

Psychopraticien(ne) à orientation cognitivo-comportementale, émotionnelle et corporelle

Niveau 2
Les spécialisations pour maîtriser

Formation ouverte en présentiel/distanciel

Spécialisation psychocorporelle

Spécialisation TCCÉ

Spécialisation Thérapies brèves

Spécialisation Accompagnement de situations difficiles



Symbiofi SAS
Parc Eurasanté
30 avenue Pierre Mauroy
5912 Loos
contact@symbiofi.com
03.28.55.51.19

Présentation et philosophie du niveau 2

PRÉSENTATION DU PARCOURS

Le niveau 2 du parcours Psychopraticien(ne) permet aux professionnels **d’approfondir progressivement leur pratique** à travers plusieurs spécialisations complémentaires, organisées autour de grandes familles d’approches thérapeutiques.

Dans la continuité du niveau 1, le parcours fondamental, ce niveau vise à renforcer :

- la **maîtrise des outils thérapeutiques** ;
- la **structuration de la posture professionnelle** ;
- la **capacité d’adaptation aux différentes situations rencontrées dans l’accompagnement** ;
- l’**intégration progressive d’approches complémentaires et spécialisées**.

Chaque spécialisation constitue un espace d’approfondissement permettant au professionnel :

- **d’élargir son champ de compétences** ;
- de **développer des techniques plus spécifiques** ;
- **d’affiner sa pratique clinique et relationnelle** ;
- de **construire progressivement une identité thérapeutique cohérente** avec sa sensibilité et son contexte d’exercice.

Le parcours de spécialisation repose sur une logique :

- **progressive**, en permettant une montée en compétences dans le temps ;
- **intégrative**, en articulant différentes approches thérapeutiques complémentaires ;
- **pratique et expérientielle**, centrée sur les outils, les mises en situation et l’entraînement ;
- **adaptable**, afin de permettre à chaque professionnel de construire un parcours personnalisé.

Les spécialisations sont **indépendantes et cumulables**. Elles permettent aux professionnels d’approfondir certaines orientations thérapeutiques selon :

- leurs besoins ;
- leur projet professionnel ;
- leur public d’accompagnement ;
- leurs affinités théoriques et pratiques.

Les modules alternent :

- **apports théoriques** ;
- **vignettes et situations cliniques** ;
- **exercices pratiques et expérientiels** ;
- **mises en situation et jeux de rôle** ;
- ♣ **analyses de pratiques et échanges entre participants**.

STRUCTURE DU PARCOURS

Le niveau 2 s'organise autour de **4 spécialisations complémentaires** :

Spécialisation 1 : Thérapies psychocorporelles

Cette spécialisation approfondit les approches thérapeutiques mobilisant le corps comme médiation de régulation émotionnelle, relationnelle et physiologique.

Elle permet notamment de :

- développer des **outils de régulation psychocorporelle** ;
- mieux comprendre les **interactions entre corps, émotions et système nerveux autonome** ;
- intégrer des approches favorisant la **détente, l'apaisement et la sécurité intérieure** ;
- enrichir la pratique thérapeutique par des **médiations corporelles et expérientielles**.

Spécialisation 2 : Thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles (TCC)

Cette spécialisation permet d'approfondir les modèles et outils issus des thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles contemporaines.

Elle vise notamment à :

- renforcer les **compétences d'analyse cognitive et comportementale** ;
- développer des **stratégies de régulation émotionnelle** ;
- accompagner les **processus de changement psychologique** ;
- intégrer des techniques favorisant la **modification durable des comportements, pensées et réactions émotionnelles**.

Spécialisation 3 : Thérapies brèves

Cette spécialisation propose une ouverture à différentes approches de thérapies brèves centrées sur les ressources, les interactions et les processus de changement.

Elle permet de :

- découvrir plusieurs **modèles complémentaires de thérapies brèves** ;
- développer la **souplesse et l'adaptation thérapeutique** ;
- intégrer des **stratégies d'intervention centrées sur les solutions et les ressources** ;
- enrichir les modalités d'accompagnement dans des **contextes variés**.

Spécialisation 4 : Accompagnement des situations sensibles

Cette spécialisation regroupe des modules permettant d'accompagner des situations nécessitant une attention particulière en raison de leur intensité émotionnelle, relationnelle ou comportementale.

Elle permet notamment de :

- comprendre et repérer les **situations sensibles** ;
- développer des **capacités de régulation et d'accompagnement adaptées** ;
- mieux appréhender certaines **situations à forte charge émotionnelle** ;
- renforcer la **sécurité du cadre et de la posture d'accompagnement**.

Spécialisation Thérapies psychocorporelles

77 heures
4 modules fondamentaux

Objectif principal

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

Intervenant

Docteur Yancy DUFOUR, Docteur en Psychologie

Durée

2 jours – 14 heures

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

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Définir : - les bienfaits de l'activité physique - les différences entre activités physiques, sports, EPS	<p>Les bienfaits de l'activité physique sur la santé physique Maladies cardiovasculaires maladies respiratoires, cancers, poids, diabète, cholestérol, sommeil, etc</p> <p>Les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale Anxiété, dépression, schizophrénie, Alzheimer, Parkinson, hyperactivité avec déficit de l'attention.</p> <p>Loi de modernisation du système de santé : « Sport sur ordonnance »</p> <p>Distinctions : Exercice physique, activité physique, sports, EPS</p> <p>Recommandations de l'OMS</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthodes activo-expérimentales - Manipulation et correction du test de sédentarité de Marshall. - Stretching postural et Exercices physiques de type ludo-éducatif</p> <p>- Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence</p>
Comprendre les bénéfices de l'activité physique adapté (APA) sur la santé mentale	<p>Anxiété : APA et libération de facteurs trophiques comme le Brain-Derived Neurotrophic Factor</p> <p>Dépression : progrès avec Activité Physique supervisée > TCC > consultations et antidépresseurs</p> <p>Alzheimer : influence de l'APA sur le taux de protéine « Tau »</p> <p>Parkinson : 150 minutes d'exercice chaque semaine = moins de déclin de la qualité de vie et la mobilité</p> <p>Schizophrénie : APA et amélioration des déficits cognitifs</p> <p>Vieillessement : APA & taille des Télomères & espérance de vie, APA et diminution des maladies chroniques associées au vieillissement</p> <p>Estime de soi Modèle hiérarchique de l'estime de soi dans le domaine corporel de Fox et Corbin (1989) 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</p> <p>L'attention : les styles attentionnels, attention externe-large, externe-étroite, externe précise, interne-large</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Présentation des principales études cliniques</p> <p>Méthodes activo-expérimentales - 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</p> <p>- Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence</p>
Comprendre les répercussions neurophysiologiques de l'activité physique	<p>Notion d'Edge Effect. Un cerveau à 100%</p> <p>Activité Physique et effets sur Dopamine, Acétylcholine, GABA, Sérotonine, Ocytocine, Endorphine, Tryptophane, Mélatonine, Adrénaline, Cortisol, Histamine, BDNF, etc.</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>- Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence</p>

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Définir l'activité physique selon les besoins	<p>Recommandations spécifiques de l'OMS</p> <p>Illustrations par tranches d'âge</p> <ul style="list-style-type: none"> . L'âge préscolaire (3 à 7 ans) . Le premier âge scolaire (7 à 10 ans) . Première phase de la puberté (filles 11-14 ans et garçons 13-15) . Deuxième phase de la puberté (filles 14-18 ans et garçons 15-19) . Les adultes de 18 à 64 ans et de 65 ans et plus 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <ul style="list-style-type: none"> - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence
Savoir pratiquer sans risques l'activité physique	<p>Savoir, en fonction de la pathologie, mener une consultation médicale sur l'activité physique adaptée et savoir prescrire</p> <p>Savoir conseiller sur</p> <ul style="list-style-type: none"> . l'alimentation, l'hydratation, . la respiration et le renforcement musculaire : étirements activo-dynamiques / activo-passif, gainage, proprioception, isométrie / pliométrie . La nécessité d'une pratique adaptée, raisonnée, progressive et supervisée <p>Travailler le langage corporel, le non verbal</p> <p>Construction d'une routine matinale : l'outil SAVERS Silence, Affirmations, Visualisation, Exercice Physique, Reading, Scribing</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercices de proprioception, gainage, transverse, étirements activo-dynamiques : appropriation d'exemples d'exercices - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence
Savoir motiver à la pratique de l'activité physique	<p>Le continuum d'autodétermination</p> <p>Le questionnaire : EMS-28</p> <p>Comment motiver à la pratique d'une activité physique</p> <p>4 motivations extrinsèques : régulation externe, introjectée, identifiée, intégrée</p> <p>Modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque</p> <p>Axer sur la motivation intrinsèque : développer le sentiment d'autodétermination, bien fixer les objectifs, travailler sur la notion de projet collectif</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manipulation du test EMS-28 - Cas pratique : élaboration d'une fiche motivationnelle pour motiver un patient à la pratique régulière - Synthèse et débriefing en fin de séquence
Accompagner la pratique de l'activité physique par les outils en lien avec les TCC	<p>Fixation d'objectifs : le SMART</p> <p>Imagerie Mentale : images visuelles, auditives, kinesthésiques</p> <p>Dialogue interne : l'optimisme, Les attributions, Processus de la résignation apprise</p> <p>L'arrêt de la pensée automatique : mes ressources, mes alertes négatives, mes déclencheurs, mes réactions positives</p> <p>La routine de performance : éléments cognitivo-comportementaux utilisés de manière intentionnelle pour réguler éveil & concentration</p> <p>Les différents niveaux de conscience</p> <p>Concept de Flow : fonctionnement optimal, absorption totale, état d'activation maximum atteint ; caractéristiques de cet état</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercices de pleine conscience - Vivre les techniques des TCC -> partage des ressentis, des sensations, des émotions - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence
Sensibiliser aux risques de l'activité physique	<p>Les bénéfices ne doivent pas faire oublier les risques</p> <p>Bigorexie, surentraînement et burn-out sportif, dysmorphophobie, orthorexie, conduites addictives</p> <p>Questionnaire de dépendance au sport</p> <p>Exercise Addiction Inventory</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale par Utilisation questionnaire</p> <ul style="list-style-type: none"> - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence
Bilan	<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>

Objectif principal

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

Intervenant

Jean-Michel GURRET, Psychothérapeute

Durée

3 jours – 21 heures

Accès à la plateforme e-learning	Inscription pour accéder à la formation en ligne comportant : - plusieurs chapitres progressifs. - des quiz de progression, pour réviser les notions importantes, et passer d'un chapitre au suivant. - un accès à une bibliothèque de téléclasses	En ligne
Accueil et bilan de début	Présentation de la formation pratique et de votre formateur Evaluation des pré-acquis.	En ligne QCM des pré-acquis

7 heures : la formation e-learning et les télé-classes

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Découvrir les bases de l'EFT Clinique	<p>Séquence 1 : contexte général Présentation de l'EFT L'origine de l'EFT clinique Vidéos de deux missions humanitaires en Haïti Quiz de progression</p> <p>Séquence 2 : premiers pas avec l'EFT Clinique Les points utilisés en EFT Clinique Correspondance points et émotions Un exercice simple sur soi-même Les 50 règles d'or de l'EFT Quiz de progression</p>	<p>Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>En ligne sur plateforme e-learning</p>
Comprendre les mécanismes d'action de l'EFT et les points importants	<p>Séquence 3 : les inversions psychologiques, les points importants et l'équilibre émotionnel (pacification) Identifier les inversions psychologiques et les traiter L'importance d'être spécifique en EFT L'épigénétique et la manière dont les traumas s'engramment dans le corps Commencez votre équilibre émotionnel La routine énergétique détaillée Quiz de progression</p>	<p>Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>En ligne sur plateforme e-learning</p>
Accompagner une personne avec l'EFT	<p>Séquence 4 : accompagner une personne avec l'EFT C'est ici que démarrent vos premiers pratiques avec l'EFT La fenêtre de tolérance Calmer l'activation émotionnelle Techniques de stabilisation : gamme des 9 actions, nœud de Cook et coffre-fort Les instructions à donner à votre patient Quiz de progression</p>	<p>Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>En ligne sur plateforme e-learning</p> <p>Apports théoriques et diaporama illustré Vidéos de démonstration Apprentissage par observation</p>

<p>Traiter les souvenirs difficiles et douloureux</p>	<p>Séquence 5 : traiter les souvenirs difficiles et douloureux La technique du film : explication / démonstration La technique d'exposition au narratif (l'histoire racontée) explication / démonstration Le traitement d'une image seule Quiz de progression</p>	<p>Démonstration du formateur en vidéo → Apprentissage par observation . Recherche de l'objectif, choix d'une cible, traitement de la cible avec la ronde de tapping, évaluation du SUD/NAS, deuxième ronde, fin</p>
<p>Traiter toutes les interrogations et accéder aux ressources</p>	<p>Télé-classe périodique de 2 heures environs Le rendez-vous mensuel pour répondre aux interrogations individuelles et compléter le cours en ligne Accès aux téléclasses précédentes Accès à l'ensemble des études publiées en langue anglaise</p>	<p>Démonstration du formateur avec un volontaire → Apprentissage par observation . Pratique de l'EFT et traitement des inversions psycho-énergétiques → Questions / Réponses en direct via plateforme Zoom → Synthèse / Débriefing de groupe</p>

14 heures : la formation en présentiel

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<p>Mettre en pratique de l'EFT en présentiel</p>	<p>Questions / réponses sur la formation e-learning Le Cahier d'exercices Exercice n°1 : Contenir l'émotion grâce à l'effet des stimulations Exercice n°2 : Stabiliser le patient avec la gamme des 9 actions, le coffre-fort et le nœud de Cook Exercice n°3 : Travailler un souvenir sous forme d'image Exercice n°4 : La technique de la narration Exercice n°5 : Identification et traitement des inversions psychologiques</p>	<p>Démonstration du formateur → Apprentissage par observation . Évaluation d'un problème de polarité Exercice pratique en binôme → Apprentissage par jeu de rôle . Mise en pratique du RID / Mesure Exercice pratique en binôme → Apprentissage par jeu de rôle . Évaluation et correction des interférences énergétiques du système → Débriefing des exercices. → Partage des ressentis, des sensations, des émotions</p>
<p>Savoir appliquer les corrections énergétiques éventuelles</p>	<p>Les corrections énergétiques (exercices de respiration, mouvements corporels, visualisations, ec) <i>Mise en pratique de la routine énergétique</i></p>	<p>Démonstration du formateur → Apprentissage par observation . Accompagner les inversions psycho-énergétiques Jeu de rôle en groupe et en binôme . Pratique individuelle et collective → Questions / Réponses → Synthèse / Débriefing de groupe</p>
<p>Travailler sur soi avant toute chose</p>	<p>Début du travail sur soi avec l'amorçage de l'équilibre émotionnel : procédure de pacification personnelle Traitement des souvenirs difficiles de manière autonome Savoir recommander le travail à domicile Explications à transmettre à son patient</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré Jeu de rôle en binôme . Test spécifique d'inversion → Questions / Réponses → Synthèse / Debriefing de groupe</p>
<p>Bilan</p>	<p>Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité</p>

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

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

Intervenant

Docteur Alexandra BEGUE, Docteur en médecine et psychothérapeute

Durée

3 jours – 21 heures

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

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Découvrir le circuit des émotions et le rôle du système nerveux autonome	<p>Le circuit émotionnel cerveau cœur . Les interactions entre système nerveux central, système cardio-respiratoire, système nerveux autonome</p> <p>Rôle et fonctionnement du système nerveux autonome . Homéostasie et stabilité physiologique</p> <p>Les 2 sous-systèmes . Le système nerveux sympathique : préparation à l'action et catabolisme, neurotransmetteurs . Le système nerveux parasympathique ou vagal : restauration de l'énergie somatique et anabolisme, neurotransmetteurs</p> <p>La notion de balance dynamique sympatho-vagale . Le circuit physiologique du maintien de l'équilibre dynamique, fibres afférentes/ efférentes, récepteurs/régulateurs/effecteurs</p>	<p>Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale → Faire une mesure en base line du tonus vagal</p> <p>Méthode interrogative par . Echanges entre participants . Questions / Réponses . Synthèse de groupe effectuée en fin de cette séquence.</p>
Comprendre l'importance du nerf vague (tonus vagal) en santé	<p>Le système bio-psycho-social d'adaptation . La théorie polyvagale : Porges 1995 . Le modèle d'intégration neuroviscérale : Thayer et Lane 2000</p> <p>Diminution du tonus vagal . et pathologies : cardiaques, respiratoires, vasculaires, douloureuses chroniques, etc . et psychopathologies: dépression, stress, stress post-traumatique, fibromyalgie etc</p> <p>Tonus vagal et régulation de la réponse émotionnelle . <i>Régulation affective, relations sociales, stratégies de coping</i></p> <p>Le tonus vagal . 1 marqueur physiologique adaptatif intégrant les processus physiologiques, comportementaux et psychosociaux</p>	<p>Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale → Analyse des études cliniques</p> <p>Méthode interrogative : . Identifier les idées reçues . Echanges entre participants . Questions / Réponses</p> <p>Synthèse de groupe en fin de séquence.</p>
Connaître les moyens de monitorer le tonus vagal	<p>Activité cardiaque et système nerveux autonome</p> <p>Notions de variabilité cardiaque . Le complexe cardiaque, les écarts RR . La mesure de la variabilité cardiaque : le tachogramme . Les paramètres influençant la variabilité cardiaque Intérêts et limites des méthodes de calcul : temporelle, Fréquentielle, temps-fréquence</p> <p>L'arythmie sinusale respiratoire . Physiologie / Mesure / Un marqueur du tonus vagal</p>	<p>Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale → Lecture et analyse de sa variabilité cardiaque et de son tachogramme</p> <p>Méthode interrogative . Echanges entre participants . Questions / Réponses</p> <p>Synthèse de groupe en fin de séquence</p>

