminations</p> <p>Agir autrement sur les pensées par la pleine conscience <i>Identifier nos sentiments, nos pensées, nos ruminations, observation et non engagement.</i></p> <p>L'association aux thérapies cognitivo-comportementales (TCC) <i>Similitudes et différences, la 3^{ème} des TCC.</i></p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale par : <i>Exercice 1 : identifier au moins un événement stressant impliquant des changements, désagréments, dérangements, contrariétés, menaces qui touchent tous les domaines de votre vie quotidienne</i> <i>Exercice 2 : prise de conscience par des étirements</i></p> <p><i>Debriefing collectif des exercices. Partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p>
Comprendre les changements physiologiques de la pleine conscience	<p>L'apport des neurosciences rappel : fonctionnement cortico-amygdalien méthodes d'exploration du cerveau <i>La mesure du débit sanguin local, la mesure du champ électrique</i></p> <p>Les mécanismes d'auto-régulation: contrôle attentionnel, régulation émotionnelle, conscience de soi</p> <p>Effets de la pleine conscience sur l'activité cérébrale <i>Les différentes études cliniques : analyse de la littérature et méta analyse</i></p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale par : - <i>Exercice 1 : surmonter les pensées stressantes par la pleine conscience.</i> - <i>Exercice 2 : se centrer sur les bruits environnants</i> <i>Debriefing collectif des exercices.</i> <i>Partage des ressentis, des sensations, des émotions</i> - <i>Questions / Réponses</i></p>

Jour 3 : prévention des rechutes dépressives, applications de la MBCT - N. Menjour

Objectif & durée	Contenu des séquences	Méthodes et outils
Aborder les aspects pratiques, théoriques et cliniques de la dépression au regard des TCC	<p>Rappel sur les TCC <i>Les différentes vagues</i> <i>La 3^{ème} vague : thérapies émotionnelles / méta-cognitives /refus de l'expérience émotionnelle ou suppression de l'émotion.</i></p> <p>Introduction de la mindfulness dans l'intervention psychologique <i>MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction (Kabat-Zinn - 1982)</i> <i>MBCT Mindfulness Based Cognitive Therapy (Teasdale, Segal & Williams - 1995)</i> <i>Les différences entre MBST et MBCT</i></p> <p>Les modèles cognitifs <i>Modèle de la persistance de la détresse émotionnelle : Barlow et Allen 2007</i> <i>Le modèle de l'impuissance apprise Seligman, 1960</i></p> <p>La dépression <i>Dépression majeure (DSM-IV-TR)</i> <i>Dépression endogène / Dépression exogène</i> <i>Rechute / Récidive</i> <i>Vulnérabilité cognitive à la rechute</i></p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale par : <i>Brain storming sur les symptômes de la dépression</i> <i>Questions / Réponses</i> <i>Debriefing collectif</i></p>

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Explorer le protocole structuré MBCT et ses différentes étapes	<p>Le protocole Mindfulness Based CognitiveTherapy <i>Apprentissage de techniques préventives /rechute dépressive</i> <i>Devenir pleinement conscient des événements internes à chaque moment</i> <i>Apprentissage d'une autre manière d'être en contact avec ces événements internes</i></p> <p>8 séances collectives <i>Pilote automatique / Gérer les obstacles / Pleine conscience de la respiration / Rester présent / Permettre - accepter / Les pensées ne sont pas des faits / Comment prendre au mieux soin de moi / La pleine conscience au quotidien</i></p> <p>Le déroulé des séances <i>Explications sur le protocole et sur la dépression, exercices en séances, feed back, échanges d'expériences, entraînement à domicile</i> <i>Mise en pratique avec les stagiaires séance par séance, travail sur les feedback des exercices pour se mettre dans la position Instructeur, lever les obstacles à la pratique</i> <i>Réflexion en sous-groupe sur les signaux d'alerte en cas de rechute dépressive et sur les moyens à mettre en place en cas de rechute</i></p> <p>Le descriptif des 8 séances avec les consignes et exercices durant la semaine</p> <p>Applications transdiagnostiques du protocole <i>Troubles du sommeil, troubles anxieux, acouphènes, troubles de l'attention</i></p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale par : <i>Pratique des exercices de base pour une intégration des techniques en profondeur et leur diffusion aux patients.</i> Exercice TCC de visualisation : . <i>Apprécier le lien entre émotions et pensées</i> . <i>Apprécier l'interprétation consciente des événements</i> . <i>Impacts de nos interprétations sur nos corps et nos émotions</i> Exercices pratiques pleine conscience : . <i>Pendant la pause déjeuner : manger le dessert en pleine conscience</i> . <i>L'espace de respiration</i></p> <p><i>Debriefing collectif des exercices</i></p> <p>Echanges entre participants Questions / Réponses Synthèse de groupe effectuée en fin de cette séquence</p>
Connaître les échelles d'évaluation et les critères d'efficacité thérapeutique à partir de la clinique	<p>Les échelles d'évaluations <i>Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS, Brown & Ryan , 2003)</i> <i>Freiburg Mindfulness Inventory FMI; Buccheld, Grossman & Wallach, 2001)</i> <i>Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS, Baer, Smith & Allen, 2004)</i> <i>Cognitive and Affective Mindfulness Scale (CAMS ; Feldman, Hayes, Kumar & Careeson, 2004)</i> <i>Mindfulness Questionnaire (MQ ; Chadwick, Hember, Mead, Lilley & Dagnan, 2005)</i> <i>Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ ; Baer & al., 2008)</i></p> <p>Efficacité thérapeutique <i>Apprécier les études cliniques sur les pathologies médicales et psychiatriques</i></p> <p>Apprécier les mécanismes d'action de la pleine conscience <i>Attitude, intention, attention, acceptation, exposition aux émotions, processus attentionnel</i></p>	<p>Méthode affirmative par <i>apports théoriques et diaporama illustré</i></p> <p>Méthode interrogative par: - <i>Echanges entre participants</i> - <i>Questions / Réponses</i> - <i>Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</i></p> <p>Méthode activo-expérimentale par : <i>Manipulation de l'échelle : Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ ; Baer & al., 2008)</i></p>
Faire le bilan de fin	<p>Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité</p>

Emotional Freedom Techniques (EFT), niveau 1

Bases scientifiques et outils pratiques de la libération émotionnelle

Réf : TPC 014

PRESENTATION

L'EFT - Emotional Freedom Techniques ou Techniques de libération émotionnelle - est un ensemble de techniques de gestion du stress et des émotions qui s'apparente à une version émotionnelle de l'acupuncture sans aiguille.

L'EFT combine des éléments empruntés à différents modèles thérapeutiques - exposition, approche centrée sur la personne, contre conditionnement, Thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles - ainsi qu'à la médecine chinoise au travers de la stimulation de points méridiens.

C'est aujourd'hui l'outil le plus connu des techniques regroupées au sein de la famille de la Psychologie Énergétique. A la fois technique d'auto-aide, pour travailler sur soi-même et en même temps modalité thérapeutique efficace, l'EFT est utilisée en cabinet et en institution par des professionnels de la santé mentale, psychologues, psychiatres, psychothérapeutes et praticiens d'origines diverses.

Elle permet de décharger l'intensité émotionnelle d'une mémoire traumatique et génère ainsi un recadrage cognitif du souvenir permettant ainsi d'intégrer l'évènement douloureux dans son histoire de vie.

Les protocoles d'EFT combinent la stimulation de points d'acupressure avec l'activation d'émotions dont le patient veut se débarrasser par l'exposition imaginaire, en gardant généralement à l'esprit un souvenir problématique ou un déclencheur émotionnel.

Cela provoque simultanément une accentuation de l'état d'alerte (par l'exposition imaginaire) et une atténuation de l'état d'alerte (par les signaux électromagnétiques envoyés au système limbique lors de la stimulation d'acupoints).

