



SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Le Cycle Expert Thérapies psychocorporelles Enfant Adolescent

Outils éducatifs et approches thérapeutiques

Formations au format présentiel / distanciel

9 modules fondamentaux
ou *Cycle Expert* en 11 jours



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

Présentation générale

Il existe de nombreuses techniques qualifiées de *psychocorporelles* - ayant fait l'objet de classifications par différents auteurs – qui aboutissent à des degrés variables à une réponse complète de relaxation, à la fois corporelle et psychologique. Cet état physiologique s'oppose aux manifestations constatées lors de la réponse au stress et dans les états de tension et d'anxiété.

Pour les pratiques les plus connues - respiration, pleine conscience, yogathérapie, sophrologie, hypnose, ...- il ressort que les techniques proposées aux adultes peuvent convenir à un jeune public, sans être toutefois transposables telles quelles.

Elles doivent impérativement être adaptées à la population cible *enfants / adolescents* dans leurs apports et leurs pratiques : demande de *l'envoyeur* en amont, organisation des séances, explication des techniques employées, modalités d'apprentissage et d'entraînement, présence au corps, relations avec les parents, etc.

Cette nécessité de disposer de réponses thérapeutiques appropriées, souples, évolutives et faisant appel à différents niveaux de pratiques et champ de compétences, nous a conduit à proposer ce *Cycle Expert Thérapies psychocorporelles chez l'enfant et l'adolescent*.

Cette formation, s'inscrivant dans une perspective élargie - soin, soulagement ou amélioration de ce qui fait obstacle ou souffrance, prévention et éducation à la santé - est destinée à tous les professionnels de l'enfance et, plus généralement, à tout praticien intéressé par la place de l'enfant/adolescent en tant que sujet.

Les intervenants, médecins et psychologues, ont tous une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics. Outre des approches validées, à la fois du point de vue de la recherche scientifique et du point de vue des résultats, ils vous présenteront des méthodes fondées sur leur expérience clinique.

Leurs différents ateliers combineront des présentations théoriques, vignettes cliniques, outils interactifs, exercices et jeux de rôles en sous-groupes, au travers d'une démarche très pratique et opérationnelle.

Ils vous montreront, quelle que soit la technique employée, comment les thérapies psychocorporelles agissent sur trois dimensions : le sens, les sensations corporelles et les émotions. Vous découvrirez également les applications des techniques selon 2 modalités essentielles : technique individuelle, technique de groupe

Vous comprendrez mieux comment les pratiques psychocorporelles, en proposant une alternative à la psychothérapie verbale, jouent un rôle chez l'enfant et l'adolescent :

- en passant par le corps - champ et mode d'expression privilégiés du symptôme ou du mal-être - et en posant une autre manière de l'habiter, une alternative à l'état de gêne, de tension ou de douleur ;
- en ouvrant une voie à l'imagination et à la mobilité mentale ;
- en œuvrant à l'autonomisation, à la différenciation et au fondement de l'identité.

Ce *Cycle Expert Thérapies psychocorporelles chez l'enfant et l'adolescent* sera envisagé comme un *éclairage* sur ces pratiques chez l'enfant et l'adolescent, avec pour objectif principal d'aider le professionnel à *poser un cadre* autour de sa prise en charge et de son accompagnement.



Modules fondamentaux

Le Cycle Expert **Thérapies psychocorporelles chez l'enfant et l'adolescent** propose 4 modules fondamentaux - représentant jusqu'à 11 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 les 11 jours.

Les techniques psychocorporelles peuvent être définies comme l'ensemble des approches 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, ces différentes méthodes font aujourd'hui l'objet de nombreuses validations scientifiques et sont les thérapies complémentaires les plus pratiquées. Elles ont en commun de :

- 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.

Issus des différentes techniques, nous vous proposons :

4 Modules fondamentaux - 11 jours

- | | |
|--|---------|
| ▪ Méditation de pleine conscience enfant adolescent | 3 jours |
| ▪ Sophro-relaxation enfant adolescent | 3 jours |
| ▪ EFT (Emotional Freedom Techniques) enfant adolescent | 3 jours |
| ▪ Hypnose enfant adolescent | 2 jours |



Objectifs principaux

Savoir mettre en œuvre les approches psychocorporelles pour gérer les symptômes physiques, psychologiques et émotionnels des enfants et adolescents, isolés ou associés à des problèmes ou somatiques.

- 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.
- Acquérir les bases des données théoriques, physiologiques et psychologiques des différentes méthodes.
- Connaître les indications et les domaines d'application des différentes approches en médecine, psychologie, psychothérapie.
- Découvrir les données scientifiques récentes et validées.
- Acquérir la boîte à outil complète des principaux exercices ainsi que la pédagogie.
- Faire pratiquer les exercices en individuel et animer des groupes.
- Mieux maîtriser les interactions du processus de prise en charge entre le jeune, le(s) parent(s) et le professionnel : aide, objectifs, buts à atteindre, priorités, progressivité, processus du changement, processus d'apprentissage, demande de « l'envoyeur » en amont, relations avec les parents, etc.
- Mieux comprendre comment les pratiques psychocorporelles, en proposant une alternative à la psychothérapie verbale, jouent un rôle chez l'enfant et l'adolescent :
 - en passant par le corps - champ et mode d'expression privilégiés du symptôme ou du mal-être - et en posant une autre manière de l'habiter, une alternative à l'état de gêne, de tension ou de douleur ;
 - en ouvrant une voie à l'imagination et à la mobilité mentale ;
 - en œuvrant à l'autonomisation, à la différenciation et au fondement de l'identité.
- Partager l'expérience d'une équipe de praticiens 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

Les modules fondamentaux du *Cycle Expert Thérapies psychocorporelles chez l'enfant et l'adolescent* sont **des formations de spécialisations**.

Pour chacun des modules, nous recommandons au professionnel :

- soit d'avoir validé les modules de base équivalent dans le parcours **Thérapies psychocorporelles** : *bases scientifiques, protocoles et pratique professionnelles* module initial, niveau 1.
 - soit d'avoir suivi des formations équivalentes dans leurs parcours de formation.
- D'autre part, le professionnel devra faire partie du public concerné ci-dessous.

Pour qui

Le *Cycle Expert Thérapies psychocorporelles chez l'enfant et l'adolescent* concerne tous les professionnels qui souhaitent :

- découvrir différentes techniques de gestion du stress, des émotions et leurs applications à un jeune public;
- disposer de réponses thérapeutiques appropriées aux enfants / adolescents, souples, évolutives et faisant appel à différents niveaux de pratiques et champs de compétences.

PROFESSIONNELS DU SOIN (soignants, paramédicaux, thérapeutes)

- Professionnels des psychothérapies :
Psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, psychopraticiens.
- Professionnels de santé :
Médecins, chirurgiens-dentistes, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sages-femmes, infirmier(e)s, aides-soignants, diététiciens, ergothérapeutes, psychomotriciens, etc.
- Professionnels des thérapies complémentaires et médecines douces :
Sophrologues, professeurs de yoga / reiki, relaxologues, thérapeutes, etc.