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<p>Activer et renforcer le tonus vagal par la cohérence cardiaque</p> <p>-> l'indice physiologique de cohérence cardiaque</p>	<p>Respiration et tonus vagal</p> <ul style="list-style-type: none"> . Comprendre la boucle physiologique baroréflexe : les Mécanismes de base de la respiration. . Anatomie et physiologie de la respiration : études des différents types de respiration . Comprendre les bases du contrôle respiratoire : contrôler sa respiration et mise en lien avec la physiologie . Stimuler les barorécepteurs <p>Cohérence cardiaque et tonus vagal</p> <ul style="list-style-type: none"> . Le biofeedback de cohérence cardiaque . Comprendre, utiliser et manipuler l'indice de cohérence cardiaque . Intérêt de la synchronisation cardio-respiratoire et de la mobilisation du système physiologique baroréflexe. . Installation d'une pratique de cohérence cardiaque . Intégration des exercices de base du biofeedback de cohérence cardiaque par la pratique 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale</p> <p>→ Exercices pratiques sur les respirations diaphragmatique + lente + rythmée</p> <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <p>→ Découverte de l'indice physiologique de cohérence cardiaque</p> <p>→ Multiples exercices pratiques de biofeedback de cohérence cardiaque</p> <p>→ Entraînements sur les tablettes SymbioCenter équipant chaque stagiaire</p> <p>. <i>Débriefing collectif</i> : partage des ressentis, des sensations, des émotions</p> <p>. <i>Questions / Réponse</i></p>
<p>Activer et renforcer le tonus vagal par d'autres stratégies interventionnelles</p> <p>-> l'indice physiologique de profondeur de lâcher prise</p>	<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</p> <ul style="list-style-type: none"> . Les pratiques méditatives et attentionnelles . Les pratiques hypnotiques <p>Savoir mesurer le tonus vagal et lire les indicateurs</p> <p>Intégration des exercices de base du lâcher-prise couplé au biofeedback</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale</p> <p>→ Découverte de l'indice physiologique de lâcher-prise</p> <p>→ Multiples exercices pratiques en couplage avec le biofeedback</p> <p>→ Entraînements sur les tablettes SymbioCenter équipant chaque stagiaire</p> <p>. <i>Débriefing collectif</i> : partage des ressentis, des sensations, des émotions</p> <p>. <i>Questions / Réponse</i></p>
<p>Apprécier les bénéfices cliniques d'un renforcement vagal</p>	<p>Bénéfices somatiques et psychologiques du renforcement du tonus vagal</p> <p>Maintien de l'homéostasie ou auto-régulation</p> <p>Applications thérapeutiques et intérêts cliniques</p> <ul style="list-style-type: none"> . Soulagement des patients fibromyalgiques; prévention du risque d'infarctus . Diminution : de la tension artérielle, des douleurs physiques perçues, du niveau d'anxiété et de dépression, des médications . Augmentation : de la variabilité de la fréquence cardiaque, des capacités pulmonaires, etc 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale</p> <p>→ Analyse des études cliniques</p> <p>→ Discussion autour de cas et du type d'accompagnement et de prise en charge à mettre à place</p> <p>. <i>Echanges entre participants</i></p> <p>. <i>Questions / Réponses</i></p> <p>. <i>Synthèse effectuée en fin de séquence</i></p>
<p>Intégrer les bénéfices de la théorie poly vagale dans votre pratique en thérapie</p>	<p>L'engagement social en thérapie</p> <p>Utilité et bien fait du renforcement vagal chez le thérapeute</p> <p>Principe de co régulation et de réciprocité</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale</p> <p>→ Discussion autour de cas et du type d'accompagnement à mettre à place</p> <p>. <i>Echanges entre participants</i></p> <p>. <i>Questions / Réponses</i></p> <p>. <i>Synthèse effectuée en fin de séquence</i></p>
<p>Bilan</p>	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</p> <p>Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants</p> <p>QCM des acquis de fin</p> <p>Fiche d'évaluation de la qualité</p>

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

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

Intervenant

**Sophie BOISSIERE, Psychothérapeute et
Nathalie CRESCENZO EROUART, Art-thérapeute et psychopraticienne ACP**

Durée

3 jours – 21 heures

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

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<p>Connaître et reconnaître les mécanismes humains impliqués dans l'activité artistique et qui en font un outil de soin</p>	<p>Présentation de l'art-thérapie moderne</p> <ul style="list-style-type: none"> . Définition . Indications . Modèle . Fondements . Spécificités . Courant humaniste . Modalités artistiques . Précautions . Limites de la pratique <p>Pertinence de l'utilisation de l'art dans une démarche éducative et/ou thérapeutique</p> <p>Différencier éducatif et thérapeutique</p> <p>Reconnaître les mécanismes humains impliqués dans l'art-thérapie</p> <p>Mobiliser les capacités de la personne</p> <ul style="list-style-type: none"> . De l'impression du monde sensible à l'émotion et au sentiment / Ressenti et émotionnel . Du sentiment à l'expression singulière en passant par l'imagination / Représentation mentale et processus cognitifs . De l'expression à l'affirmation de soi en passant par l'engagement du corps et la créativité / Création et relation <p>Prérequis pour engager un atelier d'art-thérapie dans le respect de la personne</p>	<p>Méthode affirmative</p> <ul style="list-style-type: none"> . Apports théoriques et diaporama illustré <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ateliers de diverses pratiques artistiques - Debriefing des ateliers soit collectif soit en sous-groupe : partage des ressentis, des sensations, des émotions, liens avec la théorie - Questions / Réponses
<p>Faciliter l'expression de la personnalité par l'art</p>	<p>La subjectivité artistique et la dimension symbolique de l'expérience</p> <p>L'objectivité de la forme et le rapport à la réalité</p> <p>Exprimer sa personnalité au travers de son style</p>	<p>Méthode affirmative.</p> <ul style="list-style-type: none"> . Apports théoriques et diaporama illustré <p>Méthode interrogative</p> <ul style="list-style-type: none"> - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
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 par le pouvoir d'engagement de l'art . La sensation agréable nourrit l'intention et l'envie . La sensation agréable favorise l'élan et engage le corps</p> <p>Mobiliser les fonctions exécutives, développer les compétences et nourrir la confiance en soi par le pouvoir éducatif de l'art . Emergence du style, expression individualisée porteuse de sens</p> <p>Permettre l'affirmation de soi et la création du lien social, entre pouvoir éducatif et effet relationnel de l'art</p> <p>Favoriser l'intégration sociale par l'impact de l'art sur les autres . 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</p>	<p>Méthode affirmative . Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale . Ateliers de pratiques artistiques -> Débriefing, soit collectif soit en sous-groupe, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions, liens avec la théorie -> Questions / Réponses</p>
Améliorer la qualité des échanges et créer des liens sociaux grâce à l'effet relationnel de l'art dans la pratique artistique	<p>Faciliter la communication et la relation par un accompagnement par l'art grâce à l'effet relationnel de l'art . Quand l'expression devient communication . Quand la communication devient relation . Quand la qualité de la relation nourrit le sentiment d'appartenance</p>	<p>Méthode affirmative . Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale - Ateliers de pratiques artistiques - Débriefing, soit collectif soit en sous-groupe, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions, liens avec la théorie - 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 . 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 . Outil : guide de mise en place d'un atelier artistique</p> <p>Comment évaluer l'impact de l'accompagnement par l'art . 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>Méthode affirmative . Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>- Tableau de synthèse - Étude de cas amené par les participants - Trames de réflexion pour l'élaboration et l'évaluation d'un atelier adapté - 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 - Débriefing, soit collectif soit en sous-groupe, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions - Questions / Réponses - Echanges avec les participants</p>
Bilan	<p>Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité</p>

**Spécialisation
Thérapies cognitives,
comportementales et émotionnelles**

*126 heures
7 modules fondamentaux*

Objectif principal

Connaître les bases théoriques et les indications de la thérapie d'affirmation de soi dans l'approche cognitive, comportementale et émotionnelle et savoir utiliser les outils pratiques

Intervenant

Vanessa DELATTRE, Psychologue

Durée

2 jours – 14 heures

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

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les concepts et repérer les comportements	<p>Concept d'affirmation de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> . Origine . Définitions . Compétences requises <p>Repérage des comportements</p> <ul style="list-style-type: none"> . Passifs . Agressifs . Affirmés <p>Problème de l'attention centrée sur soi</p>	<p>Méthodes affirmatives</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercice collectif de repérage des comportements - Exercice de lecture en binôme avec attention centrée sur soi, sur l'environnement ou sur autrui - Débriefing collectif
Maîtriser les outils de repérage et les principaux tests et échelles	<p>Intérêts, limites et utilité du repérage</p> <p>Echelle de Rosenberg</p> <p>Colonnes de Beck</p>	<p>Méthodes affirmatives</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif <p>Méthode active</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercice collectif d'utilisation des colonnes de Beck - Débriefing collectif
Identifier le déficit d'affirmation de soi	<p>Etiologies principales</p> <p>Facteurs de maintien :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Evitement (situationnels / subtils / cognitifs) . Comportements de sécurité . Croyances . Cognitions freins 	<p>Méthodes affirmatives</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif <p>Méthode active</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercice collectif de repérage des évitements - Débriefing collectif - Echanges entre participants - Questions / Réponses
Découvrir les bases des TCCE dans les techniques d'affirmation de soi	<p>Modèles théoriques</p> <p>Méthodologie</p> <p>Public cible</p> <p>Format des séances</p> <p>Tâches assignées</p>	<p>Méthodes affirmatives</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif <p>Méthode activo-expérimentale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercice, en groupes, de construction de séances en fonction du public cible - Débriefing collectif - Echanges entre participants - Questions / Réponses

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Travailler sur la communication	<p>Principes de communication</p> <ul style="list-style-type: none"> . Ecoute active ou passive . Questions ouvertes ou fermées . Principe d'empathie <p>Savoir engager / poursuivre / stopper une conversation</p>	<p>Méthodes affirmatives</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercices collectifs de questionnement - Exercices en groupes de jeux de rôle (à partir de situations proposées par les participants) - Debriefing collectif - Echanges entre participants - Questions / Réponses
Exprimer son point de vue, une demande, une émotion	<p>Le principe du jeu de rôle</p> <p>Méthode JEEPP</p> <ul style="list-style-type: none"> . (Je / Empathie / Emotions / Précision / Persistance) . Faire une demande . Faire un compliment <p>Faire face aux difficultés (refus, rejet)</p>	<p>Méthodes affirmatives</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif <p>Méthode activo-expérimentale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercices, en groupes, de jeux de rôle (à partir de situations proposées par les participants) - Débriefing collectif - Echanges entre participants - Questions / Réponses
Emettre une critique constructive ou suggérer un changement	<p>Méthode DESC</p> <p>Exprimer sa gêne Exprimer son mécontentement</p> <p>Apprendre à dire non</p> <ul style="list-style-type: none"> . Cognitions freins . Justifications . Négociations . Technique du refus 	<p>Méthodes affirmatives</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif - Apports théoriques et diaporama illustré <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercice collectif de repérage des cognitions freins - Exercices, en groupes, de jeux de rôle (à partir de situations proposées par les participants) - Débriefing collectif - Echanges entre participants - Questions / Réponses
Faire face aux critiques et à l'agressivité	<p>Cas particulier du conseil non demandé</p> <p>Travail d'enquête et de reformulation</p> <p>Technique du brouillard</p> <p>Gestion de la colère</p> <ul style="list-style-type: none"> . 4 niveaux d'intention . Expression de la colère . Gérer la colère de l'autre 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale par :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercice collectif de repérage des niveaux d'intention - Exercices, en groupes, de jeux de rôle (à partir de situations proposées par les participants) - Debriefing collectif - Echanges entre participants - Questions / Réponses
Bilan	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</p> <p>Bilan de la formation</p>	<p>Échanges avec les participants</p> <p>QCM des acquis de fin</p> <p>Fiche d'évaluation de la qualité</p>

Objectif principal

Comprendre et utiliser des outils TCCÉ d'évaluation et d'intervention autour de l'estime de soi et de la confiance en soi

Intervenant

Charlotte BUSANA, Psychologue

Durée

2 jours – 14 heures

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

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre l'estime de soi	<p>Le concept d'estime de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> . Définition : un facteur protecteur (sauf dans certains cas où il se transforme en facteur de risque) et trans-diagnostique . Une approche développementale (Nader-Grosbois) . Estime de soi implicite et explicite (Epstein & Morling) . Utilisation de vignettes pour classer les différents concepts liés à l'estime de soi . Estime de soi et implication dans les aspects relationnels (le sentiment d'influence, d'appartenance, de sécurité et l'affirmation de soi) 	<p>Méthodes affirmatives</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré en alternance avec un échange avec les participants : - Co-construction des points récapitulatifs - Echanges avec les participants - Questions / réponses <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Expérimentation des vignettes cliniques en petits groupes - Application à un cas de votre pratique pour cibler l'intervention - Echanges entre participants - Questions / réponses
Evaluer l'estime de soi	<p>Questionnaires et entretiens semi-structurés</p> <ul style="list-style-type: none"> . Auto-rapportés et hétéro-rapportés (qualitatifs) . Tour d'horizons de questionnaires existants chez l'enfant, l'ado et l'adulte . Discussion sur leur utilité et application clinique <p>Exemples abordés</p> <ul style="list-style-type: none"> . Version francophone de la Self-Esteem Scale de Rosenbergh par Vallières et Vallerand . Version francophone du Self-Esteem Inventory de Coopersmith . Echelle Toulousaine d'Estime de Soi (ETES) . Profil de perception de soi à l'adolescence (PPSA, version québécoise de Bouffard) . Evaluation du Sentiment d'efficacité personnel de Bandura 	<p>Méthodes affirmatives</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif - Questions / réponses <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Expérimentation individuelle et en binômes des méthodes d'évaluation - Retour en grand groupe

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Intervenir sur l'estime de soi	<p>Implication pour l'intervention :</p> <p>. <i>Travailler la connaissance de soi, le concept de soi en fonction de l'âge</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Les Octofuns comme outils de discussion autour des intelligences multiples de Gardner) - « Les îles de personnalité » <p>. <i>Travailler le « soi perçu » et le « soi idéal » ainsi que l'écart entre les sois</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - La liste des valeurs d'Isabelle Nazare-Aga comme support de réflexion pour faire ma balance - Evaluation de son soi idéal avec une vision « optimaliste » vs « perfectionniste » (Tal Ben-Shahar) - Mes types d'attributions (internes ou externes) et leurs conséquences <p>. <i>Travailler la distinction entre la perception et les compétences</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercice de description de soi de différents points de vue <p>. <i>Le sentiment d'efficacité personnelle (SEP), la confiance en soi</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Imagerie pour faire émerger un souvenir significatif lié à la confiance, identifier la ressource qui en ressort 	<p>Méthodes affirmatives</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif - Questions / réponses <p>Méthodes expérientielles par :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Application personnelle de certains outils - Entraînement de l'utilisation des outils dans la pratique professionnelle en binômes - Utilisation d'extraits de films et de livres pour illustrer l'intervention <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> <ul style="list-style-type: none"> - Questions / réponses - Synthèse et débriefing de groupe
S'approprier l'expérimentation d'un modèle	<p>Le modèle de Mruk (1995-2010)</p>	<p>Méthodes affirmatives</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif - Questions / réponses <p>Méthode expérientielle</p> <ul style="list-style-type: none"> - Application du protocole à une situation clinique en binôme et retour en groupe
Bilan	<p>Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité</p>

Objectif principal

Développer les compétences émotionnelles, à partir des outils TCCÉ, pour promouvoir la santé mentale et physique, les relations sociales et professionnelles, mais également pour prendre en charge des difficultés psychologiques