En réconciliant ces signaux contradictoires, le cerveau devient capable de faire face au souvenir ou au déclencheur sans que le système limbique ne soit activé

L'EFT permet ainsi d'atténuer aussi bien les douleurs physiques qu'émotionnelles de manière rapide. Elle permet également de passer outre les cognitions, les schémas et processus mentaux habituels qui empêchent d'évoluer.

L'EFT peut être pratiquée à tout moment et en tout lieu par les patients qui s'autonomisent grâce à elle. Le plus souvent, d'ailleurs, les résultats obtenus sont pérennes.

Un des aspects les plus importants de l'EFT réside dans le fait qu'elle redonne le contrôle au patient et lui permet d'évoluer à son rythme vers ses objectifs personnels. L'EFT connecte l'esprit et le corps afin d'éliminer les émotions négatives inutiles, tout en optimisant l'état physiologique du corps.



La formation sera ponctuée de nombreuses démonstrations (en direct ou en vidéo) commentées.

Tous les éléments théoriques seront mis en situation : chaque stagiaire doit pouvoir vivre à la fois en tant qu'opérateur mais aussi en tant que patient les nombreux exercices pour mieux connaître ses outils. Beaucoup de pratiques se feront en sous-groupes supervisés

Chaque exercice sera suivi par un retour détaillé sur la pratique permettant un suivi et une amélioration continue. Quand le besoin s'en fait sentir, des points précis sont retravaillés de façon individuelle. Certains exercices sont filmés afin de donner des clefs d'amélioration.

A l'issue de ce module, les professionnels peuvent approfondir leur pratique de l'EFT au travers des formations d'approfondissement :

- **EFT, niveau 2, 3 jours** : *approfondissements de la libération émotionnelle*
- **EFT chez l'enfant et l'adolescent, 3 jours**

Les professionnels visant la maîtrise complète de la technique EFT s'orienteront vers le parcours **EFT, le Cycle de Spécialisation en 9 jours**.

PRINCIPAUX OBJECTIFS

Découvrir la psychologie énergétique et l'EFT - concepts, processus d'action, protocoles, données scientifiques - et expérimenter les exercices de base

- Découvrir et expérimenter les bases de l'EFT telles qu'elles sont proposées aujourd'hui par les meilleurs spécialistes internationaux.
- Comprendre, au travers des données scientifiques les plus récentes, comment et pourquoi l'EFT fonctionne aussi rapidement et efficacement.
- Expérimenter l'EFT sur vous-même et sur les autres grâce à de nombreuses démonstrations en direct et en vidéo.
- Etre capable de créer un cadre bienveillant et sécurisant pour accompagner une personne en souffrance et de gérer les états émotionnels intenses
- Maîtriser la boîte à outils pratiques essentiels de l'EFT pour les utiliser avec les patients.

Emotional Freedom Techniques (EFT), niveau 1

Bases scientifiques et outils pratiques de la libération émotionnelle

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Durée
Intervenant
Mode

Découvrir la psychologie énergétique et l'EFT - concepts, processus d'action, protocoles, données scientifiques - et expérimenter les exercices de base

3 jours, 21 heures

Jean-Michel GURRET, psychothérapeute

Formation ouverte en présentiel et en 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'approprier 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 intervenants et des participants Point organisationnel Evaluation des acquis	Tour de table QCM des pré-acquis
Découvrir les bases de la psychologie énergétique au travers de sa forme la plus répandue : l'EFT	Qu'est-ce que la psychologie énergétique <i>Définition</i> <i>Origines et histoire</i> <i>La famille des méthodes de la psychologie énergétique</i> <i>Arbre généalogique</i> L'EFT <i>Définition</i> <i>Emprunts de l'EFT aux autres thérapies</i> <i>Hypothèse de base</i> <i>Métaphore de l'interférence</i> Les études cliniques La stimulation de points d'acupression dans le traitement de troubles psychologiques	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré
Comprendre les mécanismes d'action de l'EFT	Les effets physiologiques de la stimulation de points d'acupression <i>Actions sur l'activité cérébrale : la baisse sensible de l'activité de l'amygdale et de l'hippocampe</i> <i>La désactivation du système limbique-paralimbique-neocortical</i> <i>Actions sur le système nerveux autonome : activation de la branche parasympathique</i> Les effets biochimiques de la stimulation de points d'acupression <i>Actions sur : neurotransmetteurs, endorphines, cortisol, sérotonine</i> L'impact d'une image ou d'une suggestion positive bien formulée en association avec la stimulation des points Reconsolidation de la mémoire et modification des conditionnements préexistants	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré Méthode interrogative par: - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence
Comprendre les correspondances émotionnelles des méridiens	VG 20 : sommet de la tête / Vessie 2 : début du sourcil / Vésicule biliaire 1 : coin de l'œil / Estomac 1 : sous l'œil / Rein 27 : sous la clavicule / Rate-Pancréas 21 : sous le bras / Foie 14 : sous le sein / Poumon 11 : pouce / Gros intestin : index / Maître du cœur 9 : majeur / Cœur 9 : auriculaire / Intestin grêle 3 : point karaté / Vaisseau gouverneur 26 : sous le nez / Vaisseau conception 24 : sous la bouche / Triple réchauffeur 3 : point Gamut	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré Méthode interrogative par: - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Découvrir et mettre en application le protocole de base de l'EFT en 6 étapes	<p>Etape 1 Identifier l'objectif et le problème <i>Image / Sensations corporelles / Emotions ressenties / Niveau d'anxiété subjective (échelle SUD/NAS) / Cognition négative</i></p> <p>Etape 2 Construire la phrase de préparation en 2 parties et les phrases de rappel <i>Combiner 2 parties : Exposition et Acceptation cognitive (repérage, curiosité, distanciation) Rester centré sur le problème</i></p> <p>Etape 3 Stimuler les points d'acupressure <i>La préparation Le séquençage de stimulations digitales avec phrases de rappel : la ronde base EFT</i></p> <p>Etape 4 Evaluer les progrès, ajuster la phrase et mettre en œuvre les rondes suivantes <i>Evaluation : image / sensations corporelles / émotions ressenties / intensité des ressentis / niveau d'anxiété subjective / cognition négative Adaptation éventuelle de la phrase : poursuite du travail Test des résultats en continu : observation des signes physiologiques du relâchement / recherche des signes cognitifs de la relaxation</i></p> <p>Etape 5 Apporter les corrections énergétiques éventuelles et traiter les inversions psychologiques</p> <p>Etape 6 Répéter les étapes 3 et 4 jusqu'à obtenir des sensations proches de 0</p>	<p>Démonstration du formateur → Apprentissage par observation <i>Recherche de l'objectif, choix d'une cible, traitement de la cible avec la ronde de tapping, évaluation du SUD/BNAS, deuxième ronde, fin</i></p> <p>Méthode activo-expérimentale par :</p> <p>. Exercice pratique en binôme : identifier le problème (détermination d'un objectif et d'une cible récente)</p> <p>Exercice pratique en trinôme → Apprentissage par jeu de rôle (1 praticien, 1 sujet, 1 observateur) <i>L'équilibrage énergétique par la routine de Donna Eden</i></p> <p>Exercice pratique en trinôme → Apprentissage par jeu de rôle <i>Mise en application de ronde de base de l'EFT + Mesure SUD/NAS + application de la version de base pour diminuer SUD/NAS à 0</i></p> <p>Retour d'expérience par les pairs puis par le formateur en identifiant les points positifs et constructifs d'amélioration. → <i>Debriefing des exercices. Partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p>
Traiter des traumas simples	<p>Caractéristiques des traumas <i>Concepts de Robert Scaer La capsule traumatique Symptômes du trauma</i></p> <p>Traitement des traumas simples par l'EFT <i>Le float back</i></p> <p>2 techniques pour travailler avec des personnes activées <i>Technique du fil Technique de l'histoire racontée</i></p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Vidéo de démonstration → Apprentissage par observation <i>Film de traitement du trauma</i></p> <p>Exercice pratique en trinôme → Apprentissage par jeu de rôle <i>La technique du film</i></p> <p>→ <i>Questions / Réponses Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</i></p>