PROFESSIONNELS DE L'ENFANCE

- Puériculteurs/ Puéricultrices/ Auxiliaires de puériculture.
- Educateurs de jeunes enfants / Agents auprès d'enfants.
- Assistants familiaux.
- Médiateurs.
- Assistants de service social.
- Assistantes maternelles.
- Enseignants et instituteurs.
- Coachs de vie.
- Professeurs d'éducation physique et sportive.

AUTRE

Pour le cas le cas où le demandeur ne remplirait pas les conditions ci-dessus, il lui sera demandé, pour pouvoir s'inscrire à notre *Cycle Expert* de :

- nous faire parvenir un CV et une lettre de motivation détaillés ;
- passer un entretien téléphonique préalable avec Mr Yvon Mouster.



Intervenants

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

Charlotte BUSANA

- Psychologue clinicienne et psychothérapeute cognitivo-comportementaliste
- Spécialisée dans le travail avec l'enfant, l'adolescent et leur entourage
- Cofondatrice de "ICI", centre de formation dédié à la thérapie, l'éducation et la pleine conscience
- Enseignante et superviseuse dans les certificats d'université à l'Université Catholique de Louvain en Interventions psychologiques basées sur la pleine conscience (filiales adulte et enfant) et en Animation de groupe basée sur la pleine conscience pour l'enfant, l'adolescent et leur entourage.

Docteur Pierre LELONG

- Docteur en médecine et hypnothérapeute.
- Médecin Attaché CH Roubaix.
- Vice-Président du Collège International des Thérapies d'Activation de Conscience.
- Chargé de cours dans l'enseignement du Diplôme d'Université (DIU) d'hypnose clinique au CHU Kremlin Bicêtre et du Diplôme Universitaire Stress Anxiété à l'université de Lille 2.

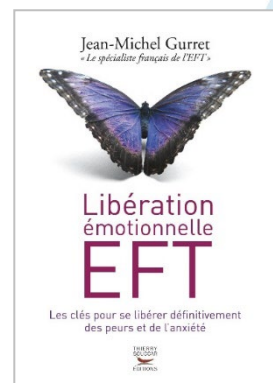
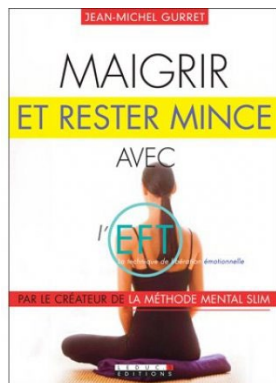
Sylvie DASSONVILLE

- 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, 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)



Sylvie AUDON

- Thérapeute libérale, praticienne en EFT et hypnose thérapeutique.
- Superviseur de thérapeutes en EFT.
- Formatrice à l'Institut Français de Psychologie Énergétique Clinique (IFPEC).

Les +



DYNAMIQUE UNIVERSITAIRE

Notre formation bénéficie de la dynamique universitaire . Elle est basée sur un ensemble de programmes délivrés lors des Diplômes Universitaires des Facultés de Médecine de Lille et Louvain.



EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

Notre *Cycle Expert Thérapies psychocorporelles chez l'enfant et l'adolescent* est :

- basé sur un ensemble de programmes délivrés lors des Diplômes Universitaires des Facultés de Médecine de Lille et Louvain ;
- conçu et animé par une équipe de médecin, psychologues et psychothérapeutes, intervenant majoritairement dans des Diplômes Universitaires et ayant tous une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics ;
- confirmé par une **Attestation Cycle Expert Thérapies psychocorporelles chez l'enfant et l'adolescent** signée par Mr Yvon Mouster, Président de Symbiofi ;
- interactif 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 ;
- centré sur l'acquisition de techniques concrètes, utiles, efficaces et structurées pour la pratique, quel que soit le niveau du professionnel dans sa pratique.
- délivré à des groupes **restreints à 18 personnes** afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires.



PLATEAU TECHNIQUE

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



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



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



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



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

Tarifs nets de taxes

THÉRAPIES PSYCHO-CORPORELLES CHEZ L'ENFANT & L'ADOLESCENT *Outils éducatifs et approches thérapeutiques*

4 MODULES FONDAMENTAUX A LA CARTE

Individuel Entreprise
>10

Méditation de pleine conscience <i>Enfant Adolescent</i>	<i>Présentiel</i>	Mme C. Busana / <i>Psychologue</i>	3 J	690 €	990 €
Hypnose <i>Enfant Adolescent</i>	<i>Présentiel</i>	Dr P. Lelong / <i>Médecin</i>	2 J	490 €	690 €
Emotional Freedom Techniques (EFT) <i>Enfant Adolescent</i>	<i>Présentiel</i>	Mr JM. Gurret / <i>Psychothérapeute</i>	3 J	690 €	990 €
Sophro-Relaxation <i>Enfant Adolescent</i>	<i>Présentiel</i> <i>ou</i> <i>Visio-live</i>	Mme S. Dassonville / <i>Psychologue</i>	3 J	690 €	990 €

NOTRE CYCLE EXPERT : VALIDATION DE 11 JOURS

Individuel Entreprise
>10

Cycle Expert	Thérapies psychocorporelles chez l'enfant et l'adolescent : <i>Outils éducatifs et approches thérapeutiques</i>	11 J	1.990 €	2.690 €
---------------------	---	------	---------	---------

Thérapies psychocorporelles chez l'enfant et l'adolescent

Description des 4 modules fondamentaux

Méditation de pleine conscience enfant adolescent

Outils pratiques et expérientiels

Réf : TPC 004

PRESENTATION



La pleine conscience est « une manière d'être en relation avec sa propre expérience (ce que nous percevons avec les 5 sens, nos sensations corporelles, nos pensées). Elle résulte du fait d'orienter volontairement l'attention sur son expérience présente et de l'explorer avec ouverture, que nous la jugions agréable ou non, tout en développant une attitude de tolérance et de patience envers soi. Elle permet de s'engager dans des actions en lien avec ses valeurs et objectifs. » (Consultations psychologiques spécialisées - CPS, Université catholique de Louvain - UCL).

Divers programmes ont été créés pour développer ces compétences de la pleine conscience. Les **interventions basées sur la pleine conscience** (IBPC) connaissent actuellement un succès important, en France et au niveau international. Il n'a donc pas fallu attendre longtemps pour que des programmes d'entraînement à la pleine conscience, initialement développés pour l'adulte, soient proposés à des plus jeunes.

Il est vrai que cette approche basée sur l'expérience est séduisante pour l'enfant et l'adolescent. Elle est pratiquée autant dans des contextes individuels que de groupe, et ce, dans des milieux variés (cabinet privé, hôpital, école, etc.).

Cependant, éveiller les jeunes à la pleine conscience nous confronte à des défis spécifiques. La mise en place des interventions basées sur la pleine conscience nécessite une formation solide et pointue, tant au niveau des savoirs théoriques, que pratiques et expérientiels. Une des particularités des IBPC réside dans le fait que l'instructeur se doit lui-même d'avoir une connaissance personnelle de la pleine conscience afin de mieux transmettre les attitudes qui la sous-tendent.

Cette formation de 3 jours détaille le programme « Apprivoiser ses émotions par la pleine conscience » développé aux Consultations psychologiques spécialisées dans les émotions de l'Université catholique de Louvain, et publié en 2015 aux éditions Mardaga (Deplus et Lahaye, 2015).

