



**Thérapie fondée
sur la compassion, niveau 2**
Approfondissement et stratégies avancées

Formation ouverte en présentiel
Programme des 3 jours
21 heures



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

Thérapie fondée sur la compassion (TFC), niveau 2

Réf : TCC 010

Approfondissement et stratégies avancées

Originellement, la thérapie fondée sur la compassion a été développée pour des patients souffrant de problèmes psychiques complexes et souvent chroniques, dominés par l'intensité de la honte et de l'auto-critique, venant souvent de milieux difficiles et souffrant d'une affiliation et d'une affection amoindries. Or, dès l'enfance l'attachement et les expériences d'affiliation jouent un rôle majeur dans la maturation cérébrale et la régulation des émotions reliées aux menaces.

Ce niveau élevé de pensées, de croyances et d'émotions négatives - à type de honte et de critiques dirigées vers soi-même - constitue souvent un obstacle majeur pour les approches thérapeutiques classiques et il est difficile, pour ces patients, de percevoir les pensées alternatives proposées en thérapie comme étant utiles.

Il est donc indispensable pour le thérapeute d'articuler cette pensée alternative avec une émotion positive pour permettre au sujet de parvenir à une position de plus grande sécurité émotionnelle, à partir de laquelle l'engagement dans une stratégie de changement devient envisageable et réaliste.

Car ces personnes, ayant le plus souvent des antécédents personnels de maltraitance et/ou de carences psychoaffectives, sont en réalité en capacité de ressentir des émotions affiliatives positives : accepter la compassion et l'auto-compassion.

C'est tout l'objet du travail par la thérapie fondée sur la compassion : développer les capacités du sujet à découvrir des stratégies d'apaisement, une position de sécurité et un regard compassionné envers soi-même (self-soothing and self-compassion).

Au cours de ces 3 journées, nous vous proposons **d'approfondir les techniques avancées du modèle de la thérapie fondée sur la compassion.**

Vous revisitez l'indispensable psychoéducation préalable, le modèle des trois cercles, le rythme respiratoire apaisant, le travail avec l'esprit critique et sa fonction, l'étude des comportements défensifs et leurs conséquences inattendues, ainsi que l'entraînement à la compassion sous différentes formes (image compassionnée idéale, self compassionné, etc.).

L'accent sera mis sur le travail avec les différents selfs (relations avec les selfs critique, en colère, anxieux et triste).

Une place particulière sera accordée au travail de chaises (Chair Work) par une exploration de ses différentes variantes : travail avec deux chaises (self critique/self critiqué), trois chaises (idem avec l'intervention du self compassionné) et enfin le travail avec les quatre selfs (en colère, anxieux, triste et compassionné). D'autres modalités seront également présentées comme l'approche des résistances du patient, en recourant également au travail avec les chaises

Enfin, cet approfondissement sera aussi l'occasion d'une mise à jour sur les dernières acquisitions en matière de TFC aussi bien sur le plan de la recherche que de la clinique.

Ce module de perfectionnement est organisé de manière ouverte et flexible pour tenir compte de la réalité clinique du déroulement des séances.

La formation privilégiera les jeux de rôle et le caractère expérientiel des pratiques par un travail en binôme, chacun jouant à tour de rôle le thérapeute et le patient.

Comme composante pédagogique essentielle, nous accorderons une place majeure aux discussions entre les professionnels sur la manière d'appliquer la méthode à certains contextes particuliers, en fonction du type de patients rencontrés, du contexte de travail et aussi bien sûr du matériel clinique recueilli au cours de ces simulations de consultations, ce qui leur permettra d'éprouver les sensations et les émotions suscitées par la pratique de la TFC, tant chez le thérapeute que chez le patient.

Chaque exercice est conçu pour constituer une ou plusieurs consultations, suivant le temps disponible selon chaque type de pratiques. L'implémentation dans la pratique quotidienne au retour dans le lieu d'exercice en sera ainsi grandement facilitée.

À la fin de ce séminaire, les participants auront pu assimiler les apports théoriques et cliniques de la TFC en s'étayant sur l'appropriation des pratiques.

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

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

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

- **Instructeur en interventions basées sur la pleine conscience, l'insight et la compassion, le Cycle de Spécialisation – 11j.**

Prérequis et public visé

La formation est un module de perfectionnement.

Il est donc nécessaire d'avoir au préalable suivi le module introductif :

- **Thérapie fondée sur la compassion, niveau 1 : outils pratiques et expérientiels.**

Une tarification spécifique est proposée en associant les 2 niveaux de formation.

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

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

- Psychiatres et pédopsychiatres.
- Psychologues : *clinicien, de la santé, social, du travail, neuropsychologue, interculturel, du sport, environnemental, de l'orientation scolaire, criminologue-victimologue, etc.*
- Psychothérapeutes agréé(e)s ARS.
- Psychanalystes.
- Membres de l'équipe pluridisciplinaire en service de psychiatrie : infirmier(e)s, psychomotricien(ne)s.