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Savoir appliquer les corrections énergétiques éventuelles	<p>La mesure par le réflexe idéomoteur du deltoïde (RID) <i>Qu'est-ce que le RID / Comment présenter le RID</i> <i>Mécanismes de base : mécanisme verbal, mécanisme physique</i> <i>Instructions de base / Problèmes éventuels rencontrés</i></p> <p>La préparation du champ énergétique <i>Le corps électrique, polarité et santé</i> <i>Les caractéristiques des interférences énergétiques</i> <i>Evaluation des problèmes de non-polarisation, de déséquilibre de polarité et de désorganisation neurologique</i></p> <p>Les corrections énergétiques <i>Correction 1 : le haka énergétique</i> <i>Correction 2 : le cook hookup</i> <i>Correction 3 : la respiration claviculaire</i> <i>Correction 4 : le recablage énergétique</i> <i>Correction 5 : le cross crawl</i></p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Exercice pratique en binôme → <i>Apprentissage par jeu de rôle</i> <i>Mise en pratique du RID / Mesure</i></p> <p>Démonstration du formateur → <i>Apprentissage par observation</i> <i>Evaluation d'un problème de polarité</i></p> <p>Exercice pratique en binôme → <i>Apprentissage par jeu de rôle</i> <i>Evaluation et correction des interférences énergétiques du système</i></p> <p>→ <i>Debriefing des exercices.</i> → <i>Partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p>
Traiter les inversions psycho-énergétique	<p>Identification d'une inversion psycho-énergétique <i>Test musculaire + phrase</i></p> <p>Correction psycho-énergétique <i>Correction globale d'inversion</i> <i>Test spécifique d'inversion</i> <i>Les inversions courantes</i></p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Jeu de rôle en binôme <i>Test spécifique d'inversion</i></p> <p>Démonstration du formateur → <i>Apprentissage par observation</i> <i>Traitement des inversions psycho-énergétiques</i></p> <p>→ <i>Questions / Réponses</i> → <i>Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</i></p>
Faire le bilan de fin	<p>Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité</p>

Hypnose

Réf : TPC 011

Les outils pratiques et expérientiels

PRESENTATION

L'hypnose est une technique à visée thérapeutique modifiant les différents niveaux de conscience.

Différentes suggestions verbales et non verbales favorisent l'activation de ce processus hypnotique.

L'hypnose n'est pas une technique de relaxation. En effet, la relaxation n'est pas le but recherché, même si cette relaxation est présente chez certains patients.

C'est un outil utilisé dans le domaine médical et psychothérapeutique, en particulier dans des indications comme le traitement de la douleur physique ou morale, la gestion des émotions, le stress post-traumatique, les conduites addictives....

Pour le sujet, l'auto-hypnose peut être considérée comme :

- le fait de s'appliquer l'hypnose à lui-même ;
- l'induction d'une transe personnelle lui permettant d'entrer ainsi en relation avec sa propre partie inconsciente pour atteindre un but qu'il s'est fixé.

En effet, l'hypnose étant un état naturel que nous traversons plusieurs fois par jour, le plus souvent sans nous en rendre compte, il est tout à fait possible de se mettre soi-même en état d'hypnose sans intervention extérieure.

Nous vous montrerons comment il est relativement aisé d'apprendre à reconnaître cet état et d'apprendre à le faire venir à volonté.

Vous utilisez vos propres ressources pour conduire les exercices, permettant ainsi une meilleure communication entre le corps et les mécanismes psychiques non conscients.

Le principe est simple et c'est au travers des pratiques, grâce à une intervenante expérimentée, que vous apprendrez pendant ces 3 journées à utiliser l'hypnose pour :

- expérimenter « ce processus de lâcher prise » ;
- utiliser des souvenirs, des sensations et des émotions ;
- modifier certaines sensations comme la douleur ou l'anxiété ;
- explorer des situations en imagination dans le but de les modifier.

Vous comprendrez comment ce dialogue avec soi-même permet de développer de nouvelles aptitudes, de stimuler la créativité et également de se libérer progressivement de certains blocages et des comportements qui font souffrir.

PRINCIPAUX OBJECTIFS

Découvrir l'hypnose par l'expérimentation et intégrer l'outil à sa pratique de thérapeute

- Acquérir ou approfondir la technique d'autohypnose facile à intégrer dans sa vie personnelle et par la suite dans ses activités professionnelles.
- Pratiquer de nombreux exercices collectifs ou en binômes : utilisation des symboles, gestion et utilisation des émotions, travail de transe, capacités de création et d'imagination, mémoire et concentration.
- Développer vos qualités d'adaptation aux événements de la vie, utiliser au mieux les ressources de votre environnement et mieux communiquer.
- S'appropriier l'outil en tant que thérapeute et le proposer à ses patients



Hypnose

Les outils pratiques et expérimentiels

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal
Durée
Intervenante
Mode

Découvrir l'hypnose par l'expérimentation et intégrer l'outil à sa pratique de thérapeute
3 jours, 21 heures
Docteur Alexandra BEGUE, Docteur en médecine et psychothérapeute
Formation ouverte en présentiel et en 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'approprier 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, de l'intervenante et des objectifs, ainsi que des participants Point organisationnel Evaluation des pré-acquis	Tour de table individualisé QCM des pré-acquis
Expérimenter les processus imaginatifs au service d'un changement	Approche expérimentielle de l'hypnose comme outil : - Lié aux sens : . <i>Ecoute – langage</i> . <i>Observations – ressentis</i> . <i>Langage - confiance</i> - D'accès à l'inconscient : . <i>Observation de l'état de transe hypnotique</i> . <i>Ressenti de l'inconscient</i> SYNTHESE sur le vocabulaire : Transe et état naturel Hypnose, état hypnotique Inconscient, conscient	Exercice en binômes : Présentation croisée – focus sur la personne et ses attentes -> <i>créer un lien et une écoute</i> Pratique animée par l'intervenante : Découverte et observation de l'état de transe hypnotique - Exercices : . Trios 'thérapeute/patient/observateur' . Partage d'expérience en trios - Debriefing collectif
Définir l'autohypnose	Approche théorique de l'hypnose : fondamentaux . <i>Représentations et fausses croyances</i> . <i>Définition</i> . <i>Principes thérapeutiques</i> . <i>Champs d'application et postulats</i> . <i>Contre-indications</i> . <i>Rappels historiques, les courants -> Hypnose Ericksonienne</i> . <i>Le processus hypnotique :</i> - <i>Fixation – induction – dissociation</i> <i>Phase de travail avec suggestions et retour</i> - <i>Test de suggestibilité</i> - <i>Phénomènes idéomoteurs</i>	Apports théoriques Power point Echanges avec les participants Questions / réponses PRATIQUE – en groupe . Test de suggestibilité . Observation des phénomènes idéomoteurs Debriefing collectif / Synthèse
Maîtriser les différentes inductions	Retour sur le vécu expérimentiel et les acquis de la journée 1 Déroulement d'une séance d'autohypnose . <i>Mise en place d'un cadre sécurisant</i> . <i>Déroulé du processus hypnotique</i> Sécurisation / Collaboration de l'inconscient / Objectifs de la séance Les différentes inductions . <i>Présentation de différents modes d'induction :</i> Focalisation sur un point / sur le corps / sur la respiration / dans un lieu sûr . <i>La pratique de quelques modes d'induction :</i> -> Expérimentation de la capacité : . A se mettre en auto-hypnose . A induire un état hypnotique	Apports théoriques Power point – fiches modes d'induction Echanges avec les participants Questions / réponses Démonstration du déroulé par un duo intervenante/volontaire -> Observations et échanges sur le langage du corps et le phénomène de transe hypnotique Pratique en binômes -> Focus sur : sécurisation, objectifs, ancrage, induction, observations et ressentis, sortie Debriefing collectif / Synthèse