Ce programme est adapté aux enfants entre 6 et 13 ans environ. Il comprend 9 séances de 1h30 visant un apprentissage structuré et progressif de la pleine conscience, en lien avec la régulation des émotions.

À l'issue de la formation, les participants seront capables d'animer sous supervision ce programme basé sur la pleine conscience adapté à l'enfant, ainsi que d'en comprendre les indications et les fondements théoriques. La formation repose sur différents moyens pédagogiques : expérience personnelle des interventions, travaux pratiques, illustrations par des enregistrements vidéo, portefeuille de lecture, et points théoriques. La formation comprend également une partie de développement personnel avec une pratique personnelle de la pleine conscience.

La formation développera des compétences théoriques et des compétences pratiques sur les interventions basées sur la pleine conscience (IBPC) auprès de l'enfant.

Les compétences théoriques concernent :

- la connaissance de la littérature sur les bases théoriques des IBPC, dans une approche centrée sur les processus psychologiques (Deplus, Lahaye et Philippot, 2014), par exemple évitement expérientiel, impulsivité, rumination;
- les indications en lien avec les études d'efficacité des IBPC avec l'enfant (e.g., Borquist-Colon, Maynard, Brendel et al., 2019), et particulièrement du programme proposé (Deplus, Philippot, Scharff et al., 2016 ; Roux, Deplus, Lahaye et al., 2017). Les connaissances théoriques seront développées lors de séminaires interactifs comprenant des présentations par la formatrice et des discussions avec les participants. Un portefeuille de lecture sera proposé.

Les compétences pratiques se basent sur les critères d'évaluation des interventions basées sur la pleine conscience développés par les équipes de Bangor, Exeter et Oxford (mindfulness-based interventions teaching assessment criteria - MBI-TAC, Crane, Soulsby, Kuyken, et al., 2012). Ces compétences concernent :

- la conduite des exercices et activités des séances d'un programme adapté à l'enfant;
- la conduite des partages d'expériences suite aux exercices.

Les exercices et interventions seront présentés de manière expérientielle aux participants (ils devront faire les exercices). Les pratiques centrales du programme seront animées ensuite par les participants eux-mêmes, comme une occasion de bénéficier de la rétroaction de la formatrice et des autres participants. Une attention particulière sera accordée aux phases de partage des expériences après les exercices et à la manière de les mener (d'après Segal, Teasdale et William, 2016). Des vidéos illustratives de groupes réels seront également présentées.

Cette formation de 3 jours n'est pas tant un enseignement qu'un engagement dans les pratiques formelles et informelles de la pleine conscience, et leur expérimentation. La pleine conscience est avant tout un état d'être qui a la capacité d'ouvrir l'esprit, le cœur et les sens par une qualité de présence pleinement habitée de l'instant présent, sans jugement, avec bienveillance. Ponctué d'éclairages théoriques, ce module vous proposera d'expérimenter par vous-mêmes les exercices et leurs partages en tant que participant et/ou instructeur

A l'issue de notre formation, vous aurez les outils théoriques et pratiques vous permettant de mettre en œuvre des interventions de gestion des pensées et des émotions basées sur la pleine conscience avec des jeunes, dans un contexte d'animation de groupe ou en individuel.



PRINCIPAUX OBJECTIFS

Acquérir un protocole clinique structuré permettant de mettre en œuvre des interventions de gestion des pensées et des émotions basées sur la pleine conscience avec des jeunes, dans un contexte d'animation de groupe ou en individuel.

- Posséder des connaissances théoriques en lien avec les interventions de pleine conscience pour les jeunes : aspects conceptuels, processus d'action, état actuel de la recherche, contre-indications, mesures de prudence.
- Acquérir des outils pratiques :
 - Se familiariser avec tout un programme de gestion des émotions par la pleine conscience pour adolescents :
 - + expérimenter les différents exercices du programme ;
 - + conduire les exercices (méditations, partages, ...) ;
 - + percevoir les objectifs sous-jacents aux exercices et aux séances.
 - Relever un certain nombre de défis spécifiques aux jeunes et réfléchir à des pistes pour dépasser les obstacles dans sa pratique.
 - Découvrir et utiliser des outils adaptés aux enfants (dès 8 ans) dans leur apprentissage de la pleine conscience.
 - Partager ses expériences professionnelles.
- Savoir appliquer et adapter le programme de gestion des émotions par la pleine conscience auprès des jeunes de son public.
- Percevoir l'importance de l'*embodiment* de l'instructeur, reflétant les attitudes de pleine conscience : ouverture, acceptation et profond respect de l'expérience de chacun, empathie, congruence. Savoir y travailler et remettre en question certaines de ses interventions.



Méditation de pleine conscience Enfant Adolescent

Outils pratiques et expérientiels

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Durée
Intervenante
Mode

Acquérir un protocole clinique structuré permettant de mettre en œuvre des interventions de gestion des pensées et des émotions basées sur la pleine conscience avec des jeunes, dans un contexte d'animation de groupe ou en individuel.

3 jours, 21 heures

Charlotte BUSANA, psychologue clinicienne et psychothérapeute
Formation ouverte au format présentiel **uniquement**

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Envoyer les supports de formation	Le participant est invité à prendre connaissance des supports pédagogiques et à réfléchir individuellement sur un cas patient pouvant servir de support à la formation présentielle	Par mail
Accueillir et faire le bilan de début	Présentation de la formation, de l'intervenant et des participants ainsi que des objectifs Point organisationnel Evaluation individuelle des acquis en début de formation	Tour de table individualisé par participant Recueil des attentes QCM des pré-acquis
Comprendre la Pleine Conscience et son efficacité pour les enfants et les adolescents	Le concept de pleine conscience .Définition .Processus d'action .Inscription dans la 3 ^{ème} vague des Thérapies Cognitives et Comportementale Les interventions basées sur la pleine conscience chez les jeunes .Effets des interventions et nécessité d'améliorer la qualité des études standardisées d'interventions (RCTs) .Présentation des contre-indication et mesures de prudence .Littérature scientifique concernant les interventions basées sur la pleine conscience avec les jeunes Programmes spécifiques de Pleine Conscience pour les enfants et les adolescents .Caractéristiques communes et spécificités .Adaptation des programmes	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré en alternance avec un échange avec les participants : →Co-construction des points récapitulatifs Méthode d'évaluation →Résumé des points clés par le participant ou en collectif→Questions/réponses
Appréhender le protocole structuré basé sur la Pleine Conscience pour les enfants et les adolescents Savoir mettre en œuvre la séances 1	Organisation générale . Matériel . Structure . Plans des séances . Consignes . Guide du partage des expériences : les 3 cercles Présentation du programme, séance par séance 01. L'attitude du martien. 02. Donner de l'attention au corps. 03. S'arrêter et respirer. 04. Accueillir l'émotion. 05. Ne pas faire ce que l'émotion me dit de faire. 06. Prendre de la distance par rapport aux pensées. 07. Avancer vers ce qui est important pour moi. 08. Agir. 09. Ce n'est qu'un début... Présentation détaillée et expérimentation de : Séance 1 : L'attitude du martien - Objectifs généraux . établissement du cadre et de la dynamique du groupe . présentation de la pleine conscience - Présentation de chaque exercice : . objectifs spécifiques . éléments fondamentaux . consignes pour l'entraînement à domicile - Expérimentation d'exercices et partage d'expérience	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré →Résumé des points clés par le participant ou en collectif→Questions/réponses Méthodes expérientielles par : 1° Exercice 1 : Photolangage Faire parler une image de soi choisie affectivement → Exercice en sous-groupe 2° Pratique 2 : Exercice du martien →Expérimentation individuelle Méthode d'évaluation Vérification par l'intervenante ou un pair de la réalisation correcte de l'exercice, du savoir-faire et du savoir-être individuel → Echanges en direct sur la pratique → Echanges sur le retour d'expérience → Ajustement des postures / gestes / mots → Questions/réponses