Intervenant

Marine PAUCSIK, Psychologue clinicienne

Durée

3 jours – 21 heures

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

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Définir et comprendre les compétences émotionnelles	<p>Les différents modèles des compétences émotionnelles</p> <p>Les trois niveaux du modèle des compétences émotionnelles de Mikolajczak (2009)</p> <p>Définition des compétences émotionnelles</p> <ul style="list-style-type: none"> . Identifier . Comprendre . Exprimer . Réguler . Utiliser <p>Etats des lieux des recherches sur les compétences émotionnelles</p> <p>Des difficultés émotionnelles comme processus transdiagnostiques</p>	<p>Exercices introductifs :</p> <p>1- Donner sa propre définition des compétences émotionnelles</p> <p>2- Peut-on développer ses compétences émotionnelles ?</p> <p style="text-align: right;">-> Travail individuel et débriefing collectif des exercices</p> <p>Apports théoriques</p> <p>-> diaporama illustré pour mémoire</p> <p>-> échanges</p> <p>Exercice Collectif :</p> <p>Quelles difficultés avec les émotions ?</p>
Première compétence Identifier ses émotions et celles d'autrui	<p>Identification des émotions – définition</p> <ul style="list-style-type: none"> . Définition d'une émotion . Modèle multicomponentiel d'une émotion . Fonction et utilité des émotions . Les émotions de base . Les bases neurobiologiques de l'émotion . Le modèle élargir et construire <p>Processus sous-jacents à l'identification</p> <p>Ouverture attentionnelle</p> <p>Conscience corporelle</p>	<p>Apports théoriques</p> <p>-> diaporama illustré pour mémoire</p> <p>-> échanges</p> <p>Exercices :</p> <p>1- identifier les émotions dans son corps</p> <p>2- identifier les différentes composantes de l'émotion</p> <p>3- bulletin de météo intérieure</p> <p style="text-align: right;">-> Travaux individuels et débriefing collectif</p>
Deuxième compétence Comprendre ses émotions et celles d'autrui	<p>Comprendre le besoin psychologique associé à l'émotion ressentie</p> <p>Distinguer l'évènement déclencheur du besoin psychologique</p> <p>Biais de pensées et croyances dysfonctionnelles</p> <p>Accueillir l'émotion de l'autre et identifier son besoin psychologique insatisfait</p>	<p>Apports théoriques</p> <p>-> diaporama illustré pour mémoire</p> <p>-> échanges</p> <p>Exercices :</p> <p>1- comprendre la valeur fonctionnelle des émotions</p> <p>2- identifier les besoins sous-jacents aux émotions</p>

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Troisième compétence Exprimer ses émotions et celles d'autrui	Développer son vocabulaire émotionnel Développer les bases de la communication non-violente . Exprimer des faits . Exprimer son ressenti . Faire une demande claire . Exprimer son besoin Les façons d'accueillir un message	Apports théoriques -> diaporama illustré pour mémoire -> échanges Etudes de cas cliniques Exercices : 1- s'entraîner à la communication bienveillante de ses émotions 2- développer l'accueil des émotions de ses patients > Débriefing & synthèse collectifs
Quatrième compétence Réguler ses émotions et celles d'autrui	Facteurs génétiques et environnementaux Modèle de la régulation émotionnelle de Gross Caractéristiques principales de la régulation émotionnelle Régulation hédonique et instrumentale Les stratégies de régulation émotionnelle La régulation émotionnelle flexible Importance de la Régulation émotionnelle	Apports théoriques -> diaporama illustré pour mémoire -> échanges Exemples d'interventions psychothérapeutiques Mises en application à partir du vécu des participants Exercices : 1- développer une régulation émotionnelle flexible 2- relaxation 3- restructuration cognitive 4- respiration apaisante 5- réorientation de l'attention -> Débriefing & synthèse collectifs
Cinquième compétence Utiliser ses émotions et celles d'autrui	Optimiser l'effet de nos émotions Prendre des décisions cohérentes avec nos buts et nos valeurs. Favoriser des relations satisfaisantes Augmentation flexibilité attentionnelle Développement des compétences de façon durable Programme des compétences émotionnelles	Apports théoriques -> diaporama illustré pour mémoire Exercices : 1- intégration des compétences émotionnelles au quotidien 2- mise en pratique du programme des compétences émotionnelles – jeux de rôles -> Débriefing & synthèse collectifs
Bilan	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

Objectif principal

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

Intervenant

Docteur Francis GHEYSEN, Médecin psychiatre

Durée

3 jours – 21 heures

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

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

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

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Maîtriser les concepts clés de la psychologie positive et découvrir les interventions et outils de psychologie positive validés ainsi que les mécanismes d'efficacité des pratiques

Intervenant

Marine PAUCSIK, Jean-Baptiste BAUDIER, Psychologues cliniciens

Durée

3 jours – 21 heures

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

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Savoir définir et présenter la psychologie positive en lien avec les apports scientifiques et la recherche	<p>Introduction à la psychologie positive</p> <p>Définitions et concepts clés</p> <p>Déterminants du bien-être</p> <p>Concept d'affirmation de soi</p>	<p><u>Exercice introductif :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifier les éléments clés de la psychologie positive et ce qu'elle n'est pas - Débriefing collectif <p><u>Méthodes affirmatives</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses <p><u>Méthodes interrogatives</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Echanges entre participants - Questions / Réponses
Découvrir les interventions de psychologie et psychothérapie positive validées et connaître les mécanismes d'efficacité	<p>Interventions de psychologie et de psychothérapie positive validées</p> <p>Mécanismes d'efficacité : biais de négativité et réorientation attentionnelle</p> <ul style="list-style-type: none"> . Théorie . Principales études . Expérimentations pratiques . Retour d'expériences 	<p><u>Méthodes affirmatives</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses <p><u>Méthodes activo-expérimentales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercice pratique pour découvrir les interventions en psychologie positives
Expérimenter et s'appropriier les interventions de psychologie positive fondées sur les forces	<p>Les forces et leurs applications dans l'accompagnement</p> <p>Théorie</p> <ul style="list-style-type: none"> Principales études Expérimentations pratiques Retour d'expériences <p>Expérimentation de l'animation de pratiques de psychologie positive sur les forces</p>	<p><u>Méthodes affirmatives</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses <p><u>Méthodes activo-expérimentales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercice : les forces utilisées dans l'accompagnement individuel et en groupe - Echanges entre participants - Questions / Réponses

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<p>Découvrir les outils et processus spécifiques de la psychologie positive appliquée en groupe</p>	<p>Mise en œuvre d'une intervention de psychologie positive en groupe : le programme CARE. Développement du programme Logique de progression du programme Contenu des 8 séances Processus et mécanismes d'efficacité du programme CARE</p> <p>S'approprier les outils langagiers de l'approche centrée solution. Postulats et concepts clefs Outils fondamentaux Entraînements pratiques</p>	<p>Méthodes affirmatives - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses</p> <p>Méthodes activo-expérimentales - Jeux de rôle et apprentissage par observation - Entraînement à l'animation d'ateliers fondés sur les forces - Pratiques individuelles et entraînement en groupe - Retour d'expériences - Echanges entre participants - Questions / Réponses</p>
<p>S'approprier les pratiques de psychologie positive sur l'auto-compassion, les relations constructives et les valeurs en maîtrisant les notions scientifiques</p>	<p>Relation à soi : auto-compassion . Théorie . Principales études. . Expérimentations . Retour d'expériences</p> <p>Relation aux autres . Théorie . Principales études. . Expérimentations . Retour d'expériences</p> <p>Travailler sur les valeurs et l'engagement . Théorie . Principales études. . Expérimentations . Retour d'expériences</p>	<p>Méthodes affirmatives - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses</p> <p>Méthodes activo-expérimentales - Exercices pratiques : auto-compassion, relations positives, valeurs et engagement - Jeux de rôle et apprentissage par observation - Entraînement à l'animation des pratiques sur les relations positives et les valeurs - Retour d'expériences - Echanges entre participants - Questions / Réponses</p>
<p>Bilan</p>	<p>Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité</p>

Objectif principal

Apprendre à développer les habiletés mentales, cognitives et psycho-somatiques - au travers de protocoles de routines incluant des outils TCCÉ - pour optimiser son plein potentiel tout en préservant l'équilibre et l'épanouissement

Intervenant

Docteur Yancy DUFOUR, Docteur en Psychologie

Durée

3 jours – 21 heures

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

Jour 1 : développer les habiletés mentales de base

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les habiletés mentales et cognitives indispensables au plein potentiel	<p>Qu'entend-on par plein potentiel ? Quelles sont les habiletés mentales et cognitives reconnues comme indispensables pour atteindre le plein potentiel ? Illustrations :</p> <ul style="list-style-type: none"> . en Préparation Mentale avec l'OMSAT-4, . en Psychologie du Sport avec le profil de la médaille d'or pour la psychologie du sport (GMP-SP), . en Psychologie positive avec l'état de Flow 	<p>Apports théoriques</p> <ul style="list-style-type: none"> -> Diaporama illustré, vidéos, études scientifiques -> Echanges discussion -> Synthèse collective
Développer une forte motivation intrinsèque	<p>Les 3 types de motivation</p> <ul style="list-style-type: none"> . Le continuum d'autodétermination . La théorie de l'évaluation cognitive . Le modèle TARGET <p>La fixation d'objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> . Principes fondamentaux sur la fixation de buts . La théorie des buts d'accomplissement <p>L'analyse des échecs</p> <ul style="list-style-type: none"> . La théorie des attributions causales . Le biais de complaisance . Les styles attributionnels <p>La fourniture d'efforts intenses</p> <ul style="list-style-type: none"> . Liens entre motivations / fixation de buts / auto-handicap . Equilibre chimique au niveau du cerveau 	<p>Diaporama illustré, vidéos, études</p> <ul style="list-style-type: none"> -> Echanges discussion <p>Exercice individuel, synthèse collective</p> <ul style="list-style-type: none"> . Fixation d'objectifs – étape 1 <p>Analyse collective d'exemples</p> <ul style="list-style-type: none"> . Le sentiment de compétence . Le sentiment d'autodétermination . Le sentiment d'appartenance sociale <p>Exercices individuels, synthèse collective</p> <ul style="list-style-type: none"> . Fixation d'objectifs – étape 2 . Fixation d'objectifs – étape 3
Bien répartir et gérer ses temps de vie au quotidien, à la semaine, à l'année	<p>Analyse de la gestion du temps selon différents secteurs de vie</p> <p>Famille, Travail Loisirs</p> <p>Analyse de la régulation du niveau d'activation pour mieux gérer l'énergie</p> <p>Niveau d'activation et état affectif La Zone Optimale de Fonctionnement Notion d'activation physiologique et psychologique Les états d'anxiété cognitive et somatique</p>	<p>Diaporama illustré, vidéos, études</p> <ul style="list-style-type: none"> -> Echanges discussion <p>Exercice en duo interviewer / interviewé :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Analyse du niveau d'activation et de l'état affectif / à une situation stressante au travail et représentation graphique ou sous forme de tableau . Identification du niveau optimal d'activation . Repérage de moments critiques <p>Analyse collective d'un graphique de RP optimale</p> <ul style="list-style-type: none"> . Exemple de la signature d'un contrat pour un cadre supérieur

<p>Accroître l'estime de Soi, la confiance en Soi et l'affirmation de soi</p>	<p>L'imagerie de confiance en soi <i>. Visualisation, répétition mentale, entraînement mental</i> <i>. L'Imagerie Motrice Positive</i></p> <p>Le bon dialogue interne <i>. Les phrases et mots négatifs, les obligations</i> <i>. L'auto-prophétie réalisante</i></p> <p>Le langage corporel, le non verbal <i>. Le charisme</i> <i>. Communication verbale, affirmation de soi, confiance en soi</i> <i>. Intelligences multiples : sociale, interpersonnelle</i> <i>. Compétences et qualités associées</i> <i>. Principes de fonctionnement : technique des feedbacks sandwich / Technique DESC / JEEPP pour une demande / Pour dire NON</i></p> <p>L'auto-efficacité <i>. Sources et patterns de comportement</i> <i>. La bonne estime de soi</i></p>	<p>Diaporama illustré, vidéos, études -> Echanges discussion</p> <p>Analyse collective d'une vidéo : <i>. La quête du geste parfait</i></p> <p>Exercices individuels, synthèse collective <i>. Pratique de l'imagerie mentale</i> <i>. Evaluation de sa capacité d'imagerie</i> <i>. Evaluation de son imagerie</i> <i>. Imagerie de confiance en soi</i> <i>. Le dialogue interne</i></p> <p>Analyse collective d'un exemple <i>. Les attentes mutuelles en judo</i></p>
--	--	--

Jour 2 et 3 : développer les habiletés psycho-somatiques et cognitives

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<p>Comprendre les habiletés mentales et cognitives indispensables au plein potentiel</p>	<p>Contrôle de la respiration et maîtrise du relâchement <i>. Contrôles respiratoires</i> <i>. Le biofeedback – la cohérence cardiaque</i> <i>. Techniques de relaxation : plan d'une séance, méthode de Jacobson, training autogène de Schultz</i></p> <p>L'arrêt d'une pensée négative et le switch <i>. Les alertes négatives</i> <i>. Passage d'une pensée négative à une pensée positive</i></p> <p>La pleine conscience (Mindfulness) <i>. La restructuration cognitive</i> <i>. La méditation de pleine conscience.</i></p>	<p>Diaporama illustré, vidéos, études -> Echanges discussion</p> <p>Exercices de pratiques en collectif : <i>. Exercices respiratoires</i> <i>. Techniques de relaxation</i> <i>. Travail du switch</i> <i>. Méditation</i></p> <p>Exercice individuel, synthèse collective : <i>. Optimisation de la RP</i></p>
<p>Développer une forte motivation intrinsèque</p>	<p>Définition et fonctionnement des routines Définition et illustrations chez les sportifs de haut niveau Notions associées : <i>. Contrôle de soi et auto-discipline</i> <i>. Connaissance de soi, métacognition</i> <i>. Liens entre routines et TCCE</i></p> <p>Relations entre routines et conception eudémoniste de la santé Relations entre routines et état de Flow</p> <p>Analyser et optimiser des routines Déterminer sa zone optimale de fonctionnement Distinguer anxiété cognitive et anxiété somatique Respecter ses rythmes biologiques et psychologiques biologiques <i>. Chronobiologie, chronotype, classification de Breuss</i> <i>. L'importance de l'hygiène de vie : sommeil, chrononutrition</i> <i>. Chronopsychologie - rythmes ultradiens / circadiens / infradiens</i> <i>- gestion des rythmes de l'attention</i></p> <p>Avoir une pratique physique adaptée <i>. Stretching postural ; étirements activo-dynamiques, activo-passifs, passifs ; yoga ; respirations dynamisante, relaxante - cohérence cardiaque-, kapalabhati, alternée ; techniques de relaxation -Jacobson, Schultz, Coréenne, Vittoz-</i></p>	<p>Analyse collective d'un test de l'attention</p> <p>Exercice individuel <i>. Questionnement pour modifier sa RP en respectant ses rythmes biologiques et psychologiques</i></p> <p>Exercices de pratique physique en groupe <i>. Réveil musculaire</i></p> <p><i>. Pré-efforts</i> <i>. Récupération</i></p> <p>Exercice individuel, synthèse collective <i>. Principes, conseils physiologiques et exercices physiques à intégrer sans sa RP</i></p>

<p>Optimiser le système attentionnel</p>	<p>Le système attentionnel La sélection de l'information . <i>Le modèle de Broadbent</i> . <i>Le style attentionnel</i> . <i>Techniques pour améliorer la sélection des informations</i> Les ressources attentionnelles . <i>Le modèle des ressources attentionnelles multiples - Wickens</i> . <i>L'amélioration des ressources attentionnelles</i> -Contrôle de la réponse et de l'activité . <i>L'amélioration du contrôle de la réponse</i> . <i>Le multitasking</i> . <i>L'autodiscipline</i> . <i>La technique de gestion du temps</i></p>	<p>Diaporama illustré, vidéos, études -> Echanges discussion</p> <p>Exercice individuel, synthèse collective . Principes, conseils liés à l'attention à intégrer dans la RP</p> <p>Analyse collective d'exemples : . Inhibition : tâche de stroop . Shifting : flexibilité mentale . Planification</p> <p>Exercices individuels, synthèse collective . Optimisation des ressources attentionnelles dans la RP . Optimisation de la RP en fonction du contrôle de la réponse et de l'activité . Adaptation de la journée type aux réservoirs de ressources attentionnelles-</p>
<p>Bilan</p>	<p>Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité</p>

Objectif principal

Comprendre le modèle théorique et clinique de l'activation comportementale en TCCÉ et savoir mettre en œuvre le protocole structuré en 8 séances notamment dans la prise en charge des troubles anxio-dépressifs