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Pratiquer l'hypnose en expérimentant le ressenti corporel dans un environnement sûr	<ul style="list-style-type: none"> . Le pouvoir de l'imaginaire . Le potentiel bienveillant inconscient . La démarche ressourçante apaisante . Le travail sur : <ul style="list-style-type: none"> - le process, - les signes de transe, - le ressenti corporel . L'installation : <ul style="list-style-type: none"> - d'un lieu sûr - d'un lieu de réassurance 	<p>Apports théoriques</p> <ul style="list-style-type: none"> Power point Echanges avec les participants Questions / réponses <p>Pratiques en binômes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observations du process - Observations des signes de transe - Travail sur le ressenti corporel <p style="text-align: right;">Debriefings collectifs</p> <p>Pratique collective animée par l'intervenante</p> <p>Exercice de construction d'un lieu sûr</p> <p style="text-align: right;">Synthèse de séance</p>
Expérimenter l'hypnose au service d'objectifs précis	<p>Retour sur le vécu expérientiel et les acquis de la journée 2</p> <p>L'autohypnose au service d'objectifs précis</p> <ul style="list-style-type: none"> . <i>Déroulé d'une séance</i> . <i>Présentation des 5 thèmes :</i> <ul style="list-style-type: none"> . <i>Gestion de la douleur</i> . <i>Confiance en soi</i> . <i>Transfert de ressources</i> . <i>Changement de comportement</i> . <i>«Le rêve éveillé»</i> . <i>Proposition de métaphores</i> . <i>Travail sur les suggestions</i> 	<p>Apports théoriques</p> <ul style="list-style-type: none"> Power point Echanges avec les participants Questions / réponses <p>Pratiques en groupe ou en binômes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observations du process - Observations des signes de transe - Travail sur le ressenti corporel <p style="text-align: right;">Debriefings</p> <p>Synthèse collective :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Prise de conscience du potentiel . Activation de la curiosité
S'approprier l'outil en tant que thérapeute pour transmettre l'expérientiel	<p>Présentation de l'autohypnose à un tiers :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Définition de l'hypnose - Description de l'expérience - Description du cadre sécurisé - Description du déroulé - Invitation à vivre l'expérience 	<p>Jeux de rôles : 'apprendre à un patient la technique d'auto-hypnose'</p> <p>-> En binômes devant le groupe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Définir l'hypnose et décrire le déroulé - Faire l'expérience <p>-> Pistes d'amélioration par le groupe</p> <p>SYNTHESE</p>
Faire le bilan de fin	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin</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>

Biofeedback de cohérence cardiaque

et biofeedback de réponse émotionnelle

Stratégies d'activation et de renforcement du tonus vagal

Réf : TPC 017

PRESENTATION

Le tonus vagal est l'activité du système nerveux qui permet la conservation et la restauration de l'énergie somatique et l'état de repos des principaux organes (cœur, poumons, intestins, ...). Agissant comme un frein physiologique, il maintient l'équilibre intérieur (homéostasie), renforce l'organisme et constitue des réserves utiles en cas de besoin et de stress.

De nombreux états pathologiques - au premier rang desquels les troubles cardiovasculaires et respiratoires, l'hypertension artérielle, le diabète..., - sont caractérisés par une baisse significative du tonus vagal. Cette diminution du tonus vagal est également constatée dans de nombreux troubles psychologiques et psychosomatiques - stress, anxiété, phobies, stress post-traumatique...-. Plus récemment, la recherche clinique centrée sur les émotions a mis en exergue qu'un tonus vagal élevé favorise une meilleure régulation affective, de meilleures relations sociales et de plus grandes facultés à faire face aux agents stressants.

Le tonus vagal constitue donc un indice physiologique important avec de multiples implications en santé globale. Un tel constat suggère qu'une évaluation précise du tonus vagal fournirait des indications sur la vulnérabilité des patients au stress mais aussi sur leurs compétences d'adaptabilité et de flexibilité comportementales et émotionnelles nécessaires pour faire face aux changements multiples de leur environnement quotidien.

Au cours de notre cursus de formation, vous découvrirez comment il est désormais possible - grâce à un appareil de biofeedback miniaturisé, non invasif et simple d'utilisation - d'effectuer, par des mesures fines de la variabilité du rythme cardiaque :

- une observation de l'activité vagale en couplage avec différentes méthodes d'état de conscience modifiée - méditation, hypnose, visualisation ...- pour apprendre à limiter l'influence délétère sur la santé et l'état émotionnel de certains processus conscients et inconscients : **c'est le biofeedback de la réponse émotionnelle.**
- une rééducation / augmentation du tonus vagal par un travail de synchronisation cardio-respiratoire : **c'est le biofeedback de cohérence cardiaque.**

Cette approche psychophysiologique innovante apporte une contribution importante au renouvellement des stratégies d'intervention des *professionnels accompagnants* (soignants, thérapeutes, coachs) pour aider les *sujets* (patients, salariés, sportifs) à retrouver et maintenir l'homéostasie ou l'auto-régulation, elle-même très impliquée dans l'adaptation à toute altération de santé abordée en médecine comportementale.

Nous vous ferons partager les travaux de recherche sur le biofeedback de variabilité cardiaque menés par le CHU de Lille, partenaire scientifique et technologique de Symbiofi, aussi bien sur le stress que sur la douleur.

Les données techniques et scientifiques les plus récentes, les exercices et les modules pratiques vous seront proposés par des praticiens expérimentés dans le but d'enrichir votre palette thérapeutique.

Une méthodologie interactive, dynamique et utilisant de nouveaux supports technologiques, illustrée par des cas concrets, vous conduira à une attestation à la pratique de ces nouvelles techniques, aujourd'hui reconnues et validées, permettant de mieux réguler la réponse physiologique, d'agir efficacement sur l'équilibre émotionnel et de prévenir les effets négatifs du stress sur la santé.

PRINCIPAUX OBJECTIFS

Apprendre de nouvelles stratégies interventionnelles non invasives pour activer et renforcer le tonus vagal afin de maintenir l'homéostasie ou l'auto-régulation

- Maîtriser les connaissances de bases pour comprendre la VFC : recueil des données, méthodes d'analyse et de traitement du signal, notions de cohérence cardiaque et notion de réponse émotionnelle mesurées par 2 moteurs de mesure et d'analyse différents.
- Pratiquer par vous-même, informer et guider d'autres personnes dans l'utilisation et les indications dans ces deux approches complémentaires que sont le biofeedback de cohérence cardiaque et le biofeedback de la réponse émotionnelle.
- Connaître les indications, domaines d'application et validations scientifiques en médecine et en psychologie.
- Utiliser dans votre pratique professionnelle SymbioCenter®, technologie innovante de biofeedback de cohérence cardiaque et de biofeedback de la réponse émotionnelle, issue de la recherche du CHU de Lille et intégrant 2 brevets hospitaliers.
- **Savoir mettre en œuvre un protocole structuré en 8 séances (sur 10 à 12 semaines).**

MOYENS

Les stagiaires sont équipés du *dispositif SYMBIOCENTER* avec ses applicatifs de traitement du signal physiologique connectés au biofeedback

- d'apprentissage des différentes pratiques :
- biofeedback de cohérence cardiaque ;
 - biofeedback de réponse émotionnelle ;



Biofeedback de cohérence cardiaque et biofeedback de la réponse émotionnelle

Stratégies d'activation et de renforcement du tonus vagal

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

**Durée
Intervenants**

Mode

Apprendre de nouvelles stratégies interventionnelles non invasives pour activer et renforcer le tonus vagal afin de maintenir l'homéostasie ou l'auto-régulation
3 jours, 21 heures
Docteur Alexandra Bègue, médecin et psychothérapeute - Docteur Marc HAY, médecin généraliste
Formation ouverte au format présentiel uniquement