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<p>Connaître et savoir mettre en œuvre les séances 2,3 et 4 du protocole</p> <p><u>Séances 2 à 4</u></p>	<p>Présentations détaillées et expérimentations de :</p> <p>Séance 2 : Donner de l'attention au corps</p> <ul style="list-style-type: none"> - Objectifs généraux <ul style="list-style-type: none"> . prise de conscience des sensations corporelles - Présentation de chaque exercice : <ul style="list-style-type: none"> . Objectifs spécifiques / Eléments fondamentaux / Consignes pour l'entraînement à domicile - Expérimentation d'exercices et partage d'expérience <p>Séance 3 : S'arrêter et respirer</p> <ul style="list-style-type: none"> - Objectifs généraux <ul style="list-style-type: none"> . Centration sur la respiration . Respiration comme point d'ancrage - Présentation de chaque exercice : <ul style="list-style-type: none"> . Objectifs spécifiques / Eléments fondamentaux / Consignes pour l'entraînement à domicile - Expérimentation d'exercices et partage d'expérience <p>Séance 4 : Accueillir l'émotion</p> <ul style="list-style-type: none"> - Objectifs généraux <ul style="list-style-type: none"> . non jugement de l'expérience émotionnelle / acceptation - Présentation de chaque exercice : <ul style="list-style-type: none"> . Objectifs spécifiques / Eléments fondamentaux / Consignes pour l'entraînement à domicile - Expérimentation d'exercices et partage d'expérience 	<p>Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré →Résumé des points clés par le participant ou en collectif- →Questions/réponses</p> <p>Méthodes expérientielles par :</p> <p>1° Pratique 1 : le balayage du corps → Expérimentation en binômes</p> <p>2° Pratique 2 : méditer en chantant → Expérimentation individuelle</p> <p>3° Pratique 3 : méditation assise sur la respiration et le corps → Expérimentation en sous-groupes</p> <p>Méthode d'évaluation Vérification par l'intervenante ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel → Echanges en direct sur la pratique → Echanges sur le retour d'expérience → Partage des ressentis, des sensations, des émotions → Ajustement postures / gestes / mots → Questions/réponses → Synthèse et debriefing de groupe</p>
<p>Connaître et savoir mettre en œuvre les séances 5, 6 et 7 du protocole</p> <p><u>Séances 5 à 7</u></p>	<p>Présentations détaillées et expérimentations de :</p> <p>Séance 5 : Ne pas faire ce que l'émotion me dit de faire</p> <ul style="list-style-type: none"> - Objectifs généraux <ul style="list-style-type: none"> . inhibition de la réaction immédiate en se centrant sur la respiration et le corps - Présentation de chaque exercice : <ul style="list-style-type: none"> . Objectifs spécifiques / Eléments fondamentaux / Consignes pour l'entraînement à domicile - Expérimentation d'exercices et partage d'expérience <p>Séance 6 : Prendre de la distance par rapport aux pensées</p> <ul style="list-style-type: none"> - Objectifs généraux <ul style="list-style-type: none"> . Changement de l'attitude par rapport aux pensées - Présentation de chaque exercice : <ul style="list-style-type: none"> . Objectifs spécifiques / Eléments fondamentaux / Consignes pour l'entraînement à domicile - Expérimentation d'exercices et partage d'expérience <p>Séance 7 : Avancer vers ce qui est important pour moi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Objectifs généraux <ul style="list-style-type: none"> . réfléchir à la manière de développer et de consolider ce qui est important pour moi - Présentation de chaque exercice : <ul style="list-style-type: none"> . Objectifs spécifiques / Eléments fondamentaux / Consignes pour l'entraînement à domicile - Expérimentation d'exercices et partage d'expérience 	<p>Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré →Résumé des points clés par le participant ou en collectif- →Questions/réponses</p> <p>Méthodes expérientielles par :</p> <p>1° Pratique 1 : la méditation assise avec introduction d'une difficulté → Expérimentation en sous-groupe</p> <p>2° Expérimentation des exercices des séances 6 et 7 :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Souvenirs autobiographiques . Valeurs et contre-valeurs . Les 4 cadrans <p>→ Exercices en 2 sous-groupes</p> <p>Méthode d'évaluation Vérification par l'intervenante ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel → Echanges en direct sur la pratique → Echanges sur le retour d'expérience → Partage des ressentis, des sensations, des émotions → Ajustement postures / gestes / mots → Questions/réponses → Synthèse et debriefing de groupe</p>
<p>Connaître et savoir mettre en œuvre les séances 8 et 9 du protocole</p> <p><u>Séances 8 et 9</u></p>	<p>Retour sur les Journées 1 et 2 :</p> <p>Défis à relever pour dépasser les obstacles dans la pratique liés aux spécificités des jeunes</p> <p>Importance de l'«embodiment» de l'instructeur :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Posture de pleine conscience . Acceptation, empathie, congruence . Remise en question de ses propres interventions 	<p>Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré →Résumé des points clés par le participant ou en collectif- →Questions/réponses</p>