Intervenant

Pr Céline BAYENS, Jean-Baptiste BAUDIER, Psychologues

Durée

2 jours – 14 heures

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

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre le modèle théorique et l'approche fonctionnelle	<p>Définition, conceptualisation et modèles théoriques</p> <ul style="list-style-type: none"> . Evolution du modèle comportemental de la dépression . Efficacité et effets des traitements par activation comportementale <p>Utilisation de l'activation comportementale dans le soin</p> <ul style="list-style-type: none"> . Modèle d'activation comportementale . Phénomènes instrumentaux . Biais de traitements de l'information . Rumination mentale . Processus instrumentaux et méthode d'analyse (modèle ABC, TRAP/TRAC) . Différentes formes d'évitements comportementaux et cognitifs 	<p>Apports théoriques par :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Diaporama . Échanges avec le groupe . Exemples cliniques <p>Exercices :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brainstorming autour des avantages et inconvénients de l'approche processuelle vs l'approche nosographique. - Brainstorming sur la définition des pensées répétitives négatives
Evaluer les comportements et le style de vie actuel du patient afin de pouvoir personnaliser les interventions	<p>Les objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> . Agir avec efficacité sur les ruminations mentales . Cerner les comportements de retrait et d'évitement . Evaluer les liens entre l'humeur et les activités quotidiennes <p>Les questionnaires auto-rapportés</p> <ul style="list-style-type: none"> . Présentation / Passation / Cotation . Diverses utilisations adaptées à des cas pratiques <p>Présentation de méthodes innovantes d'évaluation</p> <ul style="list-style-type: none"> . la Visual Approach Avoidance Task (VAAST) 	<p>Apports théoriques par :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Diaporama . Échanges avec le groupe . Exemples cliniques <p>Exercices :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exemples de cas rencontrés par les stagiaires (perso ou dans leurs consultations)
Assimiler le programme d'activation comportementale structuré en 8 séances	<p>Objectifs du programme</p> <ul style="list-style-type: none"> . Observation des comportements et de l'humeur associée. . Planification d'activités agréables . Repérage des comportements d'évitements et travail sur l'implémentation de comportements alternatifs <p>Structure, enchaînement et contenu des 8 séances</p> <ol style="list-style-type: none"> 1/ La compréhension de la dépression 2/ L'observation des réponses à la détresse 3/ Le développement d'un plan d'activation 4/ L'évitement et les pièges de la dépression 5/ La résolution de problème 6/ Les habitudes de pensées <p>Processus et mécanismes d'efficacité du programme</p>	<p>Apports théoriques par :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Diaporama . Échanges avec le groupe . Exemples cliniques <p>Exercices :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exemple de cas rencontré par les stagiaires (perso ou dans leurs consultations)

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
S'approprier les techniques et les outils de l'activation comportementale	<p>Auto-observation des activités et de l'humeur du patient</p> <p>Forces personnelles et valeurs du patient</p> <p>Développer, évaluer et adapter un plan d'activation comportementale</p> <ul style="list-style-type: none"> . Pourquoi s'auto-activer . Pourquoi programmer . Comment établir une hiérarchie d'objectifs augmentant graduellement en difficulté et choisir avec le patient des tâches ou activités enrichissantes, gratifiantes ou agréables . Comment modifier le mode de vie, introduire des loisirs, accroître les activités sociales, accomplir des tâches, augmenter l'activité physique... <p>Les TRAP et les TRAC dans la dépression</p> <p>T: Triggers (Déclencheurs) R: Reactions (Réactions) AP: Avoidance Pattern (Schémas d'évitement) AC: Alternative Coping (Stratégies alternatives)</p> <p>Aider le patient à prévoir et gérer les obstacles potentiels, à résoudre les problèmes entravant les objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> . Décrire le problème . Effectuer un brainstorming sur les solutions . Choisir les solutions possibles à essayer . Elaboration d'un plan . Faire le bilan <p>Les habitudes de pensées</p>	<p>Apports théoriques par :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Diaporama . Échanges avec le groupe . Exemples cliniques <p>Quizz sur les éléments théoriques vus précédemment.</p> <p>Jeux de rôle 1 : Les TRAP et les TRAC de Jules (au travail)</p> <p>Jeux de rôle 2 : La résolution de problème pour le cas de Lucie (problématique de couple)</p> <p>Mise en pratique en binôme : construire un plan d'activation individualisé en lien avec les valeurs.</p>
Acquérir la posture du thérapeute	<p>Être prescripteur d'activation comportementale dans un cadre libéral et institutionnel.</p> <p>S'approprier les outils langagiers de l'approche centrée solution pour favoriser l'activation comportementale.</p>	<p>Apports théoriques par :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Diaporama . Échanges avec le groupe . Exemples cliniques <p>Mise en pratique : Identification des postures ACS à utiliser pour valoriser les ressources.</p>
S'entraîner à l'animation du programme	<p>Présentations de cas concrets</p> <p>Jeux de rôles</p> <p>Exercices</p>	<p>Apports théoriques par :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Diaporama . Échanges avec le groupe . Exemples cliniques <p>Mise en pratique : Présentation du programme et entraînement en binôme à la mise en œuvre du protocole.</p>
Bilan	<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>

Spécialisation Thérapies brèves

98 heures
5 modules fondamentaux

Objectif principal

Savoir passer du récit de la plainte à un problème opératoire et conduire une mise en action systémique brève, à l'aide d'outils concrets (cartographie des séquences, recadrages, prescriptions, règles de communication) pour obtenir des changements observables et durables

Intervenantes

Jean-François TERAOKOWSKI, Psychologue clinicienne

Durée

3 jours – 21 heures

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

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Présenter et situer l'approche dite « PALO ALTO » dans les thérapies actuelles	<p>La thérapie brève</p> <ul style="list-style-type: none"> . Place de la thérapie brève . Modèles . Qu'est-ce qu'une thérapie brève ? <p>L'école de « PALO ALTO »,</p> <ul style="list-style-type: none"> . Ses apports . Ses axiomes . Ses postulats communicatifs et fonctionnels <p>Les continueurs</p> <ul style="list-style-type: none"> . Noms . Grands modèles connexes <p>La place de MH. ERICKSON</p> <p>Qu'est-ce que le changement ?</p> <ul style="list-style-type: none"> . Les 4 paramètres . Notion d'expérience émotionnelle correctrice (EEC) <p>Inconvénients de la question du pourquoi et apports de la question du comment.</p>	<p>Apports théoriques</p> <p>-> diaporama illustré pour mémoire</p> <p>-> échanges</p> <p>-> Débriefing & synthèse collectifs</p>
Comprendre les spécificités de l'approche systémique brève	<p>Utilité du « Mandat circulaire »</p> <p>La vision interactionnelle</p> <p>Place du constructivisme à l'épreuve de la thérapie.</p> <p>Le recadrage :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Sens donné . Sens caché . Sens utile <p>Comprendre un paradoxe et une intervention paradoxale</p> <p>Linéarité versus Circularité-</p> <ul style="list-style-type: none"> . Apports sur la notion de cybernétique relationnelle : linéarité, circularité, ponctuation. <p>Notion d'équilibre des systèmes : symétrie et complémentarité</p> <p>Notion de brièveté : but ou conséquence.</p> <p>Notes sur les prophéties auto réalisatrices et la notions de geste propitiatoire.</p> <p>La question de la douleur en approche brève</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré <i>Questions & réponses / Synthèse & débrief</i></p> <p>Vignettes cliniques</p> <p>-Travaille des différences de notion vouloir que cela change et faire pour que cela change,</p> <p>Jeux de rôle</p> <ul style="list-style-type: none"> -L'escalade symétrique -L'escalade complémentaire - Le cabas plein de courses <p>L'intervenant / un pair vérifie la réalisation correcte, le savoir-faire, le savoir-être :</p> <p>→ <i>Échanges en direct sur la pratique et sur le retour d'expérience</i></p> <p>→ <i>Partage ressentis, sensations, émotions</i></p> <p>→ <i>Prise en note des difficultés, des points d'acquisition, des éléments d'amélioration</i></p> <p>→ <i>Ajustement postures / gestes / mots</i></p>

<p>Comprendre le travail thérapeutique en thérapie systémique : entretien, problème, objectif, stratégie.</p>	<p>Le premier entretien : finesses et clef de la réussite . Qualités du premier entretien : unique ? déjà thérapeutique ? Impérativement nouveau ? . La bienveillance et l'espoir.</p> <p>Passer de la plainte au problème puis du problème au recadré.</p> <p>Qui est notre patient ? . Un touriste, un plaignant, un patient ? . Comment travailler avec lui. . Travailler avec un <i>touriste</i> : outils, triangulation/baguette magique et salle d'attente . Travailler avec un <i>plaignant</i> : outils simples, métaphores utiles, le travail avec la notion valeur/coût, technique de la plainte,</p> <p>La définition concrète du problème . Notion sur Le problème : clarté, différence avec solution dont on se plaint</p> <p>La définition concrète de l'objectif . Objectif : état désiré et les 4 paramètres, . Passer du problème à l'objectif : déficit d'apprentissage et concrétisation d'apprentissages nouveaux</p> <p>Comment travailler vers un objectif tactique et stratégies du changement . Technique de cadrage : le kayak biplace . Position basse et de non savoir . La condition de l'avant tout . Le contrat en blanc . Le paratonnerre . Le sabotage bienveillant . Le reste à charge ou reliquat non résolu . Rituels et changements de pattern . Les tâches : minimal change et progressivité . Les réfractaires aux tâches</p>	<p>Apports théoriques -> Diaporama illustré pour mémoire -> Échanges -> Débriefing & synthèse collectifs</p> <p>-Méthodes expérientielles -Le bras de fer -L'écharpe à franges ou corde à nœuds</p> <p>L'intervenant / un pair vérifie la réalisation correcte, le savoir-faire, le savoir-être : → <i>Échanges en direct sur la pratique et sur le retour d'expérience</i> → <i>Partage ressentis, sensations, émotions</i> → <i>Prise en note des difficultés, des points d'acquisition, des éléments d'amélioration</i> → <i>Ajustement postures / gestes / mots</i></p>
<p>Connaître et mettre en œuvre les techniques et outils de l'approche systémique brève et intégrer les éléments dans une démarche de soin.</p>	<p>S'assurer du cadre</p> <p>La posture soignante en approche systémique brève</p> <p>Qu'est-ce qu'assurer un suivi ? . La question de l'engagement. . L'appartenance de la responsabilité,</p> <p>Les techniques et stratégies en approche systémique brève . Notion de solution qui fait problème . Qu'est-ce qu'une tactique et une stratégie. . Notion de responsabilité et de fin de suivi . Question de « thérapie brève au long court » . Technique de la position basse . Apprentissage des conflits de structure et de drapeau . Technique du U-turn . Travail du cadre</p> <p>La pratique intégrée et intégrative . Parler le langage du patient . Les valeurs de l'autre : point d'appui du changement . La position de l'anthropologue</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré <i>Questions & réponses / Synthèse & débrief</i></p> <p>Échange avec le groupe -Notions de provocation et de bienveillance</p> <p>Exercices en binôme -Jeu du dérouter par l'autrement fait -Jeux sur fiche clinique apportées</p> <p>L'intervenant / un pair vérifie la réalisation correcte, le savoir-faire, le savoir-être : → <i>Échanges en direct sur la pratique et sur le retour d'expérience</i> → <i>Partage ressentis, sensations, émotions</i> → <i>Prise en note des difficultés, des points d'acquisition, des éléments d'amélioration</i> → <i>Ajustement postures / gestes / mots</i></p>
<p>Bilan</p>	<p>Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité</p>

Objectif principal

Doter les participants d'un répertoire d'outils stratégiques et orientés solutions permettant de structurer rapidement l'évaluation, le cadrage de l'entretien et la mise en action thérapeutique pour des problématiques variées

Intervenantes

Jean-François TERAOWSKI, Psychologue clinicienne

Durée

3 jours – 21 heures

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

Temps 1 : apprendre les principes généraux, les bases théoriques et pratiques de l'approche « PALO ALTO ETENDU » ou APPROCHE STRATEGIQUE,

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre et appliquer la thérapie stratégique en intégrant le diagnostic opératoire	Place de MH Erickson Un continuateur d'exception Erickson: l'hypnose et bien plus. Apports sur l'hypnose conversationnelle La stratégie dans le quotidien Ericksonien -Le Travail de G. Nardone Qu'est-ce que le diagnostic opératoire On connaît un problème en observant sa solution Les types de réponses Les axes de changement -Les trois catégories de tentatives de solution -Les logiques en jeux -Interventions pour enrayer les logiques	Apports théoriques et diaporama illustré → Résumé des points clés par le participant ou en collectif → Questions / Réponses → Synthèse et débriefing de groupe effectués en fin de cette séquence
Intégrer les outils de l'approche stratégique dans le problème solving	Types d'intervention et d'outils classiques en approche stratégique. Fonctionnement de la stratégie de résolution de problème -Problème/objectif/accord sur l'objectif -Evaluation des solutions déjà essayées -Techniques de résolution aggravation/le scénario idéal/les petits pas/l'alpiniste Utiliser les histoires qui aident Quelques taches construites -Technique dite « imaginer le pire » -Technique paradoxale du « secret honteux » -Outil du « carnet de bord » -Outil du « récit des catastrophes » -Stratégie du « sommet dangereux » -Outil de la « conspiration du silence » -La technique du « pare-chocs » -Outil du « check-up » personnel, -Stratégie de « l'aggravation » -Le mille pattes -Le bourdon incapable	Apports théoriques et diaporama illustré 1°) Étude de vidéos Observations et échanges entre participants 2°) Discussion sur le thème de Échanges entre participants 3°) Démonstration du formateur Utilisation d'un cas clinique filmé en vidéo, observations. → Résumé des points clés par le participant ou en collectif → Questions / Réponses → Synthèse et débriefing de groupe effectués en fin de cette séquence

	<ul style="list-style-type: none"> -L'histoire de Thomas Edison -Tâche du carnaval -Tâches de blocage -Tâche de l'alternance communicationnelle -La prescription de symptômes -Tâche de l'anthropologue 	
Rencontrer, comprendre puis appliquer l'approche stratégique et le diagnostic opératoire dans les troubles anxieux	<p>Création de la dynamique anxieuse : système perception-réaction</p> <p>L'approche stratégique dans l'agoraphobie</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Système en place dans l'agoraphobie</i> - <i>Stratégies et outils dans la résolution de problème dans les situations d'agoraphobie</i> - <i>Système en place dans l'agoraphobie avec attaque de panique</i> - <i>Stratégies et outils dans la résolution de problème dans les situations d'agoraphobie avec attaques de panique</i> <p>L'approche stratégique dans le trouble obsessionnel</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Système en place dans le trouble obsessionnel compulsif</i> - <i>Stratégies et outils dans la résolution de problème dans les situations de TOC</i> 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Exercices pratiques en binôme/trinôme</p> <p>Vérification par l'intervenante ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel</p> <ul style="list-style-type: none"> → Échanges en direct sur la pratique → Échanges sur le retour d'expérience → Questions / Réponses → Synthèse et débriefing de groupe
Appliquer l'approche stratégique dans le deuil et le psychotraumatisme	<p>Le passé qui piège : le SSPT</p> <ul style="list-style-type: none"> -Notion de trauma -Les tentatives de solutions inefficaces : le coping dysfonctionnel qui devient le problème. -Notion de deuil enkysté et traumatique <p>Quand le deuil s'enkyste ou se fait pathologique</p> <p>Comment aggraver et roman du trauma</p> <ul style="list-style-type: none"> -L'endeuilement traumatique. 	<p>Apports théoriques et vignettes cliniques</p> <p>Exercices pratiques en binôme/trinôme.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Outil: Le roman du trauma -Outil: La conspiration du silence -Outil: Aggraver le problème -Outil: Le carnet de bord -Outil pour la colère enkystée -Outil pour les auto-injonctions qui inhibent:

Temps 2 : apprendre à construire une intervention TOS

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Acquérir et appliquer la thérapie orientée vers les solutions.	<p>L'initiateur : Steeve De shaezer</p> <p>La place de la TOS dans les thérapies brèves</p> <p>Les postulats de base en approche solutionniste</p> <p>La temporalité comme bras de levier</p> <p>Rappel sur les 4 paramètres</p> <p>Le langage injonctif</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Type de langage utile</i> - <i>La force du langage injonctif</i> - <i>Parler solution et différences avec parler problème</i> <p>-Rosenthal et Empowering</p> <p>-Le temps en TOS</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><i>Questions / Réponses, Synthèse & débrief</i></p> <p>1°) Démonstration du formateur :</p> <p>Utilisation d'un cas clinique vidéo, observation.</p> <p>2°) Travail en groupe : choix d'un cas libre apporté par le groupe</p> <p>Recherche de la problématique, travailler au questionnement stratégique, cerner les différents niveaux de réalité, les strates de la communication, prévenir les résistances.</p> <p>3°) Mise-en-situation et échanges :</p> <ul style="list-style-type: none"> → <i>Exercice pratique en trinôme intervenant, patient, anthropologue.</i> <p>L'intervenant / un pair vérifie la réalisation correcte, le savoir-faire, le savoir-être</p>