Jour 1 : éléments théoriques, physiologie, recherche, études

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Envoyer les supports de formation	Prise de connaissance des supports pédagogiques Réflexion individuelle du stagiaire sur un cas clinique pouvant servir de base la formation présentielle Etude des documents que le stagiaire devra s'approprier pour diffusion aux patients en outil de sensibilisation	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
Découvrir le circuit des émotions et le rôle du système nerveux autonome	Le circuit émotionnel cerveau cœur : <i>Les interactions entre système nerveux central, système cardio-respiratoire, système nerveux autonome</i> Rôle et fonctionnement du système nerveux autonome : <i>Homéostasie et stabilité physiologique</i> Les 2 sous-systèmes <i>Le système nerveux sympathique : préparation à l'action et catabolisme, neurotransmetteurs</i> <i>Le système nerveux parasympathique ou vagal : restauration de l'énergie somatique et anabolisme, neurotransmetteurs</i> La notion de balance dynamique sympatho-vagale <i>Le circuit physiologique du maintien de l'équilibre dynamique, fibres afférentes/efférentes, récepteurs/régulateurs/effecteurs</i>	Méthode affirmative par <i>apports théoriques et diaporama illustré</i> Méthode activo-expérimentale par : - <i>Faire une mesure en base ligne du tonus vagal</i> Méthode interrogative par - <i>Echanges entre participants</i> - <i>Questions / Réponses</i> - <i>Synthèse de groupe effectuée en fin de cette séquence.</i>
Comprendre l'importance du nerf vague (tonus vagal) en santé	Le système bio-psycho-social d'adaptation <i>La théorie polyvagale : Porges 1995</i> <i>Le modèle d'intégration neuroviscérale : Thayer et Lane 2000</i> Diminution du tonus vagal et pathologies : cardiaques, respiratoires, vasculaires, douloureuses chroniques, etc Diminution du tonus vagal et psychopathologies: <i>dépression, stress, stress post-traumatique, fibromyalgie etc</i> Tonus vagal et régulation de la réponse émotionnelle : <i>régulation affective, relations sociales, stratégies de coping</i> Le tonus vagal : <i>1 marqueur physiologique adaptatif intégrant les processus physiologiques, comportementaux et psychosociaux</i>	Méthode affirmative par <i>apports théoriques et diaporama illustré</i> Méthode activo-expérimentale par : - <i>Analyse des principales études cliniques</i> Méthode interrogative par - <i>Identifier les idées reçues</i> - <i>Echanges entre participants</i> - <i>Questions / Réponses</i> - <i>Synthèse de groupe effectuée en fin de cette séquence.</i>
Connaître les moyens de monitorer le tonus vagal	Activité cardiaque et système nerveux autonome Notion de variabilité cardiaque : <i>le complexe cardiaque, les écarts RR</i> Mesure de la variabilité cardiaque : <i>le tachogramme</i> Paramètres influençant la variabilité cardiaque Intérêts et limites des principales méthodes de calcul : <i>Méthode temporelle / fréquentielle / temps-fréquence</i> L'arythmie sinusale respiratoire <i>Physiologie / Mesure / Un marqueur du tonus vagal</i>	Méthode affirmative par <i>apports théoriques et diaporama illustré</i> Méthode activo-expérimentale par : - <i>Lecture et analyse de sa variabilité cardiaque et de son tachogramme</i> Méthode interrogative par: - <i>Echanges entre participants</i> - <i>Questions / Réponses</i> - <i>Synthèse de groupe effectuée en fin de cette séquence</i>

Jour 2 : stratégies interventionnelles pour stimuler le tonus vagal

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Savoir stimuler le tonus vagal par la respiration	<p>Comprendre la boucle physiologique baroreflexe <i>Liens entre activité cardiaque, respiration et pression artérielle</i></p> <p>Mécanismes de base de la respiration.</p> <p>Anatomie et physiologie de la respiration</p> <p>Etudes des différents types de respiration : <i>Respiration clavculaire = respiration haute (épaules)</i> <i>Respiration thoracique = respiration moyenne (thorax)</i> <i>Respiration abdominale = respiration basse (ventre)</i></p> <p>Comprendre les bases du contrôle respiratoire</p> <p>Contrôler sa respiration et mise en lien avec la physiologie <i>Stimulation des barorécepteurs</i></p>	<p><i>Apports théoriques et diaporama illustré</i></p> <p>Méthode activo-expérimentale par : Exercices pratiques : <i>Respiration diaphragmatique</i> <i>Respiration lente</i> <i>Respiration rythmée</i></p> <p>-> <i>Debriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions</i> -> <i>Questions / Réponse</i></p>
Savoir stimuler le tonus vagal par la voie baroréflexe: le biofeedback de cohérence cardiaque	<p>Définition du biofeedback</p> <p>Les différents types de biofeedback en médecine et leurs intérêts thérapeutiques</p> <p>Le biofeedback de cohérence cardiaque <i>Savoir utiliser et manipuler</i> <i>Intérêt de la synchronisation cardio-respiratoire et de la mobilisation du système physiologique baroréflexe.</i></p> <p>Comparatif clinique : biofeedback de variabilité cardiaque versus autres techniques</p> <p>Intégration des exercices de base du biofeedback de cohérence cardiaque par la pratique</p>	<p><i>Apports théoriques et diaporama illustré</i></p> <p>Méthode activo-expérimentale par : <i>Découverte du logiciel de biofeedback de cohérence cardiaque</i> <i>Multiplés exercices pratiques de biofeedback de cohérence cardiaque</i> <i>Entraînements sur les tablettes</i> <i>SymbioCenter équipant chaque stagiaire</i></p> <p>-> <i>Debriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions</i> -> <i>Questions / Réponse</i></p>
Savoir stimuler le tonus vagal par la voie mentale : le biofeedback de la réponse émotionnelle	<p>Le tonus vagal comme marqueur de l'affranchissement du patient aux stimuli extérocepteurs et intérocepteurs</p> <p>Les moyens thérapeutiques de limiter les stimuli : les modifications du niveau de conscience <i>Les pratiques méditatives et attentionnelles</i> <i>Les pratiques hypnotiques</i></p> <p>Savoir mesurer le tonus vagal et lire les indicateurs</p> <p>Intégration des exercices de base du biofeedback de la réponse émotionnelle par la pratique en couplage avec des techniques d'état de conscience modifiée</p>	<p><i>Apports théoriques et diaporama illustré</i></p> <p>Méthode activo-expérimentale par : <i>Découverte du logiciel de biofeedback de réponse émotionnelle</i> <i>Multiplés exercices pratiques de biofeedback de réponse émotionnelle en couplage avec des techniques d'état de conscience modifiée</i> <i>Entraînements sur les tablettes</i> <i>SymbioCenter équipant chaque stagiaire</i></p> <p>-> <i>Debriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions</i> -> <i>Questions / Réponse</i></p>
Comprendre les bénéfices cliniques et thérapeutiques	<p>Augmenter le tonus vagal du patient pour lutter contre les pathologies somatiques et psychologiques et maintenir une meilleure homéostasie ou auto-régulation</p> <p>Applications thérapeutiques et intérêt clinique <i>Diminution de la tension artérielle</i> <i>Augmentation de la variabilité de la fréquence cardiaque, Augmentation des capacités pulmonaires</i> <i>Réadaptation cardio-vasculaire et prévention du risque d'infarctus</i> <i>Diminution des médicaments</i> <i>Soulagement des patients fibromyalgiques</i> <i>Réduction des douleurs physiques perçues</i> <i>Diminution du niveau d'anxiété et de dépression</i></p>	<p><i>Apports théoriques et diaporama illustré</i></p> <p>Méthode activo-expérimentale par : - <i>Analyse des études cliniques</i> - <i>Discussion autour de cas et du type d'accompagnement et de prise en charge à mettre à place</i></p> <p>Méthode interrogative par : - <i>Echanges entre participants</i> - <i>Questions / Réponses</i> - <i>Synthèse effectuée en fin de cette séquence</i></p>