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<p>(...) Suite Connaître et savoir mettre en œuvre les séances 8 et 9 du protocole</p> <p><u>Séances 8 et 9</u></p>	<p>Présentations détaillées et expérimentations de :</p> <p>Séance 8 : Agir</p> <ul style="list-style-type: none"> - Objectifs généraux <ul style="list-style-type: none"> . Centration sur la respiration . Respiration comme point d'ancrage - Présentation de chaque exercice : <ul style="list-style-type: none"> . Objectifs spécifiques / Eléments fondamentaux / Consignes pour l'entraînement à domicile - Expérimentation d'exercices et partage d'expérience <p>Séance 9 : Ce n'est qu'un début..</p> <ul style="list-style-type: none"> - Objectifs généraux <ul style="list-style-type: none"> . non jugement de l'expérience émotionnelle / acceptation - Présentation de chaque exercice : <ul style="list-style-type: none"> . Objectifs spécifiques / Eléments fondamentaux / Consignes pour l'entraînement à domicile - Expérimentation d'exercices et partage d'expérience <p>Clôture du protocole</p>	<p>Méthodes expérientielles par :</p> <p>2° Expérimentation des exercices des séances 8 et 9 :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Réflexion sur la correspondance entre mes actions et mes valeurs . L'action en situation émotionnelle: flexibilité <p>→ Exercices en 2 sous-groupes</p> <p>Méthode d'évaluation</p> <p>Vérification par l'intervenante ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel</p> <p>→ Echanges en direct sur la pratique</p> <p>→ Echanges sur le retour d'expérience</p> <p>→ Partage des ressentis, des sensations, des émotions</p> <p>→ Ajustement postures / gestes / mots</p> <p>→ Questions/réponses</p> <p>→ Synthèse et debriefing de groupe</p>
<p>S'approprier l'expérimentation de la Pleine Conscience pour les enfants et les adolescents</p>	<p>La cadre d'intervention</p> <ul style="list-style-type: none"> . Faisabilité et acceptabilité . Effets positifs des programmes dans un contexte scolaire . Contexte, cadre et format de groupe . Gestion de la dynamique de groupe . Le partage d'expérience . Liens avec la vie quotidienne . La pratique entre les séances . Rôle de l'intervenante <p>Présentation du document remis en fin de la séance aux jeunes et des tâches d'entraînement demandées à domicile.</p> <p>Synthèses formelles ponctuelles sur une série d'obstacles dans l'apprentissage de la pleine conscience avec les jeunes et réflexion commune sur les manières de les dépasser</p> <p>Adaptation du programme à un suivi individuel</p>	<p>PowerPoint de présentation</p> <p>Partage d'expériences</p> <p>Temps individuel de réflexion aux pistes d'amélioration des pratiques</p> <p>Synthèse collective</p> <p>Méthode d'évaluation</p> <p>→Résumé des points clés par le participant ou en collectif-</p> <p>→Questions/réponses</p>
<p>Evaluer les acquis de fin et la satisfaction</p>	<p>Déterminer le niveau de connaissance en fin de formation par évaluation individuelle</p> <p>Vérifier la qualité et conformité de la formation par évaluation individuelle</p>	<p>QCM d'évaluation des acquis de fin</p> <p>Questionnaire d'évaluation de la qualité de formation</p>
<p>Faire le bilan de fin</p>	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation 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>

Sophro-Relaxation

enfant adolescent

Réf : TPC 010

PRESENTATION

Durant ces 3 jours, il vous sera proposé de découvrir, approfondir et expérimenter les principales techniques de la relaxation et de la sophrologie adaptées à la prise en charge spécifique des enfants et des adolescents.

Les techniques proposées par la sophrologie et par la relaxation, dans leurs aspect pratiques et simples, peuvent être, en effet, très facilement proposées à un jeune public, en individuel ou en groupe, dans une démarche d'accompagnement éducative, de prévention, ou de soin.

Tous trouveront bénéfice à la pratique de la sophrologie, et particulièrement, les enfants et les adolescents souffrant de stress, présentant des troubles anxieux, un mal-être psychologique ou des difficultés à vivre leurs émotions.

La pratique régulière de la sophrologie et de la relaxation, en agissant sur la détente physique, le bien-être et la concentration, agira positivement sur les manifestations d'anxiété et d'agitation en en réduisant significativement l'intensité. (Somatisations, hyperactivité, agressivité, timidité, difficulté de concentration...)

La sophrologie, en développant le sentiment d'exister et en renforçant les structures positives de chacun, apportera également une aide considérable aux enfants et aux adolescents désirant développer la confiance, l'estime de soi et l'ouverture aux autres.

L'objectif suivi dans le déroulement de la formation vous permettra d'aborder les principes généraux de la relaxation et de la sophrologie adaptés aux enfants et aux adolescents ainsi que d'acquérir et expérimenter les principaux outils pour pouvoir commencer le plus rapidement possible une pratique autonome.

La sophrologie étant avant tout pratique, il s'agira, au maximum, pendant ces trois jours, d'expérimenter par soi-même des formes de relaxation ludique. Chaque séquence sera donc articulée autour d'exercices et de pratiques (assis, debout et allongé) qui vous permettront de vivre concrètement la réalité de chaque proposition.

Les exercices pratiques seront l'occasion d'échanges et d'interactivité autour de l'expérience vécue. Un temps important sera ainsi consacré à la discussion à l'issue des expérimentations et à l'accueil du vécu de chacun.

Les pratiques s'appuieront sur des courts exposés théoriques pour vous permettre de mieux comprendre les indications, enjeux et mécanismes mobilisés par les différents outils explorés.

Il vous sera aussi proposé de rejoindre la réalité du monde de l'enfance en vous mettant en relation avec votre propre expérience d'enfant.

PRINCIPAUX OBJECTIFS

Adapter les séances de sophrologie et de relaxation aux particularités des enfants et des adolescents en maîtrisant les principes généraux et expérimentant les techniques.

- Aborder les principes généraux de la relaxation et de la sophrologie adaptés aux enfants et aux adolescents.
- Acquérir et expérimenter les principaux outils pour pouvoir commencer le plus rapidement possible une pratique autonome.
- Maîtriser la boîte à outils des exercices de base : exercices respiratoires, exercice pour dénouer les tensions, exercice de postures actives (debout, assis sur le bord d'une chaise...), exercice de « futurisation ».
- Savoir reconnecter un jeune public à la réalité du corps, lui apprendre à ressentir la présence du corps et à créer une relation positive.
- Apprendre à établir un lien de confiance avec l'enfant et avec le parent qui l'accompagne.
- Déterminer des objectifs pour commencer le travail d'accompagnement.



Sophro-relaxation enfant adolescent outils pratiques et expérientiels SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Durée
Intervenante
Mode

Adapter les séances de sophro-relaxation aux particularités des enfants et des adolescents en maîtrisant les principes généraux et expérimentant les techniques

3 jours, 21 heures

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, de l'intervenante et des participants ainsi que des objectifs, point organisationnel Evaluation individuelle des acquis en début de formation Évaluation des motivations, attentes et questions spécifiques vis-à-vis de la formation	Tour de table individualisé par participant QCM des pré-acquis Notation et regroupement des attentes et questions -> Inscription tableau
Maîtriser les aspects généraux de la sophro-relaxation avec les enfants et les adolescents	Pratique d'accueil <i>Mouvements spontanés de détente</i> De la relaxation à la sophrologie ou l'alliance des deux <i>Définitions et objectifs</i> <i>Les indications de la sophro-relaxation avec les enfants et les adolescents</i> <i>Les apports de la sophro-relaxation et les axes principaux de travail</i> Aspects généraux de l'accompagnement <i>Le cadre sécurisant</i> <i>L'établissement du contact</i> <i>Les séances adaptées en fonction de l'âge et du contexte</i> La posture de l'animateur des séances de sophro-relaxation Principes de base de la sophro-relaxation <i>Prise de conscience</i> <i>Attitude phénoménologique</i> <i>Evolution progressive</i> <i>Répétitions et entraînement R</i> <i>Principe d'action positive</i> <i>Description d'une séance type</i>	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré → Résumé des points clés par le participant ou en collectif → Questions/réponses Méthodes activo-expérimentales par : Exercices pratiques collectifs dirigés pour une intégration des techniques en profondeur. N°1 : Mouvements spontanés de détente Modalités d'évaluation : Vérification par l'intervenant ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel → Echanges en direct sur la pratique → Echanges sur le retour d'expérience → Partage des ressentis, des sensations, des émotions → Ajustement des postures/gestes/mots → Débriefing - Questions/réponses
Utiliser les techniques corporelles dans les séances de sophro-relaxation dédiées aux enfants et adolescents	Pratique d'accueil <i>Relaxation allongée de présence au corps</i> Les techniques corporelles <i>L'intimité entre le corps et le mental</i> <i>Les mouvements spontanés de détente</i> <i>La présence au corps</i> <i>L'ancrage – l'enracinement – la verticalité</i> <i>La posture</i> <i>Le mouvement</i> Démonstrations par la pratique	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré → Résumé des points clés par le participant ou en collectif Méthodes activo-expérimentales par : Exercices collectifs dirigés sur tapis de sol pour une intégration en profondeur. N°1 : Relaxation allongée N°2 : Ancrages N°3 : Relaxations dynamiques Modalités d'évaluation : Vérification par l'intervenant ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel → Echanges en direct sur la pratique → Echanges sur le retour d'expérience → Partage ressentis/sensations/émotions → Ajustement des postures/gestes/mots 21 → Débriefing - Questions/réponses