		<p>→ Échanges en direct sur la pratique et sur le retour d'expérience</p> <p>→ Partage : ressentis/sensations/émotions</p> <p>→ Ajustement des postures / gestes / mots</p> <p>→ Prise en note des difficultés, points acquis, éléments d'amélioration</p>
<p>Acquérir le dialogue solutionniste et apprendre le glissement temporel ?</p>	<p>Notion de ressources et d'exception en TOS</p> <ul style="list-style-type: none"> -Le travail des exceptions -Les différents types d'exception -La recherche des exceptions <p>La question du miracle : utilité et utilisation thérapeutique</p> <p>Présentation de la question miracle</p> <ul style="list-style-type: none"> -Déroulé de la question miracle -préparation efficiente de la question miracle : le « yes set » et la croyance comme frein -Exploitation de la question miracle -Quand poser la question miracle -Pour aller plus loin avec la question miracle <p>La construction de tache en TOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Types de taches en TOS -Exploitation des tâches - La prescription et les refus : le recadrage utile -Vendre une tâche 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré <i>Questions / Réponses, Synthèse & débrief</i></p> <p>Jeux de rôle</p> <ul style="list-style-type: none"> -jeux de rôle du questionnement de suite -Mise en situation de la question miracle -Jeux de rôle du menu « quick » <p>L'intervenant / un pair vérifie la réalisation correcte, le savoir-faire, le savoir-être</p> <p>→ Échanges en direct sur la pratique et sur le retour d'expérience</p> <p>→ Partage : ressentis/sensations/émotions</p> <p>→ Ajustement des postures / gestes / mots</p> <p>→ Prise en note des difficultés, points acquis, éléments d'amélioration</p> <p>→ Questions / Réponses</p> <p>→ Synthèse et débriefing de groupe</p>
<p>Apprendre à appliquer et intégrer les outils de l'approche TOS.</p>	<p>Pour les patients présentant un SSPT</p> <ul style="list-style-type: none"> -Les besoins du thérapeutes TOS dans le SSPT -Regarder les craintes du futur du patient traumatique -La remise en mouvement pour un demain meilleur -Centration corporel du questionnement TOS -Quelles exceptions rechercher dans les cas de SSPT <p>Pour les patients présentant une humeur dépressive et/ou des idéations morbides</p> <p><i>Particularité du travail avec le patient déprimé</i> <i>Le système perception-réaction dans la dépression</i></p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré <i>Questions / Réponses, Synthèse & débrief</i></p> <p>Jeux de rôle</p> <p>Utilisation de l'échelle serpent</p> <p>Technique de l'échelle à sortir du puits</p> <p>L'intervenant / un pair vérifie la réalisation correcte, le savoir-faire, le savoir-être</p> <p>→ Échanges en direct sur la pratique et sur le retour d'expérience</p> <p>→ Partage : ressentis/sensations/émotions</p> <p>→ Ajustement des postures / gestes / mots</p> <p>→ Prise en note des difficultés, points acquis, éléments d'amélioration</p>
<p>Bilan</p>	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</p> <p>Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants</p> <p>QCM des acquis de fin</p> <p>Fiche d'évaluation de la qualité</p>

Objectif principal

Acquérir les cartes des pratiques narratives de référence et les intégrer dans l'accompagnement des personnes en souffrance

Intervenant

Jean-François TERAOKOWSKI, psychologue clinicien et psychothérapeute

Durée

3jours – 21 heures

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

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Présenter et situer l'approche narrative dans les thérapies actuelles	Présentation et situation de la narrative dans les thérapies actuelles : les approches postmodernes et le carrefour de positionnement Les thérapies intégrées et grands principes. Les liens avec l'hypnose conversationnelle et l'approche orientée solutions	Apports théoriques et théorico pratiques. ->Résumé des points essentiels sur support linéaire et graphique. → Échanges avec les participants → Questions réponses.
Identifier les ressources théoriques de l'approche narrative	Place des travaux de Bateson, Foucault, Derrida Le (dé)constructivisme social La question du savoir et celle du pouvoir Le savoir pouvoir unitaire Le savoir pouvoir indigène Réalité de la réalité ou constructivisme	Apports théoriques et diaporama illustré <i>Questions & réponses / Synthèse & débrief</i> Mises en pratiques par 1 jeux de rôle -Le jeu du « je me raconte » - Le jeu du « je me raconte autrement » L'intervenant / un pair vérifie la réalisation correcte, le savoir-faire, le savoir-être : → Échanges en direct sur la pratique et sur le retour d'expérience → Partage ressentis, sensations, émotions → Prise en note des difficultés, des points d'acquisition, des éléments d'amélioration → Ajustement postures / gestes / mots
Construire une alliance utile et identifier les piliers pour une posture coopérative	Introduction de la posture du « journaliste » Le décentrage et la double écoute La double écoute et le questionnement ciselé Le questionnement dit « de suite » La position de non savoir	Apports théoriques et diaporama illustré <i>Questions & réponses / Synthèse & débrief</i> Mise en pratique par 1 jeu -le jeu du « je me raconte décentré » L'intervenant / un pair vérifie la réalisation correcte, le savoir-faire, le savoir-être : → Échanges en direct sur la pratique et sur le retour d'expérience → Partage ressentis, sensations, émotions → Prise en note des difficultés, des points d'acquisition, des éléments d'amélioration → Ajustement postures / gestes / mots
Intégrer et utiliser le principe clé : la création narrative de la réalité et de l'identité sociale	La rhétorique. La puissance de la narration Les « conversations thérapeutiques » en approche narrative. Histoires racontées et création de l'identité sociale Comment se font les histoires qui nous définissent. La naissance de l'histoire dominante	Apports théoriques et diaporama illustré <i>Questions & réponses / Synthèse & débrief</i> Mises en pratique par 2 jeux en binôme . « je découvre l'histoire dominante » . « découvrir les alliés ennemis » (forces et pouvoir de l'histoire dominante) L'intervenant / un pair vérifie la réalisation correcte, le savoir-faire, le savoir-être :

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
		<p>→ Échanges en direct sur la pratique et sur le retour d'expérience</p> <p>→ Partage ressentis, sensations, émotions</p> <p>→ Prise en note des difficultés, des points d'acquisition, des éléments d'amélioration</p> <p>→ Ajustement postures / gestes / mots</p>
Prendre contact avec la « cartographie » en approche narrative	<p>Les catégories de positionnement, de paysage en approche narrative</p> <p>Découverte et exploration des trois paysages</p> <p>Construire des questions utiles à l'exploration des trois paysages</p> <p>Maitriser le tissage narratif</p> <p>Qu'est-ce qu'une ligne éditoriale en approche narrative</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Questions & réponses / Synthèse & débrief</p> <p>Méthodes expérientielles par 3 exercices, en binôme, de questionnement :</p> <ul style="list-style-type: none"> . « paysage des actions » . « paysage des relations » . « paysage des intentions et des valeurs » <p>L'intervenant / un pair vérifie la réalisation correcte, le savoir-faire, le savoir-être :</p> <p>→ Échanges en direct sur la pratique et sur le retour d'expérience</p> <p>→ Partage ressentis, sensations, émotions</p> <p>→ Prise en note des difficultés, des points d'acquisition, des éléments d'amélioration</p> <p>→ Ajustement postures / gestes / mots</p>
Savoir recadrer le problème en narratif	<p>Comment déconstruire le problème en thérapie narrative</p> <ul style="list-style-type: none"> - Savoir définir le problème qui sera à externaliser - L'acceptation mutuelle du problème à travailler - Différence entre définition d'expert et définition populaire - La position de « journaliste » - La carte d'influence du problème et de l'influence des tiers - La compréhension mutuelle. <p>Identifier les savoirs et pouvoirs constitutifs des histoires dominantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se séparer des savoirs unitaires - La question de la soumission aux savoirs - La remise en question du pouvoir <p>Comprendre et questionner pour dénicher les histoires de remplacement.</p> <p>Maitriser la carte d'externalisation du problème.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les questionnements - La cartographie de positionnement <p>Maitriser le changement de relation au problème</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les compétences uniques - Méthode de la reprise d'influence - Méthode dites « recherche » <p>Maitriser la carte de l'absent mais implicite</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer la double écoute <p>Maitriser la carte du « dire bonjour à nouveau »</p> <ul style="list-style-type: none"> - La question du deuil enkysté 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>→ Résumé des points clés, Questions / réponses, Synthèse & débriefing</p> <p>Méthodes expérientielles par 2 exercices</p> <p>Seul: « auto pratique de la carte d'externalisation »</p> <p>. Binôme: « la carte d'externalisation »</p> <p>L'intervenant / un pair vérifie la réalisation correcte, le savoir-faire, le savoir-être :</p> <p>→ Échanges en direct sur la pratique et sur le retour d'expérience</p> <p>→ Partage ressentis, sensations, émotions</p> <p>→ Prise en note des difficultés, des points d'acquisition, des éléments d'amélioration</p> <p>→ Ajustement postures / gestes / mots</p> <p>Méthodes expérientielles 1 exercices</p> <p>. Découverte du questionnement de la carte</p>
Bilan	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</p>	<p>Echanges avec les participants</p> <p>QCM des acquis de fin</p> <p>Fiche d'évaluation de la qualité</p>

Objectif principal

Acquérir les connaissances, la posture et les compétences pratiques nécessaires pour intégrer la Thérapie des États du Moi (TEM) dans la pratique clinique et accompagner de manière efficiente les états figés ou conflictuels à l'intérieur du système psychique du patient

Intervenant

Docteur Guillaume POUPARD, Docteur en psychopathologie et Représentant ESTI en France

Durée

3 jours – 21 heures

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

Jour 1 – Comprendre et identifier les États du Moi

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre le modèle des États du Moi et la structure interne de la personnalité	<p>Définition d'un état du moi : part, sous-personnalité, état dissociatif fonctionnel</p> <p>Origines du modèle : psychologie clinique, hypnose, dissociation structurelle, systémie</p> <p>Logique interne du système psychique et organisation des parts</p> <p>Indications, limites et pertinence du travail en TEM</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré -> Résumé des points clés en collectif</p> <p>Méthode interrogative : → <i>Échanges avec les participants</i> → <i>Synthèse et débriefing groupe</i></p>
Identifier et cartographier les États du Moi	<p>Les conditions d'émergence d'un état du moi</p> <p>Caractéristiques des États du Moi</p> <p>Signes d'apparition d'un état du moi : voix, tonalité affective, posture corporelle, images, sensations</p> <p>But de la Thérapie des États du Moi</p> <p>Repérage des différents types d'États du Moi : États blessés – États protecteurs – États ressources – États destructeurs</p> <p>Différencier le Moi actuel (Adulte) des parts activées</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré -> Résumé des points clés en collectif</p> <p>Méthode interrogative : → <i>Questions / réponses</i> → <i>Synthèse & débriefing groupe</i></p>
Installer la sécurité thérapeutique et préparer l'accès aux parts	<p>Cadre et posture du thérapeute : neutralité bienveillante, curiosité, non-interprétation</p> <p>Le modèle SARI pour structurer ses interventions</p> <p>Relation thérapeutique et alliance plurielle</p> <p>Installer la sécurité interne nécessaire à la mobilisation des ressources, renforcement du Moi et noyau central</p> <p>Accès progressif au monde interne et aux États du Moi</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré -> Résumé des points clés en collectif</p> <p>Méthode interrogative : → <i>Questions / réponses</i></p> <p>Méthode intégrative par modélisation : → <i>Démonstration du formateur</i></p> <p>Méthode activo-expérimentale : → <i>Mises en situations en petits groupes.</i></p> <p>Vérification par l'intervenant ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être des praticiens → <i>Échanges en direct sur la pratique</i> → <i>Échanges sur le retour d'expérience</i> → <i>Prise en note des difficultés, des points d'acquisition, des axes d'amélioration</i> → <i>Synthèse et débriefing de groupe</i></p>

Jour 2 – Intervenir auprès des États du Moi et réorganiser le système interne

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Accéder aux États du Moi et dialoguer avec eux	<p>Imagerie thérapeutique et symbolique</p> <p>Travail sensorimoteur : ancrages, micro-gestes, sensations</p> <p>Techniques hypnotiques / semi-hypnotiques pour contacter les parts</p> <p>Outils de dialogue interne (questionnement, validation, reformulation)</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré -> Résumé des points clés en collectif</p> <p>Méthode active : → Échanges avec les participants → Synthèse et débriefing groupe</p>
Réorganiser : médiation inter-états et résolution des conflits entre parts	<p>Principe de médiation : faire dialoguer deux états du moi</p> <p>Posture de reconnaissance : intention positive, légitimité de chaque état</p> <p>Repérage des relations entre parts : alliances, conflits, hiérarchies, ambivalences,</p> <p>Repérages des États en présence : États dominants, États figés, États destructifs</p> <p>Recréer de la coopération interne</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré -> Résumé des points clés en collectif -> Questions / réponses</p> <p>Méthode intégrative par modélisation : → Démonstration du formateur</p> <p>Méthode activo-expérimentale : → Mises en situations en petits groupes.</p> <p>Vérification par l'intervenant ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être des praticiens → Échanges en direct sur la pratique → Échanges sur le retour d'expérience → Prise en note des difficultés, des points d'acquisition, des axes d'amélioration → Synthèse et débriefing de groupe</p>

Jour 3 – Intégrer et appliquer la TEM

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Mobiliser les techniques expérientielles de transformation	<p>Processus de réparation émotionnelle</p> <p>Sécuriser – Accéder – Dialoguer – Réorganiser – Intégrer</p> <p>Critères d'évolution d'un état du moi</p> <p>Refermer la séance et stabiliser</p> <p>Aborder la fonction protectrice des états destructifs</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré -> Résumé des points clés en collectif</p> <p>Méthode interrogative : → Questions / réponses → Synthèse & débriefing groupe</p>
Questionner et intégrer la TEM dans différentes situations cliniques	<p>Phobie du penser</p> <p>Accompagner des traumatismes</p> <p>Fragmentation, Dissociation, amnésie...</p> <p>Souffrance psychique et pathologies</p> <p>Coaching</p> <p>Présenter la Thérapie des États du Moi a ses patients / clients</p>	<p>Méthode expositive : Apports théoriques : diaporama illustré -> Résumé des points clés en collectif</p> <p>Méthode interrogative : → Questions / réponses → Synthèse et débriefing groupe → Temps de réflexion sur les difficultés, les points d'acquisition, les axes d'amélioration</p>
Bilan	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</p>	<p>Echanges avec les participants</p> <p>QCM des acquis de fin de session</p> <p>Fiche d'évaluation de la qualité</p>

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

**Découvrir et expérimenter la Thérapie de la Cohérence,
comprendre ses fondements neuropsychologiques
et appliquer les 3 premières étapes du processus de reconsolidation thérapeutique**

**Intervenant
Durée**

Roger MARCAURELLE, Psychologue

2 jours – 16 heures

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

Jour 1 : Comprendre l'apport de la thérapie de la cohérence et en appliquer l'étape 1

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<p>Comprendre les limites de l'efficacité de la psychothérapie, les possibilités de la reconsolidation de la mémoire et les principales étapes de la thérapie de la cohérence (TC)</p>	<p>Les études empiriques sur l'efficacité limitée de la psychothérapie. L'unification autour des processus du changement.</p> <p>Bruce Ecker : le processus subjectif de reconsolidation de la mémoire des apprentissages . Définition de la reconsolidation de la mémoire. . Mécanisme de la reconsolidation de la mémoire : . Exemples du quotidien, de la science et de la clinique.</p> <p>La Thérapie de la Cohérence (TC), approche centrée directement sur le processus de la reconsolidation thérapeutique (PRT)</p> <p>Notion de cohérence des réactions problématiques par rapport à des apprentissages émotionnels inconscients</p> <p>Définition de quelques termes techniques de la TC . Symptôme, construit, schéma personnel, niveaux hiérarchiques d'un schéma, position anti-symptôme, synthèse pro/anti-symptôme</p> <p>Description des cinq étapes de la TC : 1- Identification à la source du symptôme 2- Découverte du schéma 3- Intégration du schéma 4- Transformation du schéma 5- Vérification de la disparition des réactions indésirables.</p>	<p>Apports théoriques, diaporama illustré Questions / Réponses</p> <p>Exemples de cas cliniques et métaphores illustratives.</p> <p>Synthèse de groupe et débriefing.</p>
<p>Comprendre le positionnement thérapeutique en TC</p>	<p>Attitudes du thérapeute associées à l'exploration de la logique émotionnelle des réactions indésirables du client :</p> <p>. Absence d'intervention pour corriger immédiatement le problème . Absence de pathologisation des réactions indésirables . Postulat de la cohérence des réactions indésirables du patient . Position d'explorateur d'un territoire inconnu . Tolérance et esprit de collaboration devant l'inconnu que constitue l'univers mental inconscient du patient . Curiosité empathique, précise et persévérante . Souci d'explicitier et de nommer le plus complètement possible les expériences du patient . Démarche expérientielle pour rester dans le ressenti du patient</p>	<p>Apports théoriques, diaporama illustré Questions / Réponses Synthèse de groupe et débriefing.</p>