Jour 3 : le protocole thérapeutique

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Aborder les aspects pratiques et le déroulement des séances du protocole thérapeutique en 8 séances	<p>Le protocole thérapeutique structuré sur 8 séances :</p> <p><i>Les informations à donner au patient</i></p> <p><i>Les exercices à réaliser en séance avec le patient</i></p> <p><i>Les exercices à prescrire au patient à son domicile</i></p> <p>Les indications</p> <p>Les principaux objectifs du protocole</p> <p>Module Déroulement des séances</p> <p><i>Les séances autour des pratiques respiratoires</i></p> <p><i>Les séances autour du biofeedback de variabilité cardiaque</i></p> <p><i>Les séances autour des états de conscience modifié</i></p> <p><i>Techniques intégrées et bilan</i></p> <p>Savoir adapter le protocole</p> <p>Exposition aux émotions</p> <p><i>Situations phobogènes (photos...), conflits, situations à problèmes ou souvenir traumatiques (remémoration, visualisation)</i></p> <p>Induction de ruminations volontaires</p>	<p>Méthode affirmative par <i>apports théoriques et diaporama illustré</i></p> <p>Méthode activo-expérimentale par :</p> <p>. Pratique de nombreux exercices <i>fondamentaux pour une intégration des techniques en profondeur.</i></p> <p>. Mises en situation où le stagiaire joue <i>tour à tout le rôle de thérapeute ou de patient.</i></p> <p>-> <i>Debriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p> <p>Méthode interrogative par :</p> <p>-<i>Echanges entre participants</i></p> <p>-<i>Questions / Réponses</i></p> <p>-<i>Synthèse de groupe effectuée en fin de cette séquence</i></p>
Faire le bilan de fin	<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>

Art-thérapie moderne

Réf : TPC 019

De l'éducatif au thérapeutique, les outils pratiques

PRESENTATION

L'**art-thérapie moderne** est assimilée aux disciplines paramédicales et s'inscrit dans une démarche cognitivo-comportementale et humaniste. Sous autorité médicale, elle permet d'orienter et d'adapter les pouvoirs de l'art dans l'objectif de favoriser la bonne santé et d'améliorer la qualité de vie.

Encourager l'autonomie, mobiliser les forces d'autorégulation de la personne sur le plan intellectuel, émotionnel, physique et social, contribuer à développer l'estime de soi sont autant d'objectifs thérapeutiques vers lesquels l'art-thérapie peut tendre. Elle s'adresse à des personnes touchées dans leur intégrité physique et psychique, ou qui sont dans des problématiques sociales, et présentant au regard de cela des troubles de l'expression, de la communication et de la relation.

L'art-thérapie moderne se distingue des psychothérapies à médiation artistique en ce qu'elle se base sur le rapport *savoir ressentir / savoir-faire* pour ajuster le *savoir être*, sans entrer dans la dimension analytique des œuvres produites.

Elle mobilise les capacités préservées de la personne et valorise ses potentialités en s'appuyant sur le pouvoir d'engagement, le pouvoir éducatif et les effets relationnels inhérents à l'art. Elle engage la personne dans le *maintenant et comment*.

En s'appuyant sur le goût de la personne, sur les capacités à faire et sur les gratifications sensorielles liés à la pratique d'une activité artistique, l'art permet de mettre en lien le ressenti de la personne avec le monde qui l'entoure. Il sollicite et développe les potentialités créatives de l'individu.

Le processus créatif associe la capacité à imaginer et à produire. Il résulte d'un compromis entre un idéal esthétique et des possibilités de réalisations concrètes. Il implique l'interaction des capacités cognitives, conatives et des facteurs environnementaux. Il nécessite tout à la fois rigueur et flexibilité et ne cesse de mobiliser les capacités d'adaptation de la personne.

Par ailleurs, l'émergence du style offre l'opportunité de révéler et de valoriser la singularité de chacun (personnalité, valeurs, croyances...). C'est pourquoi l'art, au service du soin peut contribuer à une dynamique de changement.

L'art-thérapeute veille à ne pas confronter la personne à ses incapacités ou à des souffrances qui pourraient être une source d'inhibition. Il offre ainsi un espace en rupture avec le processus pathologique induit par la maladie, le handicap ou le traumatisme. En connectant la personne à son émotion esthétique, il lui permet de se reconnecter à un ressenti en lien avec la beauté, l'harmonie et non avec la souffrance ou l'impuissance. L'art-thérapeute accompagne l'individu vers une réappropriation de son devenir et lui ouvre un espace où il peut se projeter dans un avenir qui a du sens.

Pour conclure, l'art-thérapie moderne a pour vocation de donner envie de guérir en ravivant la saveur existentielle de l'individu. Elle trouve donc naturellement sa place auprès de personnes dont le bien-être est altéré du fait d'une souffrance physique, psychique ou sociale. En développant leurs facultés expressives, elle participe à l'épanouissement de leurs capacités de communication (verbale ou non verbale) et replace l'individu au centre d'interactions sociales valorisantes.

D'un point de vue pratique, par l'apport d'éléments théoriques et expérientiels, notre formation de 3 jours permettra aux professionnels de découvrir des applications pratiques et des outils dans l'accompagnement par l'art.

Nous vous montrerons comment, en utilisant le matériel artistique, le processus créatif, les théories et les techniques relatifs aux mécanismes humains tant physiologiques que psychologiques, vous pouvez encourager l'expression créatrice, la valorisation, et permettre à la personne accompagnée de relever des défis et de résoudre des problèmes.

Vous comprendrez mieux comment jouer le rôle de témoin, de guide ou de catalyseur qui assister la personne pour exprimer son style et à conduire sa créativité en pistes d'exploration significatives et en prise de conscience personnelle.

Aucune habileté artistique particulière n'est requise pour pouvoir suivre ce module. Le processus artistique sera considéré davantage pour sa portée éducative ou thérapeutique que pour sa technicité.

OBJECTIFS PRINCIPAUX

Découvrir par l'expérience l'art-thérapie moderne et pouvoir utiliser des techniques applicables dans le cadre d'une relation d'aide ou de soin.

- Expérimenter par des activités artistiques les moyens de faciliter l'expression, la communication et la relation des personnes accompagnées dans le cadre d'une relation d'aide ou de soins.
- Accompagner les personnes dans l'élaboration de leur projet artistique pour :
 - Faire émerger ses ressources et développer ses potentialités par l'imaginaire et la créativité
 - Renforcer le sentiment d'autonomie en favorisant l'expression du style et l'acquisition de savoir-faire technique.
 - Renforcer les capacités d'adaptation et l'estime de soi.
- Savoir repérer dans le processus de création artistique ce qui contribue spécifiquement à diminuer l'angoisse, à nourrir le sentiment d'être sujet, à développer les capacités d'intégration sociales, la confiance en soi, etc.
- Réfléchir sur le cadre et les modalités de mise en place d'ateliers artistiques adaptés en milieu de soins.
- Questionner le positionnement de l'accompagnant pour encourager et respecter l'expression singulière des personnes afin qu'elles deviennent actrices de leurs soins et de leur vie.

Art-thérapie moderne De l'éducatif au thérapeutique, les outils pratiques SÉQUENCES PÉDAGOGIQUE

Objectif principal

**Durée
Intervenantes**

Mode

Découvrir par l'expérience l'art-thérapie moderne et pouvoir utiliser des techniques applicables dans le cadre d'une relation d'aide ou de soin.