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Utiliser les techniques de respiration dans les séances de sophro-relaxation dédiées aux enfants et adolescents	<p>Pratique d'accueil <i>Routine énergétique</i></p> <p>Les techniques de respiration <i>La respiration : un réflexe naturel qui peut se modifier</i> <i>La prise de conscience de sa respiration</i> <i>Les différents types de respiration</i> <i>La maîtrise de la respiration : l'utiliser et jouer avec</i></p> <p>Applications pratiques</p>	<p>Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré → Résumé des points clés par le participant ou en collectif → Questions/réponses</p> <p>Méthodes activo-expérimentales par : <i>Exercices collectifs dirigés pour une intégration des techniques en profondeur.</i> N°1 : Routine énergétique N° 2 : Respiration des 3 étapes N° 3 : Respiration dynamique</p> <p>Modalités d'évaluation : <i>Vérification par l'intervenant ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel</i> → Echanges en direct sur la pratique → Echanges sur le retour d'expérience → Partage ressentis/sensations/émotions → Ajustement des postures/gestes/mots → Débriefing - Questions/réponses</p>
Utiliser les techniques de visualisation dans les séances de sophro-relaxation dédiées aux enfants et adolescents	<p>Pratique de visualisation</p> <p>La réceptivité et la sensorialité <i>Le développement de la réceptivité</i> <i>L'activation de la sensorialité</i> <i>La suggestion des sensations</i></p> <p>Les images, la visualisation <i>L'activation de l'optimisme</i> <i>La confiance et l'espoir</i> <i>Applications spécifiques à l'enfant énergétique, l'enfant passif, l'enfant anxieux</i></p> <p>Pratiques en lien avec la sensorialité</p>	<p>Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré → Résumé des points clés par le participant ou en collectif → Questions/réponses</p> <p>Méthodes activo-expérimentales par : <i>Exercices pratiques collectifs dirigés sur tapis de sol pour une intégration des techniques en profondeur.</i> N°1 : Relaxation allongée N° 2 : Visualisation N° 3 : Pleine présence N° 4 : Reconnaissance sensorielle</p> <p>Modalités d'évaluation : <i>Vérification par l'intervenant ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel</i> → Echanges en direct sur la pratique → Echanges sur le retour d'expérience → Partage ressentis/sensations/émotions → Ajustement des postures/gestes/mots → Débriefing - Questions/réponses</p>
Faire le bilan de fin	<p>Table ronde Evaluation individuelle des acquis Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité</p>

Emotional Freedom Techniques (EFT) Enfant adolescent

Outils pratiques et expérientiels

Réf : TPC 016

PRESENTATION



Cette formation s'adresse à des professionnels de l'accompagnement et de la relation d'aide qui travaillent avec des enfants anxieux et/ou malades et qui désirent acquérir les bases du travail avec l'EFT. L'EFT (Emotional Freedom Techniques), ou technique de libération émotionnelle est une modalité thérapeutique psychocorporelle de relaxation et de gestion du stress particulièrement bien adaptée au travail avec les enfants et les adolescents en raison de sa simplicité et de son efficacité. Cet outil s'intègre aisément dans une démarche de type TCCE et permet à la fois un travail en séance avec un thérapeute et un travail à la maison, de manière autonome et/ou accompagné par les parents.

Dans de nombreux de cas d'enfants malades, les familles subissent une situation particulièrement stressante et qui doivent apprendre à vivre en fonction d'elle. Un enfant malade reste un enfant. Il ne s'agit pas d'un adulte en miniature. Et le soignant doit tenir compte avant tout de son développement, connaître les capacités de l'enfant, ses centres d'intérêt et ce qui est important pour lui. Il doit aussi savoir comment l'enfant aborde les questions de santé, de maladie et de mort en fonction de son âge. Il doit également tenir compte de comment l'entourage de l'enfant envisage ces questions. Encore plus que les adultes, les enfants doivent être traités en fonction de la totalité de leur existence et non en fonction d'un organe.

Nous avons tenu compte de cette exigence dans cette formation lorsque nous abordons les questions qui concernent quasiment toutes les spécialités de la pédiatrie : l'adhésion au traitement, la gestion de l'anxiété et la gestion de la douleur chez les enfants. Mais l'apport de l'EFT ne s'arrête pas là. Cette technique thérapeutique contribue au traitement des maladies chroniques et des maladies graves ou des traumatismes dont peuvent être affectés les enfants.

Cette formation est structurée en fonction des stades de développement de l'enfant et des différentes possibilités de mise en application de la technique EFT. Elle se veut avant tout concrète et pragmatique. La manière d'utiliser l'EFT avec l'ensemble des membres de la famille qui entourent l'enfant malade sera détaillée dans ses différentes dimensions.

Les professionnels de l'aide et de l'accompagnement des enfants anxieux et/ou malades, qu'ils interviennent en médecine, en psychothérapie, en relaxation ou dans le monde de l'éducation, découvriront les bases théoriques et pratiques de l'EFT et pourront ainsi commencer à l'utiliser dès la fin de cet enseignement.

Pendant ces trois journées, nous vous proposons de visiter et d'approfondir les mécanismes de la psychologie énergétique et de son action au niveau de la gestion du stress et du déconditionnement de comportements à problèmes chez vos jeunes patients.

Vous passerez en revue les différents modes d'action de l'EFT et comprendrez leur impact sur le corps à travers leurs actions sur le système nerveux autonome, et le système énergétique corporel.

Vous découvrirez les principaux apports des techniques énergétiques sur la santé et le mental des jeunes, pour réduire leur niveau d'anxiété et de stress, diminuer leurs douleurs, traiter des traumatismes, préparer efficacement leurs examens, etc.

Les techniques proposées seront facilement applicables dans différents domaines : santé, travail, prévention, réadaptation, soutien et accompagnement.

Vous expérimenterez vous-même les exercices pratiques afin de développer par la suite une démarche individuelle ou collective, personnelle et professionnelle.