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre l'étape 1 de la TC	<p>Questionner pour identifier les réactions indésirables du client et les situations où elles se produisent.</p> <p>Repérer le ou les comportements indésirables de type compulsif («C'est plus fort que moi!»).</p> <p>Préparer le passage éventuel à l'étape 2 . Le travail de la découverte du schéma personnel à la source des réactions indésirables).</p>	<p>Apports théoriques, diaporama illustré</p> <p>Exemples cliniques</p> <p>Synthèse de groupe et débriefing.</p>
Appliquer l'étape 1 de la TC et en approfondir l'assimilation clinique	<p>Pratique de l'identification d'un ensemble de réactions indésirables</p> <p>Identifier les difficultés dans l'application de l'étape 1 de la TC. . Comment les surmonter. . Comment s'assurer que les informations recueillies sur les réactions indésirables sont complètes. . Comment maintenir la curiosité empathique. . L'importance de garder en tête le modèle du schéma personnel d'une réaction indésirable : Problème perçu et Solution apportée, malgré son Prix à payer.</p>	<p>Jeu de rôle thérapeute/patient en sous-groupes de deux. <i>Feuille-résumé contenant les catégories précises associées à l'étape 1 et remise à tous les participants</i></p> <p>Évaluation par l'intervenant du savoir-faire, du savoir-être et de la réalisation correcte des méthodes : -> Commentaires / suggestions -> Échanges sur l'appropriation, le déroulement, la posture, le vocabulaire -> Identification de points de blocage et de stratégies pour les lever -> Synthèse et débriefing.</p>

Jour 2 : Appliquer les étapes 2 et 3 de la TC afin de compléter la préparation du patient en vue de l'étape de la transformation (reconsolidation de la mémoire)

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les techniques de l'étape 2 : découvrir le schéma personnel qui maintient les réactions indésirables	<p>Les techniques courantes pour l'étape de la découverte :</p> <ul style="list-style-type: none"> . La privation de symptôme . La déclaration ouverte . La complétion de phrase . La sollicitation empathique directe. <p>L'éclairage du modèle des quatre schémas identitaires.</p> <p>L'essentiel à garder en tête lors de l'étape de la découverte.</p>	<p>Apports théoriques, diaporama illustré</p> <p>Démonstration guidée des étapes 1 et 2 où l'animateur joue le rôle de thérapeute avec un des participants concernant un problème personnel (comme la procrastination)</p>
Appliquer l'étape 2 de la TC et en approfondir l'assimilation clinique	<p>Pratique de l'exploration du schéma personnel qui maintient les réactions indésirables.</p> <p>Identifier les difficultés dans l'application de l'étape 2 de la TC. . Comment les surmonter. . Comment s'assurer que les informations recueillies sur le schéma qui nourrit les réactions indésirables sont complètes. . L'importance de garder en tête le modèle du schéma personnel qui maintient les réactions indésirables du client : Problème perçu et Solution apportée, malgré son Prix à payer.</p>	<p>Jeu de rôle thérapeute/patient en sous-groupes de deux. <i>Feuille-résumé contenant les catégories précises associées à l'étape 2 et remise à tous les participants</i></p> <p>Évaluation par l'intervenant du savoir-faire, du savoir-être et de la réalisation correcte des méthodes : -> Commentaires / suggestions -> Échanges sur l'appropriation, le déroulement, la posture, le vocabulaire -> Identification de points de blocage et de stratégies pour les lever -> Synthèse et débriefing.</p>

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les techniques de l'étape 3 : intégrer au quotidien les prises de conscience survenues lors de l'étape 2	<p>Deux techniques complémentaires pour l'étape de la Découverte :</p> <ul style="list-style-type: none"> . La flèche descendante . L'exploration en deux étapes <p>Définition de l'étape 3 (Intégration)</p> <p>Termes techniques associés à l'étape 3</p> <ul style="list-style-type: none"> . La connexion vers le haut, la bascule vers l'agentivité, le langage limbique, la synthèse pro-anti-symptôme. <p>Techniques d'Intégration</p> <ul style="list-style-type: none"> . L'alternance (entre produire et ne pas produire les réactions indésirables) . La rédaction de la carte-rappel (résumant le matériel découvert) . La lecture de la carte-rappel entre les séances . La reconnaissance en temps réel (du schéma au moment de l'apparition des réactions indésirables) . La reconnaissance a posteriori (du schéma quelque temps après l'apparition des réactions indésirables) 	<p>Apports théoriques, diaporama illustré</p> <p>Questions/réponses entre les participants et l'animateur.</p> <p>Synthèse de groupe et débriefing.</p>
Favoriser les étapes subjectives de la reconsolidation de la mémoire, quelle que soit l'approche thérapeutique	<p>Avec la thérapie de la cohérence : comment appliquer les principes de la TC immédiatement après le volet 1, même sans en maîtriser les techniques.</p> <p>Avec n'importe quel autre type de psychothérapie : clés pour favoriser les étapes subjectives de la reconsolidation de la mémoire.</p> <p>Considérations théoriques sur les liens entre la TC et les autres grandes approches psychothérapeutiques.</p> <p>Mécanisme métacognitif des bienfaits des étapes Découverte et Intégration de la TC.</p> <p>Précautions et contre-indications à l'application de la TC.</p> <p>Aperçu du niveau 2</p>	<p>Apports théoriques, diaporama illustré.</p> <p>Exemples cliniques.</p> <p>Questions/réponses entre les participants et l'animateur.</p> <p>Synthèse de groupe et débriefing.</p>
Bilan	<p>Table ronde</p> <p>Évaluation individuelle des acquis de fin de formation</p> <p>Bilan de la formation</p>	<p>Échanges avec les participants</p> <p>QCM des acquis de fin</p> <p>Fiche d'évaluation de la qualité</p>

**Spécialisation
Accompagnement
des situations sensibles**

*70 heures
4 modules fondamentaux*

Objectif principal

Comprendre la clinique du stress post-traumatique afin d'identifier, évaluer et intervenir de manière adaptée dans les situations psychotraumatiques immédiates et post-immédiates, en s'appuyant sur les techniques de defusing et de débriefing

Intervenants

Docteur Frédérique WAREMBOURG, Docteur Marie VANLAERE, Médecins psychiatres, Julie FRY, Séverine VANHOOVE, Stéphane DUHEM, Psychologues

Durée

2 jours – 14 heures

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

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Définir l'évènement traumatique et ses caractéristiques	Définition de l'évènement traumatique Typologie des traumas : <ul style="list-style-type: none"> ▪ trauma simple ▪ trauma complexe ▪ traumas répétés Critères de gravité et perception subjective Introduction aux modèles explicatifs du trauma Notions de stress adapté vs stress dépassé	Apports théoriques structurés avec diaporama illustré Méthodes activo-expérimentales 1° / 10 propositions sur les évènements traumatiques → Échanges afin d'avoir une vision critique et de modifier les perceptions 2° / Analyse de situations cliniques → Échanges avec les participants
Comprendre les mécanismes psychotraumatiques	Modèles neurobiologiques du trauma Mémoire traumatique : <ul style="list-style-type: none"> ▪ encodage émotionnel ▪ altération de la mémoire autobiographique Processus de dissociation Mécanismes de sidération Logique adaptative du symptôme	Apports théoriques structurés avec diaporama illustré Vignettes vidéo → Échanges entre participants sur les éléments cliniques repérées → Travail de repérage en groupe → Débriefing collectif
Identifier les manifestations cliniques immédiates	Reconnaître les différentes manifestations de stress dépassé <ul style="list-style-type: none"> ▪ sidération ▪ agitation ▪ fuite panique ▪ action automatique ▪ dissociation Lecture clinique des comportements observables Enjeux du repérage précoce	Apports théoriques structurés avec diaporama illustré Vignettes vidéo → Échanges entre participants sur les éléments cliniques repérées → Travail de repérage en groupe → Débriefing collectif
Appliquer les interventions à chaud	Les interventions immédiates <ul style="list-style-type: none"> ▪ Principes cliniques ▪ Quand et comment les mettre en pratique Techniques de defusing : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Indications ▪ Cadre ▪ Limites 	Apports théoriques structurés avec diaporama illustré Méthodes activo-expérientielles 1° / Retours d'expérience sur les cas cliniques apportés par les stagiaires 2° / Jeux de rôle en sous-groupe sur les techniques de defusing

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
	Techniques d'ancrage Posture du professionnel	Les stagiaires jouent successivement le rôle de Praticien / Patient / Observateur pour une intégration des techniques en profondeur. Vérification de la réalisation correcte des exercices et méthodes par intervenant → Autodiagnostic + Échanges + Retour collectif d'expérience + Questions/Réponse
Reconnaître la clinique post-immédiate	Connaître l'état de stress aigu Symptômes post-traumatiques précoces Émotions et cognitions post-traumatiques Particularités chez l'enfant Évolution possible vers le TSPT	Apports théoriques structurés avec diaporama illustré → Résumé des points clés par le participant ou en collectif → Échanges entre participants → Questions/réponses
Mettre en œuvre les interventions post-immédiates	Les techniques de débriefing : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Principes ▪ Indications ▪ Précautions Cadre et limites des interventions Positionnement clinique	Apports théoriques structurés avec diaporama illustré Jeux de rôle sur la pratique du débriefing Vérification de la réalisation correcte des exercices et méthodes par intervenant → Autodiagnostic + Échanges + Retour collectif d'expérience + Questions/Réponse
Analyser les facteurs de vulnérabilité	Facteurs de risque individuels Facteurs contextuels Lien trauma / suicide Comorbidités fréquentes Facteurs de protection	Apports théoriques structurés avec diaporama illustré Analyse de cas → Échanges entre participants → Questions/réponses
Évaluer un trouble de stress post-traumatique	Mise en situation d'évaluation d'un TSPT Symptomatologie du TSPT : <ul style="list-style-type: none"> ▪ reviviscences ▪ évitement ▪ altérations cognitives et émotionnelles ▪ hyperactivation Différenciation trauma simple / complexe Démarche d'évaluation clinique Introduction aux outils d'évaluation	Apports théoriques structurés avec diaporama illustré Illustration Vidéo. → Identification de la symptomatologie par les participants Étude de cas cliniques → Études sur le retour d'expérience → Questions/réponses
Bilan	Table ronde Évaluation 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

Objectif principal

Intervenante

Durée

Comprendre et accompagner le processus de deuil
selon une approche psycho-dynamique

Cynthia Mauro, Docteur en psychologie

2 jours – 14 heures

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

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<p>Connaître l'approche socio-anthropologique de la mort et du deuil</p>	<p>La place du mourir, de la mort et du deuil</p> <ul style="list-style-type: none"> . Dans une perspective d'analyse sociétale, sociale, institutionnelle et intime <p>Les stratégies d'ajustement à la douleur</p> <ul style="list-style-type: none"> . De la solitude à la psychiatrisation du chagrin <p>Les nouvelles pratiques et ritualités funéraires</p> <p>Leurs significations dans le cheminement individuel et collectif de deuil</p>	<p>Méthode affirmative Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode interrogative</p> <ul style="list-style-type: none"> - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe
<p>Comprendre le deuil et le travail de deuil</p>	<p>Définition du processus de deuil</p> <ul style="list-style-type: none"> . Apports cliniques, . Cheminement, . Dynamique psychique, . Evolutions . Temporalités <p>Les phases de travail</p> <ul style="list-style-type: none"> . Le travail de séparation . Le travail de réconciliation . Le travail de réparation <p>Les modalités d'évaluation et de prise en charge de la composante dépressive réactionnelle</p> <p>Accueillir et entendre la douleur liée à la perte, l'absence et aux renoncements</p> <ul style="list-style-type: none"> . Prévenir la fatigue compassionnelle de l'accompagnant 	<p>Méthode affirmative Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale illustrations et étayages cliniques</p> <p>Méthode interrogative</p> <ul style="list-style-type: none"> - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Développer la reconnaissance de soi et le contact avec l'instant présent	<p>Les singularités du processus de deuil</p> <ul style="list-style-type: none"> . Les circonstances de décès, . L'histoire et la personnalité de l'endeuillé, . La qualité du lien de l'endeuillé à son défunt et leurs impacts 	<p><u>Méthode affirmative</u> Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><u>Méthode activo-expérimentale</u> illustrations et étayages cliniques</p> <p><u>Méthode interrogative</u> - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe</p>
Repérer les valeurs et aider à s'engager	<p>Les facteurs de risque de complications et les évolutions pathologiques possibles</p> <ul style="list-style-type: none"> . Deuil normal . Deuil difficile . Deuil compliqué . Deuil pathologique <p>L'impact d'un deuil dans l'unité familiale</p> <p>La prise en charge et l'accompagnement thérapeutique</p> <ul style="list-style-type: none"> . Les ressources cliniques, . La place de l'aidant . La médicalisation 	<p><u>Méthode affirmative</u> Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><u>Méthode activo-expérimentale</u> illustrations et étayages cliniques</p> <p><u>Méthode interrogative</u> - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe</p>
Bilan	<p>Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité</p>

Objectif principal

Apprendre les techniques les plus efficaces pour aider les patients à développer des stratégies adaptées et personnalisées de gestion de la colère et de l'agressivité.

Intervenant

Egide ALTENLOH, psychologue clinicien

Durée

3 jours – 21 heures

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

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre la colère et l'agressivité et savoir comment évaluer	Définitions <i>. Colère, agressivité, rage (violence)</i> Les fonctions de la colère <i>. Défense, communication, mobilisation, libération, influence</i> Agressivité prédatrice vs défensive <i>. Comment les différencier</i> Chemin conscient et inconscient de la colère Comment évaluer la colère et l'agressivité <i>. Cas pratique du Questionnaire des Styles de Colère (QSC)</i>	Apports théoriques et diaporama illustré Méthodes expérientielles . Complétion de questionnaire . Analyse et présentation du résultat en groupe . Modélisation de la façon de l'aborder avec le patient Choix de l'intervention appropriée
Aborder la colère et l'agressivité avec le patient	Premières précautions et premiers challenges <i>. Limite de confidentialité, 24h sans agressivité, la fuite</i> La Théorie Polyvagale (TPV) et la thérapie neurocognitive et comportementale comme outils pédagogiques Le « waw effect » du cerveau en plastique pour expliquer l'effet « bunker » de la colère La fenêtre de tolérance émotionnelle	Apports théoriques et diaporama illustré Questions / Réponse Expérimentation en sous-groupe Retour collectif
Mettre en œuvre les stratégies respiratoires et méditatives	9 stratégies Respiratoires Adaptation aux modalités spécifiques de la colère Différentes stratégies méditatives pour différentes situations	Apports théoriques et diaporama illustré Exercices pratiques : . Respiration 4/6 . Respiration 4x4 Exercices en sous-groupes : . Pratique respiratoire et méditative -> Débriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions -> Questions / Réponses
Développer les stratégies impliquant le mouvement et les sens	Les odeurs, les sons, le toucher, l'équilibre, la température, le goût au service de la régulation émotionnelle Les mouvements permettant une régulation de l'activation physiologique Le travail postural L'utilisation d'objets d'ancrage et de rappel	Apports théoriques et diaporama illustré Exercices pratiques : . Expérimentation des exercices proposés -> Questions / Réponses -> Débriefing collectif des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Débriefier	Retour sur la journée précédente Questions d'approfondissement ou explications supplémentaires	- Échanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse de groupe
Mettre en œuvre les stratégies cognitives	Les principes clés Emobjectivité Diminuer l'attachement aux pensées Sortir de l'exagération Ralentir le flux mental Passer à une autre pensée	Apports théoriques et diaporama illustré Exercice pratique : . Expérimentation des exercices proposés -> Debriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions -> Questions / Réponses
Utiliser les outils cliniques avec les patients pour les aider à comprendre d'où vient la colère	Les principes clés Externalisation Les déclencheurs Les signaux faibles Visualisation comme outil exploratoire Travail des valeurs Travail de la dignité et de l'humilité	Apports théoriques et diaporama illustré Exercice pratique : . Expérimentation des exercices proposés -> Debriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions -> Questions / Réponses
Débriefier	Retour sur la journée précédente Questions d'approfondissement ou explications supplémentaires	-Échanges entre participants -Questions / Réponses -Synthèse de groupe effectuée
Mettre en œuvre les excuses et le pardon	Les principes clés Fonctions et utilités pour l'offenseur et l'offensé Méthode RESPECT . 7 étapes pour ne rien oublier dans la présentation des excuses Méthode REPARe . 5 étapes pour faciliter le pardon, issues des recherches sur le processus de pardon	Apports théoriques et diaporama illustré Exercices pratiques : . Expérimentation des exercices proposés -> Débriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions -> Questions / Réponses-
Débriefier	Retour sur la journée précédente Questions d'approfondissement ou explications supplémentaires	- Échanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse de groupe effectuée en fin de cette séquence
Mettre en œuvre les stratégies de communication	Les principes clés Trois méthodes permettant de mettre son interlocuteur en condition d'écoute, favorisant une communication claire et reconnaissant les intérêts de chacun . Tintin au pays de la communication . Méthode DESC . Le Win-Win	Apports théoriques et diaporama illustré . Exercices pratiques : . Expérimentation des exercices proposés -> Débriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions -> Questions / Réponses-
Bilan	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