3 jours, 21 heures

Sophie BOISSIERE, Psychothérapeute

Nathalie CRESCENZO EROUART, Art-thérapeute

Formation ouverte au format présentiel uniquement

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Envoyer les supports de formation	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier 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 et des objectifs, des intervenantes et des participants Point organisationnel Evaluation des acquis	Tour de table Recueil des attentes QCM des pré-acquis
Connaitre et reconnaître les mécanismes humains impliqués dans l'activité artistique et qui en font un outil de soin	Présentation de l'art-thérapie moderne <i>Définition</i> <i>Indications</i> <i>Modèle</i> <i>Fondements</i> <i>Spécificités</i> <i>Courant humaniste</i> <i>Modalités artistiques</i> <i>Précautions</i> <i>Limites de la pratique</i> Pertinence de l'utilisation de l'art dans une démarche éducative et/ou thérapeutique Reconnaître les mécanismes humains impliqués dans l'art-thérapie Mobiliser les capacités de la personne <ul style="list-style-type: none"> . De l'impression du monde sensible au sentiment en passant par l'émotion / Ressenti et émotionnel -> Atelier artistique modelage . Du sentiment à l'expression singulière en passant par l'imagination / représenté et cognitif -> Atelier artistique percussion . De l'expression à l'affirmation de soi en passant par l'engagement du corps et la créativité / création et relation -> Atelier artistique chant Prérequis pour engager un atelier d'art-thérapie dans le respect de la personne	<i>Apports théoriques et diaporama illustré</i> Méthode activo-expérimentale par : 3 ateliers de pratiques artistiques <ul style="list-style-type: none"> . Atelier artistique modelage . Atelier artistique percussion . Atelier artistique chant - > Debriefing, soit collectif soit en sous-groupe, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions - > Questions / Réponses
Faciliter l'expression de la personnalité par l'art	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	Méthode affirmative par <i>apports théoriques et diaporama illustré</i> Méthode interrogative par: <ul style="list-style-type: none"> - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Améliorer l'estime de soi et engager le processus de changement des patients en répondant à leurs besoins par les pouvoirs de l'art	<p>Les différentes composantes de l'estime de soi</p> <p>Nourrir la saveur et la considération de soi, engager la reconnaissance du corps</p> <ul style="list-style-type: none"> . La sensation agréable nourrit l'intention et l'envie -> Atelier artistique at plastique . La sensation agréable favorise l'élan et engage le corps -> Atelier artistique musique et danse <p>Mobiliser les fonctions exécutives, développer les compétences et nourrir la confiance en soi</p> <ul style="list-style-type: none"> . Emergence du style, expression individualisée porteuse de sens -> Atelier artistique multi-techniques <p>Permettre l'affirmation de soi et la création du lien social</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale par : 3 ateliers de pratiques artistiques . Atelier artistique at plastique . Atelier artistique musique et danse . Atelier artistique multi-techniques -> Debriefing, soit collectif soit en sous-groupe, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions -> Questions / Réponses</p>
Améliorer la qualité des échanges et créer des liens sociaux grâce à la pratique artistique	<p>Faciliter la communication et la relation par un accompagnement par l'art</p> <ul style="list-style-type: none"> Quand l'expression devient communication -> Atelier artistique musique Quand la communication devient relation -> Atelier artistique art plastique Quand la qualité de la relation nourrit le sentiment d'appartenance -> Atelier artistique expression corporelle <p>Favoriser l'intégration sociale par l'impact de l'art sur les autres</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 -> Atelier artistique écriture / calligraphie <p>Différencier éducatif et thérapeutique</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale par : 3 ateliers de pratiques artistiques . Atelier artistique musique . Atelier artistique art plastique . Atelier artistique expression corporelle . Atelier artistique écriture / calligraphie -> Debriefing, soit collectif soit en sous-groupe, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions -> Questions / Réponses</p>
Construire des ateliers artistiques adaptés à partir des cas cliniques proposés par les participants	<p>Réflexion collective et sélection de cas cliniques à partir des expériences des participants</p> <p>Identification des objectifs thérapeutiques ou éducatifs à partir des cas cliniques proposés par les participants</p> <p>Outil : canevas de réflexion pour déterminer des objectifs de soins adaptés et les modalités de l'accompagnement par l'art</p> <p>Comment construire une séance et adapter sa pratique artistique à la personne bénéficiaire du soin</p> <p>Outil : guide de mise en place d'un atelier artistique</p> <p>Comment évaluer l'impact de l'accompagnement par l'art</p> <p>Outil : les grands axes de la démarche évaluative</p> <p>Préparation en sous-groupes d'ateliers artistiques adaptés à partir des cas cliniques proposés</p>	<p>Apports théoriques illustrés par des cas cliniques.</p> <p>Tableau de synthèse</p> <p>Etude de cas</p> <p>Trames de réflexion pour l'élaboration et l'évaluation d'un atelier adapté</p> <p>Réflexion et élaboration en sous-groupes</p>
Réaliser des ateliers artistiques et les évaluer	<p>Réalisation des ateliers par les participants et échanges collectifs.</p> <p>Analyse pratique des objectifs, des modalités de mise en œuvre et identification des freins et limites.</p> <p>Questionnement sur l'adaptation de la posture de l'accompagnant.</p>	<p>Mise en situation -> Debriefing, soit collectif soit en sous-groupe, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions -> Questions / Réponses</p> <p>Echanges avec les participants</p>
Faire le bilan de fin	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin</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>

Activité physique et santé mentale

Réf : PSP 007

La démarche, les comportements et les outils pratiques

PRESENTATION

Les bienfaits pour la santé physique d'une activité physique régulière sont scientifiquement bien documentés. Elle joue notamment un rôle fondamental en prévention des maladies cardiovasculaires ; elle réduit le risque de certains cancers (colorectal, sein, endomètre, poumon, prostate) ; elle permet d'éviter le gain de poids et elle favorise des rythmes de sommeil sains.

Mais **l'activité physique permet également de maintenir ou d'améliorer le bien-être psychologique** en agissant sur le renforcement des facteurs de protection individuels, tels que l'estime de soi, le sentiment d'efficacité, l'image corporelle, la qualité de vie, et la satisfaction face à la vie.

Les études révèlent ainsi que l'activité physique, comme traitement de l'anxiété et de la dépression, est aussi efficace que des antidépresseurs ou la psychothérapie pour les cas légers à modérés.

Même pour des problèmes graves de santé mentale comme par exemple la schizophrénie, l'activité physique se révèle une thérapie complémentaire importante. Il a aussi été démontré qu'une activité physique régulière améliorerait le fonctionnement comportemental chez ceux qui avaient des symptômes d'hyperactivité avec déficit de l'attention.

Chez les personnes âgées, l'activité physique pourrait également aider à réduire le risque de démence et de maladie d'Alzheimer.

Enfin, l'activité physique en tant qu'intégrateur et catalyseur social, entraîne différentes formes d'états psychologiques positifs chez une personne - sentiment d'appartenance, sécurité, reconnaissance de sa valeur personnelle - contribuant à accroître la motivation à adopter des comportements sains et modulant favorablement la réponse au stress.

Ces données, indiquant combien l'activité physique est efficace dans la prévention et la prise en charge de la santé physique et mentale, font valoir la nécessité pour tous les professionnels de l'aide et de l'accompagnement de faire plus de conseil et de promotion sur les bienfaits d'une pratique régulière auprès de leur patientèle.

Ce sera l'objet de cette formation de 2 jours au cours desquels les professionnels apprendront la démarche, les comportements et les outils à maîtriser pour profiter pleinement des effets très positifs de l'activité physique sur la santé mentale.

Pour ce faire, notre intervenant s'appuiera sur de nombreuses expériences issues de sa pratique personnelle, de son ancien métier de professeur d'Education Physique et Sportive, de formateur dans les métiers du sport et du bien-être, de docteur en psychologie et préparateur mental dans le sport. A côté des apports théoriques, les études de cas seront donc nombreuses. Différents outils seront développés et travaillés et divers exercices pratiques seront réalisés par les participants.

OBJECTIFS PRINCIPAUX

Promouvoir les bénéfices de l'activité physique en santé mentale et accompagner les professionnels dans la mise en place de programmes adaptés incluant des outils TCCÉ

- Savoir promouvoir les recommandations générales d'activité physique, en sensibilisant les populations.
- Informer les patients / clients des liens entre l'activité physique, la santé et le bien-être selon leur condition, sexe et âge
- Pouvoir définir avec eux le programme leur convenant le mieux, tout en développant de nouveaux moyens pour l'accompagnement et la prise en charge de cette activité physique.
- Etudier les effets de l'activité physique sur la santé mentale et mieux cibler les pratiques selon les besoins.
- Exploiter les différentes techniques TCCÉ pour accompagner la pratique d'une activité physique afin d'agir de manière efficace et durable sur la santé mentale.
- Réduire les effets dus au stress et à la détresse psychologique par l'activité physique en donnant aux personnes les moyens et les ressources nécessaires pour faire face à l'adversité et gérer les événements de la vie quotidienne.