PRINCIPAUX OBJECTIFS

Adapter les séances d'EFT aux particularités des enfants et des adolescents en maîtrisant les principes généraux et expérimentant les techniques

- Acquérir les bases théoriques et pratiques des différentes techniques de libération émotionnelle (EFT) adaptées à un jeune public.
- Connaître les indications de la pratique de l'EFT pour être à même d'accompagner des enfants et des adolescents.
- Maîtriser la boîte à outils des principaux exercices.
- Utiliser l'EFT avec les enfants malades comme un outil de régulation émotionnelle.
- Aider et accompagner l'ensemble de la famille avec l'EFT vers un mieux-être global.

Emotional Freedom Techniques (EFT) Enfant Adolescent

Outils pratiques et expérientiels

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

**Durée
Intervenant(e)**

Mode

Adapter les séances d'EFT aux particularités des enfants et des adolescents en maîtrisant les principes généraux et expérimentant les techniques

3 jours, 21 heures

Sylvie AUDON, thérapeute et praticienne EFT
OU Jean-Michel GURRET, *Psychothérapeute, praticien et formateur certifié en EFT*
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, des intervenants et des objectifs, ainsi des participants Point organisationnel Evaluation des acquis de début	Tour de table individualisé Recueil des attentes QCM des pré-acquis
Maîtriser les notions d'émotion et d'intelligence émotionnelle	<p>Les émotions</p> <ul style="list-style-type: none"> . La difficile définition de l'émotion . Les 5 traits de l'émotion : <ul style="list-style-type: none"> - une sensation et construction mentale - une fonction de survie - une manifestation observable - une réaction passagère - une clé essentielle dans la vie . L'approche cognitive des émotions . Les émotions fondamentales et les émotions secondaires . Le caractère adaptatif et approprié des émotions <p>L'intelligence émotionnelle</p> <ul style="list-style-type: none"> . L'expression des émotions - le Quotient Emotionnel . Les 2 compétences associées . Lien entre émotions et santé 	<p>Apports théoriques :</p> <ul style="list-style-type: none"> -> diaporama illustré -> questions/réponses <p>Etude collective d'illustrations :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le modèle de Circumplex - Tableau de liens entre émotions / comportements / fonctions <p style="text-align: right;">-> questions/réponses -> synthèse collective</p>
Comprendre la singularité du comportement émotionnel de l'enfant	<p>L'expression singulière des émotions chez l'enfant</p> <ul style="list-style-type: none"> . Un cerveau en cours de maturation . L'immaturation du cortex préfrontal . La théorie de l'intégration <p>L'adaptation nécessaire au comportement de l'enfant</p> <ul style="list-style-type: none"> . La stimulation à la connexion entre les 2 zones du cortex préfrontal . La traduction empathique de l'expression des émotions et du comportement . L'exemplarité de l'adulte et l'importance du message positif . Le respect des besoins <p>La théorie de l'attachement</p> <ul style="list-style-type: none"> . Une nécessité vitale pour le nourrisson . Le but de la sociabilité . La qualité de l'attachement - le développement émotionnel . L'expérience de l'attachement sécuritaire . Les différents types d'attachement <p>Le fonctionnement des ondes cérébrales des enfants pour comprendre la pratique de l'EFT avec ce public</p>	<p>Apports théoriques :</p> <ul style="list-style-type: none"> -> diaporama illustré -> questions/réponses <p>Analyse collective d'exemples de pratique :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1- les 4 étapes de la gestion d'une crise émotionnelle 2- L'expérience étrange : les types d'attachement <p style="text-align: right;">-> questions/réponses -> synthèse</p> <p>Etudes de cas pratiques</p> <ul style="list-style-type: none"> . Liv - 6 ans - les activités manuelles . Mathurin - 5 ans - nouvelle trottinette <p style="text-align: right;">-> échanges collectifs -> synthèse</p> <p>Vidéo</p> <p>conférence de la pédopsychiatre Nicole Guédeney sur l'attachement</p> <p style="text-align: right;">-> échanges collectifs -> synthèse</p>

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Pratiquer l'EFT avec les tout petits	<p>L'EFT avant la naissance <i>L'EFT par procuration - les 7 étapes de l'éco-méditation</i></p> <p>L'EFT avec les nouveau-nés <i>Par verbalisation simple et stimulations douces</i> <i>Par la pratique à la place du bébé</i></p>	<p>Apports théoriques : -> diaporama illustré -> questions/réponses</p> <p>Démonstration et exercices Jeux de rôles en binômes patient/thérapeute ou en trinôme patient/thérapeute/observateur</p> <p>Débriefing collectif : déroulement du protocole pour les nouveaux nés</p>
Pratiquer l'EFT avec les 0-2 ans	<p>L'EFT avec les 0-2 ans : tapping simplifié et phrases positives</p> <ul style="list-style-type: none"> . Contribution au bon attachement . L'EFT selon les types d'attachement . Tenir ou masser les points. . Différentes applications (colères, terreurs nocturnes, anxiété). . Travailler sur le trauma des naissances difficiles ou les traumas intra-utérins. . Travailler avec les mères sur la culpabilité ressentie (et le stress) durant la grossesse. 	<p>Apports théoriques : -> diaporama illustré -> questions/réponses</p> <p>Démonstration et exercices Jeux de rôles en binômes patient/thérapeute ou en trinôme patient/thérapeute/observateur</p> <p>Débriefing collectif : déroulement du protocole 0-2 ans</p>
Pratiquer l'EFT avec les 2-6 ans	<p>L'évolution des ondes cérébrales et le comportement spécifiques des 2-6 ans</p> <p>L'EFT avec les 2-6 ans <i>Stratégies pour obtenir leur contribution</i> <i>Création du lien thérapeutique (différentes techniques).</i> <i>Ciblage adapté aux enfants (se centrer sur les faits et les ressentis corporels).</i> <i>Travailler avec l'aide des parents.</i> <i>Les outils :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> . La métaphore des petites portes . Les points magiques . L'utilisation de l'objet transitionnel . L'EFT en miroir de l'enfant . La trousse de secours express <p><i>Le travail sur des comportements à problèmes précis:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> . L'EFT appliquée aux enfants anxieux; . L'EFT appliquée à la phobie scolaire; . L'EFT appliquée aux TDHA 	<p>Apports théoriques : -> diaporama illustré -> questions/réponses</p> <p>Illustration – expérience en Haïti <i>Pratique avec 1 enfant, pratique de groupe</i></p> <p>Etude de cas pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - anxiété sociale - Phobie scolaire - Bégaiement <p>Démonstration et exercices Vidéo Jeux de rôles en binômes patient/thérapeute ou en trinôme patient/thérapeute/observateur</p> <p>Débriefing collectif : déroulement des protocoles 2-6 ans</p>
Pratiquer l'EFT avec les adolescents	<p>L'EFT avec les adolescents : notion d'inversion psychologique</p> <ul style="list-style-type: none"> . Préparation aux examens . Travail sur la phobie scolaire. . Peur pour une prise de parole . Gestion d'un chagrin d'amour <p>L'EFT avec les parents</p> <ul style="list-style-type: none"> . Psychoéducation des parents sur les changements à venir et utilisation de l'EFT sur eux-mêmes. . La recherche de l'enfant intérieur . Le renforcement du sentiment de sécurité pour mieux accueillir les émotions des enfants 	<p>Apports théoriques : -> diaporama illustré -> questions/réponses</p> <p>Démonstration et exercices en binômes</p> <ul style="list-style-type: none"> . Test de résistance au changement . Exercices des affirmations positives <p>Débriefing collectif : déroulement des différents protocoles</p>
Faire le bilan de fin	<p>Table ronde Evaluation individuelle des acquis Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité</p>

Hypnose enfant adolescent

Outils pratiques et expérientiels

Réf : TPC 013

PRESENTATION

Les professionnels de l'aide et de l'accompagnement se trouvent parfois dépourvus face à un jeune public en souffrance et en difficultés, et cherchent, comme les parents, une aide en complément des traitements proposés en première intention.