Objectif principal

Comprendre les enjeux autour des patient(e)s victimes de violences conjugales et/ou sexuelles afin de garantir une meilleure qualité d'accueil, d'accompagnement et d'orientation

Intervenant

Julie BODELOT, formatrice spécialisée sur les Violences Intra Familiales

Durée

3 jours – 21 heures

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

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Contextualiser et comprendre la problématique des violences conjugales	Faire la distinction entre violences conjugales et conflits au sein du couple Préjugés (âge, CSP, culture et « nuance » ...) Profils types ? Evolution des mentalités... Les 7 formes de violences conjugales : psychologique, physique, verbale, économique, administrative, sexuelle et cyberviolence	Méthode active : exposé oral → Discussion avec les participants Alternance théorie / exemple et pont professionnel Méthode interrogative : Brainstorming
Comprendre la loi du silence et de la honte	Pourquoi la victime reste ? Pourquoi se tait-elle ? Pourquoi lui est-il compliqué de maintenir la séparation : honte, peur, amour, isolement, manque d'accès au droit, dépendance, autonomie ... ?	Méthode active : 1° Travail de réflexion en groupe et restitution par l'analyse d'une séquence vidéo courte (« Fred et Marie », épisode 1) → Réponses aux questions : pourquoi la victime se tait / reste / a du mal à maintenir la séparation) → Échanges avec les participants → Alternance théorie / exemple et pont professionnel 2° Réflexion sur le court métrage « Marie et Fred », épisode 2)
Identifier les différentes phases du cycle de violence	0 / Conjugalité 1 / Tension 2 / Acte violent 3 / Inversion de culpabilité 4 / Lune de miel	Méthodes actives : Alternance théorie et situation de vie
Aborder le passage de la configuration conjugale à la configuration familiale	Les 7 statuts des enfants victimes des violences conjugales : Petit parent, confident de la victime, confident de l'auteur, arbitre, bouc émissaire, invisible et parfait)	Méthode active : Théorie sur le cycle et mise en situation Ouvrir le débat sur l'enfant, maillon oublié jusque 2014 → Échanges avec les participants Alternance théorie / exemple et pont professionnel
Comprendre l'impact des violences conjugales sur l'enfant	Les impacts neurologiques, sociaux, psychologiques sur les enfants en contexte Engager les professionnels dans un travail d'analyse de groupe Creuser davantage cette notion par l'avis d'une experte	Méthodes actives : 1° Analyse du court métrage <i>Tom et Léna</i> → Atelier création et restitution → Analyser l'impact des violences conjugales sur les enfants et en rendre compte sur paper board. → Pont analyse de situation et théorie

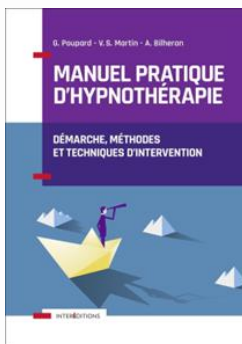
Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
		2° Analyse de « l'intervention de Karen Sadlier ») → Alternance théorie / exemple et pont professionnel Travail de réflexion en groupe et restitution
Comprendre le psycho traumatisme	Le psycho traumatisme en matière en violences conjugales et de violences sexuelles - Sidération - Dissociation (amnésie traumatique, anesthésie des émotions, la dimension du corps) - Mémoire traumatique	Méthode active : 1° Analyse d'une séquence vidéo courte de Muriel Salmona, psychiatre spécialisée → Échanges avec les professionnels → Alternance théorie / exemple et pont professionnel Méthode interrogative : brainstorming
Mieux connaître et comprendre les violences sexuelles	De quoi parle-t-on ? « violences sexuelles » et pluralité de chefs d'accusation. Diction de 8 comportements relatifs à la violence sexuelle. Trouver la qualification pénale : harcèlement sexuel, sexisme, viol, agression sexuelle...	Méthode active : 8 situations renvoyant à une problématique de violences sexuelles 1° Exercice à faire en binôme-trinôme → Articulation de la pratique vers la théorie (accès au droit) → Échange professionnels / formatrice
Examiner et analyser les violences sexuelles sous l'angle d'un court métrage	Visionner un court métrage mettant en exergue 4 situations de violences sexuelles en institution Examiner en analyser librement les 2 premières. Comprendre et définir les stratégies auteurs / victimes ainsi que la loi du silence et de la honte	Méthode active : 1° Analyse du court métrage « Une femme comme moi » : → Atelier création en groupe et restitution
Donner des outils de compréhension et d'accompagnement pour adopter une pratique à ces spécificités particulières	L'accompagnement des victimes de violences conjugales et de violences sexuelles (Points communs et particularités) : -Piliers de la relation d'aide -Posture professionnelle -Objectifs spécifiques -Points de vigilance -Activités, supports, conseils	Méthode active : 1° Exercice en binôme sur l'accompagnement spécialisé de ces 2 publics → Restitution → Échanges avec les professionnels → Alternance théorie / exemple et pont professionnel
Mettre en œuvre un travail inter-partenarial et inter-disciplinaire	Les ressources : -3919 -FNSF et compétences -Réseau local, associations d'aide	Méthode active : Déclinaison des structures spécifiques - explication Remise du flyer
Traduire la théorie dans des études de situation	Etayage d'étude de situation (réalité terrain de chaque professionnel) selon une grille méthodologique -Qui ? -Parcours de vie-violence -Positif -Négatifs -Option -Réussites -Difficultés -Bilan : ce que je comprends mieux et pistes d'amélioration	Méthode active : Chaque professionnel (possibilité de binôme), sur paperboard, remplit sa grille méthodologique selon son choix d'étude de situation : exercice type atelier (pratique réflexive) Présentation orale de volontaire(s)
Bilan	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

Intervenant(e)s

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

Docteur Guillaume POUPARD

- **Docteur en psychopathologie clinique** et psychologue clinicien, psychothérapeute et superviseur expérimenté
- Plus de **20 ans d'expérience clinique** en institution et en libéral auprès d'adultes et d'enfants
- **Maître-Enseignant certifié internationalement** en hypnose Ericksonienne et thérapies brèves
- Créateur de la **Thérapie Solutionniste Expérientielle®** et de la **Thérapie MOSAIC®**
- Directeur de l'institut Way Inside, représentant français de l'ESTI et membre de l'ISH
- Auteur d'ouvrages de référence en hypnose et psychothérapie (*InterEditions, Armand Colin, Eyrolles*)



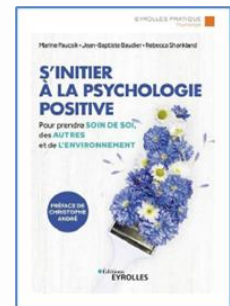
Professeure Céline BAEYENS

- **Professeure de psychologie clinique** à l'Université Grenoble Alpes (LIP/PC2S)
- Directrice de la **Société Fédérative de Recherche Santé et Société**
- Experte en **activation comportementale** et en approches transdiagnostiques
- Auteure d'ouvrages de référence en psychopathologie et TCC (*Mardaga, Dunod*)



Jean-Baptiste BAUDIER

- **Psychologue clinicien et psychothérapeute**, spécialisé dans l'accompagnement relationnel et la psychologie positive
- Enseignant dans plusieurs **Diplômes Universitaires** (Sorbonne Université, Université Grenoble Alpes, Institut Catholique de Paris)
- Co-fondateur et président de l'association **Social +**, dédiée à l'innovation et au lien social
- Expert clinique auprès des équipes de l'**INIRR**
- Auteur de l'ouvrage **S'initier à la psychologie positive** (Eyrolles, 2021)



Cynthia MAURO

- **Psychologue et Docteure en psychologie**, spécialisée en deuil, psychotraumatisme et victimologie
- Chargée d'enseignements universitaires à **Lille et Lyon** en psychologie et soins palliatifs
- Membre du **Centre International des Études sur la Mort (CIEM)** et du comité de rédaction de la revue *Études sur la mort*
- Plus de **15 ans d'expérience clinique** en unité de soins palliatifs auprès des patients, familles et soignants
- Auteure de nombreuses publications sur le **deuil, la fin de vie, la fatigue de compassion et l'accompagnement des endeuillés**



Jean-François TERAOKOWSKI

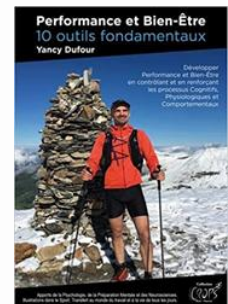
- **Psychologue clinicien** spécialisé en psychopathologie clinique et psychologie de crise
- Plus de **25 ans d'expérience hospitalière** en psychiatrie, situations de crise et consultations spécialisées
- Expert en **thérapies systémiques brèves, hypnose Ericksonienne, thérapie narrative et approche orientée solution**
- Intervenant universitaire dans les **DU Stress et Anxiété (Université de Lille)** et **DU Psychotraumatisme (Université de Fort-de-France)**
- Intervenant CUMP et développeur du **modèle intégratif MATH**
- Formateur en psychologie clinique, nosographie psychiatrique et accompagnement des situations complexes

Roger MARCAURELLE

- **Psychologue titulaire d'un doctorat**, membre de l'Ordre des psychologues du Québec
- Thérapeute qualifié et enseignant associé en **Thérapie de la Cohérence** (Coherence Psychology Institute)
- Ancien professeur associé de psychologie à l'**Université du Québec à Montréal (UQAM)**
- Expert des liens entre **pleine conscience, psychologie, méditation et processus thérapeutiques**
- Auteur du livre **Les quatre pensées-pièges**, consacré à la reconsolidation thérapeutique et au changement psychologique durable

Docteur Yancy DUFOR

- **Docteur en psychologie**, préparateur mental et professeur certifié d'EPS
- Responsable d'enseignements et de **Diplômes Universitaires à l'Université de Lille** autour de la préparation mentale et du yoga
- Président du **Centre Ressource en Optimisation de la Performance et de la Psychologie du Sportif**
- Préparateur mental au **LOSC**, auprès du centre de formation et des joueurs professionnels
- Auteur de l'ouvrage **Performance et bien-être : 10 outils fondamentaux**



Charlotte BUSANA

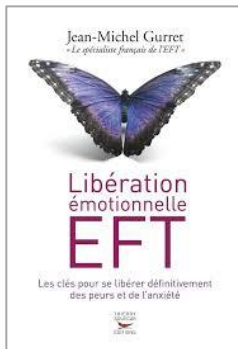
- **Psychologue clinicienne, psychothérapeute et superviseuse**, spécialisée auprès des enfants, adolescents et adultes
- Intervenante et superviseuse à l'**Université catholique de Louvain (UCL)** en psychologie clinique et psychothérapie intégrée
- Formatrice universitaire en **interventions psychologiques basées sur la pleine conscience** pour enfants et adolescents
- Anime des ateliers et formations destinés aux professionnels autour de la **mindfulness et de la régulation émotionnelle**
- Expertise dans l'accompagnement thérapeutique intégratif et le travail avec l'entourage familial

Docteur Pierre LELONG

- **Docteur en médecine**, spécialisé dans les approches d'hypnose clinique et d'activation de conscience
- **Vice-Président du C.I.T.A.C** (Collège International des Thérapies d'Activation de Conscience)
- Chargé de cours au **DIU d'Hypnose Clinique** de l'Université Paris Saclay
- Intervenante universitaire dans le **DU Stress et Anxiété** de l'Université de Lille
- Formateur reconnu dans les approches thérapeutiques intégratives et les états modifiés de conscience

Jean-Michel GURRET

- **Psychothérapeute validé ARS**, spécialiste des techniques de libération émotionnelle (EFT)
- Fondateur de l'**Institut Français de Psychologie Énergétique Clinique**
- Praticien et formateur certifié en **EFT et hypnose Ericksonienne**
- Traducteur et adaptateur du **Manuel de l'EFT de Gary Craig**, fondateur de la méthode
- Auteur de nombreux ouvrages de référence sur l'EFT, le stress, l'anxiété et la régulation émotionnelle

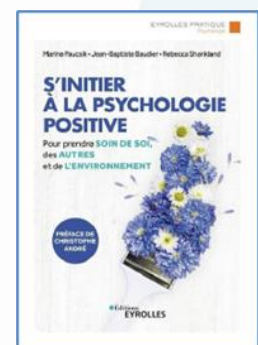


Vanessa DELATTRE

- **Psychologue clinicienne et psychothérapeute**, spécialisée en thérapies cognitivo-comportementales et émotionnelles (TCCÉ)
- Exerce au **Service de Santé au Travail du CHU de Lille**
- Chargée de cours dans le **Diplôme Universitaire Stress et Anxiété** de l'Université de Lille
- Formatrice en **gestion du stress, émotions et prévention des risques psychosociaux par les TCC**
- Expérience clinique et pédagogique auprès de professionnels de santé et d'équipes institutionnelles

Jean-Baptiste BAUDIER

- **Psychologue clinicien et psychothérapeute**, spécialisé dans l'accompagnement relationnel et la psychologie positive
- Enseignant dans plusieurs **Diplômes Universitaires** (Sorbonne Université, Université Grenoble Alpes, Institut Catholique de Paris)
- Co-fondateur et président de l'association **Social +**, dédiée à l'innovation et au lien social
- Expert clinique auprès des équipes de l'**INIRR**
- Auteur de l'ouvrage **S'initier à la psychologie positive** (Eyrolles, 2021)



Docteur Marie VANLAERE

- **Médecin psychiatre** au CHU de Lille – Hôpital Michel Fontan
- Référente en **crises dissociatives fonctionnelles**
- Volontaire à la **Cellule d'Urgence Médico-Psychologique (CUMP)**
- Intervenante en clinique du trauma et **thérapie d'exposition centrée trauma**

Nathalie CRESCENZO

- **Art-thérapeute diplômée** de la Faculté de Médecine de Lille-ICL et certifiée AFRATAPEM
- **Psychopraticienne rogérienne (ACP)** spécialisée dans l'accompagnement relationnel et créatif
- Expérience clinique en oncologie, EHPAD et structures médico-sociales
- Ancienne formatrice référente en **art-thérapie moderne** pour l'AFRATAPEM – pôle Lille
- Experte en médiations artistiques : modelage, dessin, peinture, calligraphie et expression créative

Sophie BOISSIERE

- **Psychothérapeute agréée ARS** et psychologue du travail
- **Art-thérapeute certifiée** et formatrice en art-thérapie
- Diplômée en **thérapies émotionnelles, comportementales et cognitives**
- Intervient en libéral ainsi qu'auprès de structures sanitaires, sociales et médico-sociales
- Enseignante vacataire à l'Université de Lille et artiste de scène : comédienne, metteuse en scène et auteure dramatique

Docteur Frédérique WAREMBOURG

- **Médecin psychiatre** au CHU de Lille – Hôpital Michel Fontan
- Responsable du **CRP Hauts-de-France** et de la **CUMP zonale**
- Chargée de cours en **violences conjugales** et **psychotraumatisme de l'enfant et de l'adolescent**
- Formatrice régionale **Suicide ARS/GEPS** et consultante à l'**Unité Médico-Judiciaire**

Marine PAUCSIK

- **Maîtresse de conférences en psychologie** au laboratoire LIP/PC2S (Université Grenoble)
- **Psychologue clinicienne et psychothérapeute**, spécialisée en psychologie positive et psychothérapies intégratives
- Enseignante au **DU de Psychologie Positive** de l'Université Grenoble Alpes et à l'École des Psychologues Praticiens de Lyon
- Présidente de l'association **PPSY – Promouvoir les PSYchothérapies**
- Auteure d'ouvrages et programmes de référence en **psychologie positive, engagement et bien-être psychologique**



Stéphane DUHEM

- **Psychologue clinicien** au CHU de Lille – Hôpital Michel Fontan
- Intervient au sein de **VigilanS, du CRP et de la CUMP**
- Formateur depuis 2010 en **crise suicidaire, psychotrauma et troubles psychotiques**
- Consultant à la **Fédération régionale de Recherche en Psychiatrie et Santé Mentale HDF**