Activité physique et santé mentale La démarche, les comportements, les outils SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

**Durée
Intervenant
Mode**

Promouvoir les bénéfices de l'activité physique en santé mentale et accompagner les soignants dans la mise en place de programmes adaptés incluant des outils TCCÉ

2 jours, 14 heures

Docteur Yancy DUFOUR, Docteur en Psychologie
Formation ouverte en présentiel et en distanciel visio-live

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Envoyer les supports	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier 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, de l'intervenant et des participants Point organisationnel Evaluation des acquis de début de formation	Tour de table individualisé Recueil des attentes QCM des pré-acquis
Définir : - les bienfaits de l'activité physique - les différences entre activités physiques, sports, EPS	Les bienfaits de l'activité physique sur la santé physique <i>Maladies cardiovasculaires maladies respiratoires, cancers, poids, diabète, cholestérol, sommeil, etc</i> Les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale <i>Anxiété, dépression, schizophrénie, Alzheimer, Parkinson, hyperactivité avec déficit de l'attention.</i> Loi de modernisation du système de santé : « Sport sur ordonnance » Distinctions : <i>Exercice physique, activité physique, sports, EPS</i> Recommandations de l'OMS	<i>apports théoriques et diaporama illustré</i> Méthode activo-expérimentale par - Manipulation et correction du test de sédentarité de Marshall. - Stretching postural et Exercices physiques de type ludo-éducatif - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence
Comprendre les bénéfices de l'activité physique adapté (APA) sur la santé mentale	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 <i>Modèle hiérarchique de l'estime de soi dans le domaine corporel de Fox et Corbin (1989)</i> <i>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</i> Attention : les styles attentionnels, attention externe-large, externe-étroite, externe précise, interne-large	<i>Apports théoriques et diaporama illustré</i> <i>Présentation des principales études cliniques</i> Méthode activo-expérimentale par - Exercices physiques de type ludo-éducatif - Questionnaire d'estime de soi corporel - Techniques de fixation d'objectifs, de communication avec le patient - Techniques de respiration diaphragmatique - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence
Comprendre les répercussions neuro-physiologiques 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.	<i>Apports théoriques et diaporama illustré</i> - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse de groupe et debriefing effectué en fin de cette séquence

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Définir l'activité physique selon les besoins	Recommandations spécifiques de l'OMS Illustrations par tranches d'âge <i>L'âge préscolaire (3 à 7 ans)</i> <i>Le premier âge scolaire (7 à 10 ans)</i> <i>Première phase de la puberté (filles 11-14 ans et garçons 13-15)</i> <i>Deuxième phase de la puberté (filles 14-18 ans et garçons 15-19)</i> <i>Les adultes de 18 à 64 ans</i> <i>Les adultes de 65 ans et plus</i>	<i>Apports théoriques et diaporama illustré</i> - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence
Savoir pratiquer sans risques l'activité physique	Savoir, en fonction de la pathologie, mener une consultation médicale sur l'activité physique adaptée et savoir prescrire Savoir conseiller sur <i>. l'alimentation, l'hydratation,</i> <i>. la respiration et le renforcement musculaire : étirements activo-dynamiques / activo-passif, gainage, proprioception, isométrie / pliométrie</i> <i>. La nécessité d'une pratique adaptée, raisonnée, progressive et supervisée</i> Travailler le langage corporel, le non verbal Construction d'une routine matinale : <i>l'outil SAVERS Silence, Affirmations, Visualisation, Exercice Physique, Reading, Scribing (inspiré de Miracle Morning de Had Elrod- 2016)</i>	<i>Apports théoriques et diaporama illustré</i> Méthode activo-expérimentale par - Exercices de proprioception, gainage, transverse, étirements activo-dynamiques : appropriation d'exemples d'exercices - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence
Savoir motiver à la pratique de l'activité physique	Le continuum d'autodétermination Le questionnaire : EMS-28 Comment motiver à la pratique d'une activité physique <i>4 motivations extrinsèques : régulation externe, introjectée, identifiée, intégrée</i> <i>Modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque (Vallerand, 97)</i> Axer sur la motivation intrinsèque : <i>développer le sentiment d'autodétermination, bien fixer les objectifs, travailler sur la notion de projet collectif (Fourchard et al / 2001)</i>	<i>Apports théoriques et diaporama illustré</i> Méthode activo-expérimentale par - Manipulation du test EMS-28 - Cas pratique : élaboration d'une fiche motivationnelle pour motiver un patient à la pratique régulière -> Synthèse et debriefing de groupe effectués
Accompagner la pratique de l'activité physique par les outils en lien avec les TCC	Fixation d'objectifs : <i>le SMART (Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes, Temporels)</i> Imagerie Mentale : <i>images visuelles, auditives, kinesthésiques</i> Dialogue interne : <i>l'optimisme (Seligman / 1991), Les attributions causales (Weiner /1992), Processus de la résignation apprise</i> L'arrêt de la pensée automatique: <i>mes ressources, mes alertes négatives, mes déclencheurs, mes réactions positives</i> La routine de performance : <i>éléments cognitivo-comportementaux utilisés de manière intentionnelle pour réguler éveil & concentration</i> Les différents niveaux de conscience Concept de Flow : <i>fonctionnement optimal, absorption totale, état d'activation maximum atteint (Jackson /1995); caractéristiques de cet état : Csikszentmihalyi / 2004</i>	<i>Apports théoriques et diaporama illustré</i> Méthode activo-expérimentale par - Exercices de pleine conscience - Vivre les techniques des TCC -> partage des ressentis, des sensations, des émotions - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence
Sensibiliser aux risques de l'activité physique	- Les bénéfices ne doivent pas faire oublier les risques <i>Bigorexie, surentraînement et burn-out sportif, dysmorphophobie, orthorexie, conduites addictives</i> - Questionnaire de dépendance au sport <i>Exercise Addiction Inventory</i>	<i>Apports théoriques et diaporama illustré</i> Méthode activo-expérimentale par <i>Manipulation du questionnaire « Exercise Addiction Inventory »</i> Méthode interrogative par: - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence
Faire le bilan de fin	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

Découvrir aussi

Notre plateforme d'e-thérapie

SYMBIOCENTER
Ensemble vers la e-santé mentale

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

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

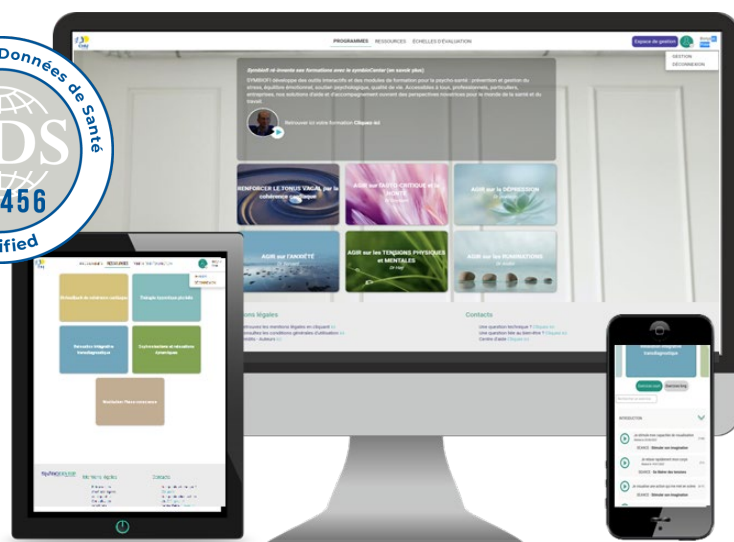
- 1 évaluations psychométriques
- 2 monitoring physiologique
- 3 programmes thérapeutiques
- 4 Téléconsultation, chat, forum avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi

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.