L'outil hypnotique s'avère alors une ressource possible et intéressante à proposer à l'enfant ou à l'adolescent, pour différentes problématiques, afin de l'aider à modifier l'intensité et le vécu de ses douleurs.

L'apprentissage de l'auto-hypnose, comme outil et méthode d'action, prend ainsi une place de plus en plus importante et légitime dans la prise en charge et l'aide à l'enfant et à l'adolescent douloureux et souffrants.

Plusieurs aspects sont souvent traités avec efficacité et les motifs les plus fréquents pouvant motiver une consultation pour un jeune public sont :

- difficultés scolaires, troubles de l'apprentissage ;
- anxiété, stress, symptômes dépressifs ;
- troubles du comportement (hyperactivité, retrait, agressivité, ...) ;
- difficultés relationnelles, manque de confiance et d'affirmation de soi ;
- conduites addictives et dépendances ;
- douleurs chroniques ou récurrentes (maux de ventre, migraines...) ;
- phobies ;
- troubles obsessionnels compulsifs ;
- enurésie ;
- onychophagie ;
- autres troubles: sommeil, conduites alimentaires, langage.

Après une première rencontre avec l'enfant, le plus souvent accompagné d'un ou des deux parents, il est important de fixer un but et objectifs entre l'enfant et le professionnel pour donner un sens à l'éventuelle rencontre qui va suivre.

C'est d'un commun accord entre le jeune et le thérapeute que le travail va pouvoir se réaliser :

- faire émerger la demande de l'enfant ou des parents ;
- utiliser les outils de communication avec l'enfant ;
- vivre les émotions ;
- aider à grandir avec les sensations et autonomiser ;
- apprendre à ressentir pour *être*.

Au cours de ces 2 jours, différentes techniques d'induction, adaptées à l'âge du jeune et à ses intérêts, seront proposées, toutes privilégiant les expériences favorites de l'enfant – défi et curiosité – ainsi que le jeu, en faisant référence à son monde imaginaire.

Vous apprendrez à créer des histoires symboliques qui lui parlent à un jeune public et s'intègrent dans la démarche de guérison.

En suivant ce module de formation, les principaux objectifs visés par le professionnel seront d'apprendre à libérer le jeune de ses peurs et de ses blocages, à diminuer sa souffrance et l'impact de ses échecs, à l'aider à se construire une image positive de lui-même et à potentialiser ce qu'il sait et aime déjà, afin de lui permettre de retrouver sa place et de le guider vers une meilleure autonomie nécessaire à son épanouissement

A l'issue de vos mises en pratiques, vous constaterez combien les enfants et les adolescents - plus souvent et plus naturellement dans l'imaginaire que les adultes - adhèrent facilement à l'hypnose qui va leur permettre de ne plus se focaliser sur leurs difficultés, leurs souffrances, leurs échecs grâce aux suggestions et aux métaphores que vous serez à même d'utiliser.



PROGRAMME

Comment adapter les séances

- Cadre de pratique (groupe, individuel...).
- La rencontre avec le jeune - Etablir l'alliance .
- Age, lieu, fréquence, durée.
- Particularité de l'adolescent.

Points de repères théoriques

- Le stress et la gestion des émotions chez les enfants et les adolescents
- L'hypnose : une thérapie centrée sur la communication, la compréhension du patient et l'écoute de ses problématiques.
- Indications, contre-indications.

Principes généraux de l'auto-hypnose chez l'enfant et l'adolescent

- Prendre conscience des sensations.
- Connaître son schéma corporel.
- Eduquer l'attention.
- Se concentrer, calmer le mental.
- Développer la confiance en soi et la créativité.
- Retrouver le lien entre l'inné (Etre) et l'acquis (Avoir).
- Automatiser le recours à ses ressources naturelles.

Techniques et expérimentations

- Techniques pour se recentrer.
- Techniques d'activation du processus.

PRINCIPAUX OBJECTIFS

Adapter les séances d'hypnose aux particularités des enfants et des adolescents en maîtrisant les principes généraux et expérimentant les techniques.

- Aborder les principes généraux du processus hypnotique adapté aux enfants et aux adolescents.
- Acquérir ou approfondir la technique d'autohypnose facile à intégrer dans sa la vie personnelle des enfants et adolescents.
- Savoir passer du but de la séance à l'objectif de la séance pour commencer le travail d'accompagnement, le but de l'enfant/adolescent pouvant différer ce celui des parents.
- Acquérir et expérimenter les principaux outils pour pouvoir commencer le plus rapidement possible une pratique autonome.
- Pratiquer de nombreux exercices collectifs ou en binômes : exercices accompagnement dans un souvenir, régression, progression, dessins; exercices d'apprentissage des sensations et des émotions; exercices simples d'auto-hypnose pour rendre l'enfant actif et autonome .
- Apprendre à établir un lien de confiance avec l'enfant et avec le parent qui l'accompagne.
- Développer ses qualités d'adaptation aux événements de la vie, utiliser au mieux les ressources de votre environnement et mieux communiquer.





Découvrir aussi

Notre plateforme d'e-thérapie



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

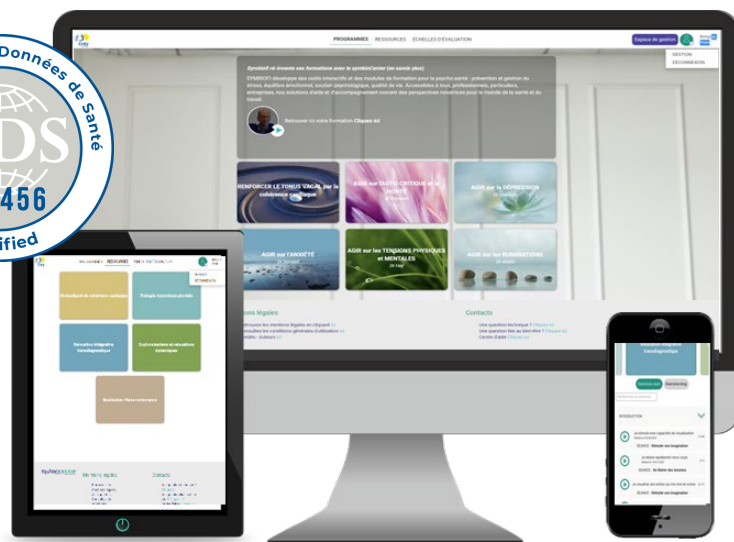
- 1 évaluations psychométriques
- 2 monitoring physiologique
- 3 programmes thérapeutiques
- 4 Téléconsultation, chat, forum avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi

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.