Julie FRY

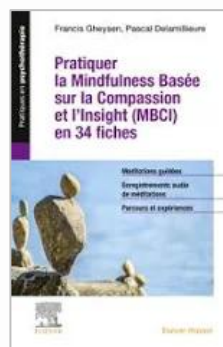
- **Psychologue clinicienne** au CHU de Lille
- Psychologue permanente de la **CUMP SAMU 59 – SAMU zonal Hauts-de-France**
- Consultante au **CRP Hauts-de-France** et à l'**Unité Médico-Judiciaire**
- Enseignante universitaire en **médecine de catastrophe, sexologie et violences conjugales**

Séverine VANHOOVE

- **Psychologue clinicienne** à l'Unité Médico-Judiciaire de l'Hôpital Roger Salengro
- Consultante au **Centre Régional du Psychotraumatisme**
- Volontaire à la **Cellule d'Urgence Médico-Psychologique**
- Intervenante sur les thématiques des **violences conjugales et du psychotrauma**

Docteur Francis GHEYSEN

- **Psychiatre et psychothérapeute agréé ARS**, spécialisé en compassion et pleine conscience
- Enseignant et superviseur en **Thérapie Fondée sur la Compassion** et en **MBCI**
- Formé par le **Professeur Paul Gilbert**, fondateur de la Compassion Focused Therapy
- Intervenant au **CHU de Caen** dans l'animation de groupes de mindfulness
- Auteur et traducteur d'ouvrages de référence chez **Elsevier Masson**

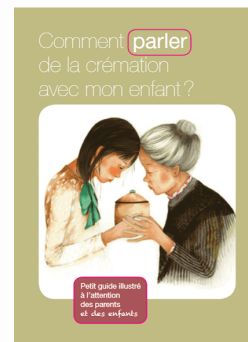


Julie BODELOT

- **Formatrice experte en violences intrafamiliales** et accompagnement des victimes
- Ancienne **référente départementale violences conjugales** sur le territoire des Flandres
- Expérience en formation des professionnels du **médical, social, judiciaire, éducatif et forces de l'ordre**
- Membre de la **Commission départementale de prévention et de lutte contre les violences faites aux femmes**
- Auteure des ouvrages témoignages **J'aimais le diable et J'aime le diable**
- Diplômée en **violences familiales, thérapies brèves et sciences de l'éducation**

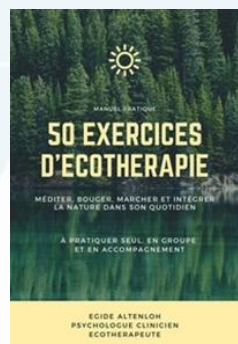
Cynthia MAURO

- **Psychologue et Docteur en psychologie**, spécialisée en deuil, psychotraumatisme et victimologie
- Chargée d'enseignements universitaires à **Lille et Lyon** en psychologie et soins palliatifs
- Membre du **Centre International des Études sur la Mort (CIEM)** et du comité de rédaction de la revue *Études sur la mort*
- Plus de **15 ans d'expérience clinique** en unité de soins palliatifs auprès des patients, familles et soignants
- Auteure de nombreuses publications sur le **deuil, la fin de vie, la fatigue de compassion et l'accompagnement des endeuillés**



Egide ELTENLOH

- **Psychologue clinicien, psychothérapeute et éco-psychothérapeute**
- Responsable de l'association **PSYRIS TD**
- Spécialisé dans les approches d'**écothérapie, régulation émotionnelle et gestion de la colère**
- Auteur de plusieurs ouvrages destinés au grand public et aux professionnels
- Intervenant engagé dans la diffusion des savoirs via ses publications et son activité de blogueur



Découvrir aussi

Notre plateforme d'e-thérapie



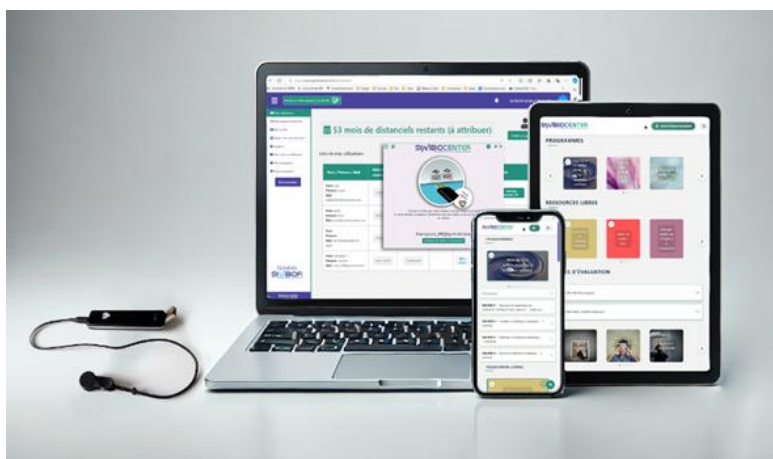
SymbioCenter® : une extension clinique du parcours de formation

Dans une logique de continuité entre formation et pratique professionnelle, Symbiofi met à disposition des stagiaires un accès à la plateforme **SymbioCenter®**, solution digitale dédiée à l'accompagnement en santé mentale et émotionnelle, leur permettant de découvrir concrètement l'outil et de commencer à l'intégrer dans leur pratique.

SymbioCenter® s'inscrit comme un véritable prolongement de la formation, en facilitant le passage des apprentissages théoriques à leur mise en œuvre en situation réelle.

Elle permet aux professionnels de :

- structurer leurs accompagnements ;
- individualiser les parcours selon les besoins des patients ;
- assurer un suivi régulier, en séance et en inter-séances.



SYMBIOCENTER PRO
Ensemble vers la e-santé mentale

Une approche complète
en 4 étapes

Évaluer
Monitorer
Accompagner
Suivre

1 Évaluer : structurer le repérage clinique

Grâce à des échelles psychométriques validées, le professionnel identifie les problématiques et priorise les axes de travail.

BFP : Bilan Flash Psychologique
12 juin 2025 Élevé

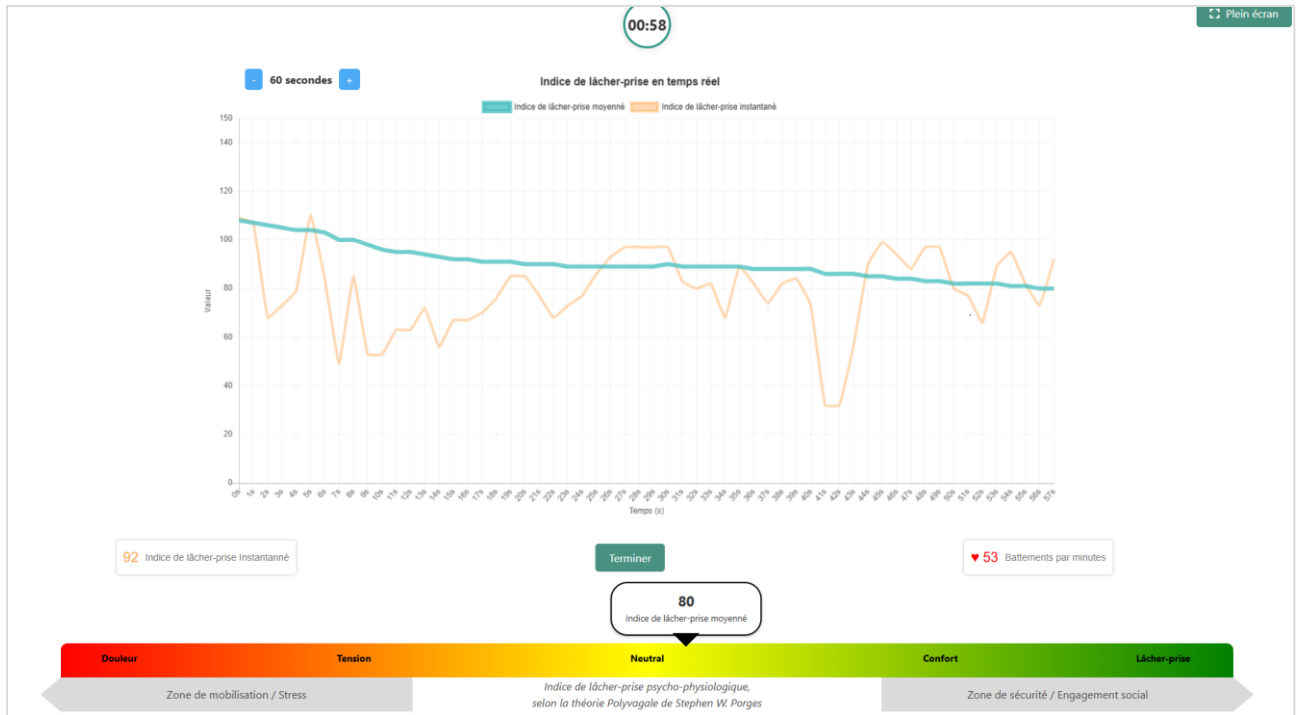
Interprétation
Attention critique : Au moins un critère présente un risque élevé nécessitant une action immédiate.

Détail des critères

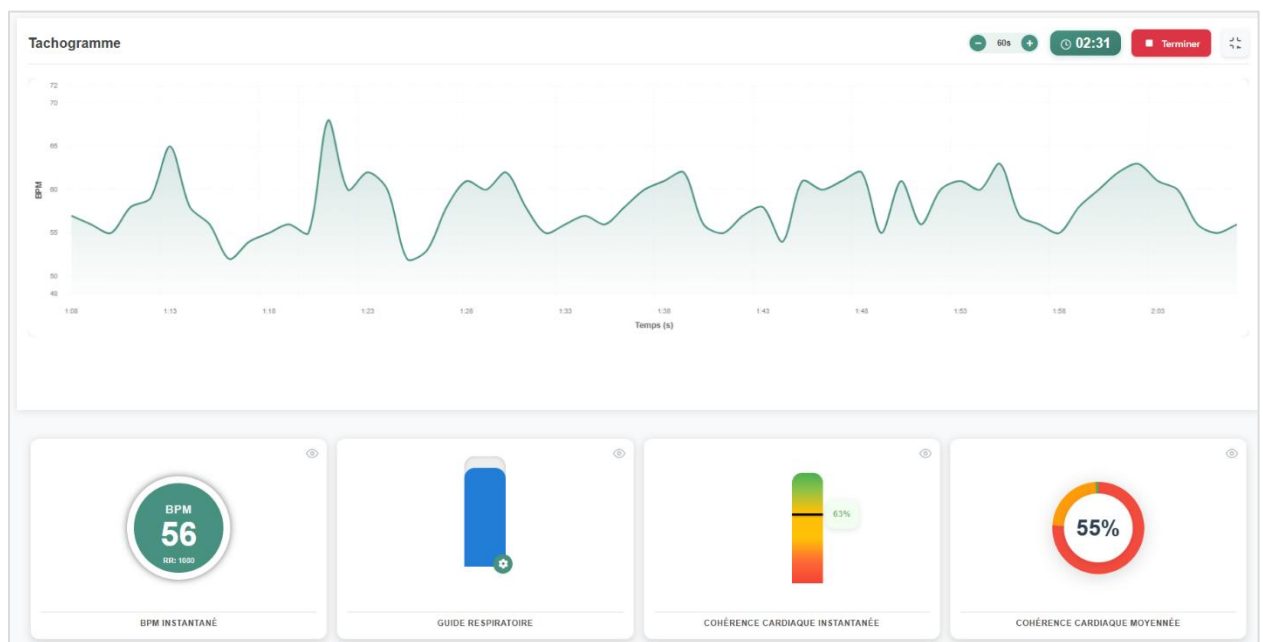
• Votre niveau de tension ou de stress ?	7/10
• Votre niveau moral immédiat ?	2/10
• Votre niveau d'épuisement ?	9/10

2 Monitorer : objectiver les états physiologiques

Des indicateurs tels que la cohérence cardiaque et l'indice de lâcher-prise permettent de mesurer en temps réel les états internes.



Monitorage physiologique de l'indice de lâcher prise



Monitorage physiologique de l'indice de cohérence cardiaque

3 Accompagner : proposer des programmes thérapeutiques

Des programmes structurés permettent de travailler de manière progressive sur les problématiques identifiées.

Programmes

Cliquer pour ouvrir

AGIR sur l'AUTO-CRITIQUE et la HONTE

PROGRAMME SÉLECTIONNÉ X Fermer

AGIR sur la DÉPRESSION

< ● ● ● ● ● ● >

Séance 1	S'auto-évaluer en début	●	1 exercices ▼
Séance 2	Comprendre et se détendre	● ● ● ● ● ● ●	7 exercices ▼
Séance 3	Trier et se détacher	● ● ● ● ● ● ●	6 exercices ▼
Séance 4	Se programmer un avenir attirant	● ● ● ● ● ● ●	5 exercices ▼
Séance 5	Intégrer et accepter pour mieux consolider	● ● ● ● ● ● ●	5 exercices ▼
Séance 6	S'auto-évaluer en fin	●	1 exercices ▼

Programme Agir sur la dépression

Indice de Lâcher-Prise

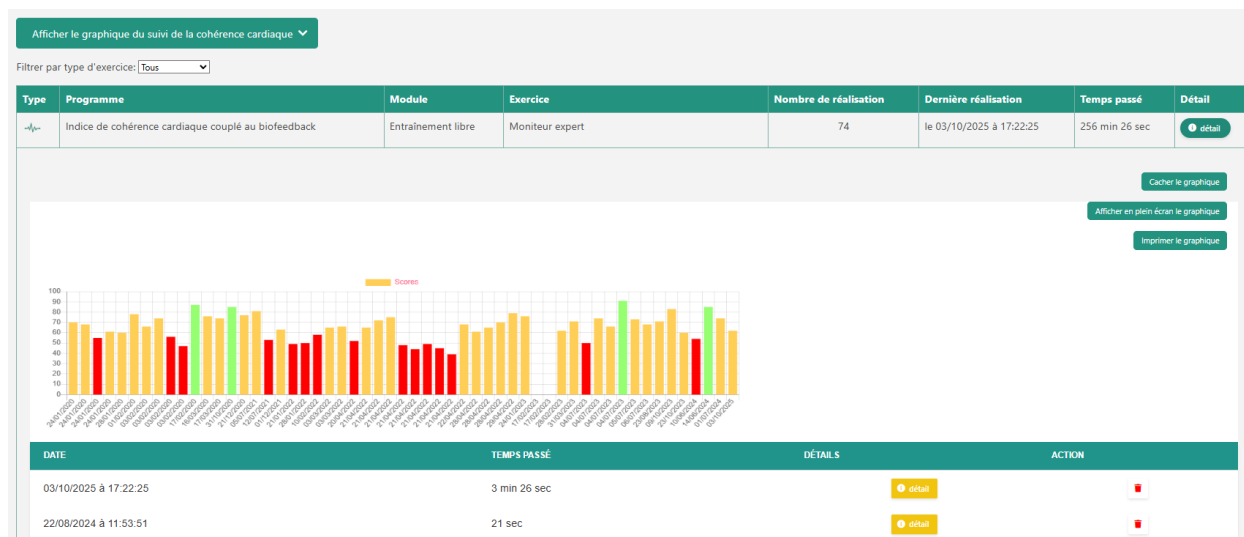
Thérapie fondée sur l'insight et la compassion

< ● ● ● ● ● >

Apaiser l'esprit	● ● ● ● ●	4 exercices ▼
Laisser les pensées aller où elles veulent	● ● ● ● ●	3 exercices ▼
Ressentir l'amour bienveillant	● ● ● ● ●	3 exercices ▼
Développer la compassion	● ● ● ● ●	3 exercices ▼
Incarner la compassion	● ● ● ● ●	3 exercices ▲
🎧 Je cultive la compassion pour les autres <small>Exercice 1</small>	▼	
🎧 J'habite les qualités de la compassion <small>Exercice 2</small>	▼	
🎧 Je discerne mes obstacles à la compassion <small>Exercice 3</small>	▼	

4 Suivre : analyser l'évolution dans le temps

Le suivi des résultats permet d'ajuster les prises en charge et d'objectiver les progrès.



Des outils concrets et directement mobilisables

La plateforme met à disposition :

- plus de **60 échelles psychométriques** ;
- des **indices physiologiques** (cohérence cardiaque, lâcher-prise) avec biofeedback ;
- des **protocoles cliniques structurés** (8 à 12 semaines) ;
- plus de **100 exercices pratiques** utilisables en séance ou à domicile.

Un levier d'efficacité thérapeutique

L'utilisation de SymbioCenter® permet de :

- renforcer l'**alliance thérapeutique** ;
- améliorer l'**observance** grâce au travail en inter-séances ;
- rendre le patient **acteur de sa prise en charge** ;
- objectiver les progrès via des **données de suivi** ;
- enrichir la pratique avec un **complément thérapeutique innovant**.

Un ancrage hospitalo-universitaire et technologique

La plateforme s'appuie sur :

- des protocoles validés cliniquement ;
- des collaborations hospitalo-universitaires (notamment CHU de Lille) ;
- une approche éthique, sécurisée (hébergement données de santé) ;
- une vision intégrative de la santé mentale.