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

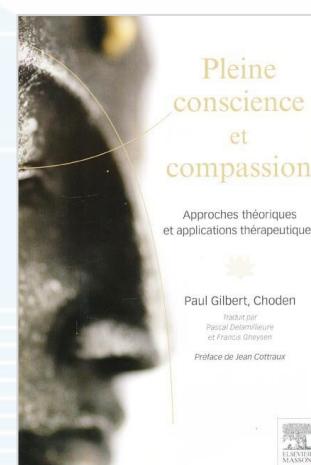
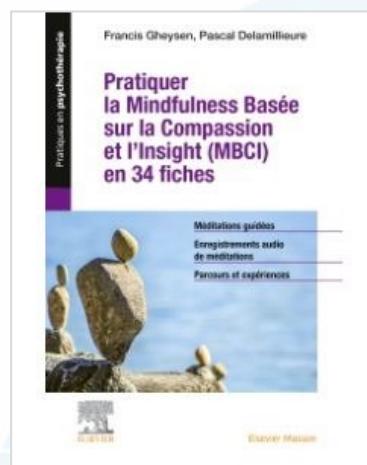
Plusieurs professionnel(le)s autres que les « psys » œuvrer pour la santé mentale :

- **Soin** : *médecins généralistes, médecins du sport, médecins du travail, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sage-femmes, infirmier(e)s, infirmier(e)s en pratique avancée, infirmier(e)s du travail, infirmier(e)s scolaires, aides-soignant(e)s, cadres de santé, diététicien(ne)s, ergothérapeutes, psychomotricien(ne)s, etc.*
- **Etudiant(e)s** dans les différentes disciplines précitées.
- **Social** : *éducateurs / éducatrices spécialisé(e)s, moniteurs-éducateurs / monitrices-éducatrices, conseillers conjugaux / conseillères conjugales.*
- **Aide et accompagnement** (professions libérales non réglementées) *psychopraticienn(e)s, sexothérapeutes, hypnothérapeutes, art-thérapeutes, gestalt-thérapeutes, préparateurs mentaux /préparatrices mentales, sophrologues, relaxologues, réflexologue, coachs de vie.*
- **Travail** : *intervenant(e)s en prévention des risques professionnels (IPRP), coachs professionnel(le)s, formateurs / formatrices / consultant(e)s RPS et QVT, professionnel(le)s de la santé mentale au travail.*

Intervenant

Docteur Francis GHEYSEN

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



Objectifs

Approfondir la thérapie fondée sur la compassion dans tous ses apports théoriques et cliniques en s'étayant sur l'appropriation des pratiques et du protocole structuré

- Mettre à jour les dernières acquisitions en matière de TFC aussi bien sur le plan de la recherche que de la thérapie.
- Assimiler la thérapie fondée sur la compassion dans tous ses apports théoriques et cliniques en s'étayant sur l'appropriation des pratiques.
- Accompagner ses patients aussi bien pour la pratique individuelle que de groupe de la TFC et savoir développer leurs attitudes à accepter la compassion et l'auto-compassion.
- Développer les savoir-être et la posture nécessaires à une animation pertinente d'un groupe d'entraînement à la TFC.
- Maîtriser le développement des capacités du patient à mettre en œuvre des stratégies d'apaisement, une position de sécurité et un regard compassionné envers soi-même (self-soothing and self-compassion).
- Maîtriser le travail de chaises (Chair Work) et ses différentes variantes.

Objectif principal

Approfondir la thérapie fondée sur la compassion dans tous ses apports théoriques et cliniques en s'étayant sur l'appropriation des pratiques et du protocole structuré

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
Revisiter les bases de la Thérapie Fondée sur la Compassion	<p>La Thérapie Fondée sur la Compassion en pratique</p> <p>1° Mise en oeuvre de la TFC par les participants : témoignages</p> <ul style="list-style-type: none"> . Déblocage des croyances et émotions négatives . Re-construction d'une image plus positive, bienveillante . Comportement non verbal empathique du thérapeute <p>2° <i>La TFC : avantages et obstacles</i></p> <p>La compassion actuellement :</p> <ul style="list-style-type: none"> . État des lieux . Nouvelles définitions . L'apport des neurosciences <p>Le self-compassionné</p> <ul style="list-style-type: none"> . La pratique d'après Russel Kolt et Chris Irons 	<p><u>Apports théoriques & Diaporama illustré</u></p> <p><u>Exercice pratique</u> : Cultiver le self-compassionné</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Partage des ressentis, des sensations, des émotions</i> - <i>Débriefing soit collectif soit en sous-groupes, des pratiques</i> : <p>Échanges avec les participants Questions / réponses</p>
Développer la compassion : pensées, émotions, attention, comportements	<p>Le travail des chaises</p> <ul style="list-style-type: none"> . Définition, présentation . Astuces cliniques . Description des principaux exercices <p>Le travail des chaises en pratique : démonstrations et exercices</p> <ul style="list-style-type: none"> . Introduire la compassion avec le Chair Work . Autocompassion avec 2 chaises 	<p><u>Apports théoriques & Diaporama illustré</u></p> <p><u>Démonstrations</u> par l'intervenant, avec des volontaires</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Présentation, explications</i> <p><u>Exercice pratique</u> : Chairwork</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Partage ressentis, sensations, émotions</i> - <i>Débriefing collectif ou en sous-groupes, des pratiques - Réajustement</i> <p>Échanges - Questions / réponses</p>
Pratiquer la technique du travail des chaises avec « l'autre » compassionné	<p>Le travail des chaises en pratique :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Démonstrations et exercices . Le Chair Work avec « l'autre » compassionné 	<p><u>Démonstrations</u> par l'intervenant, avec des volontaires</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Présentation, explications</i> <p><u>Exercice pratique</u> : Chairwork avec les self-multiples</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Partage ressentis, sensations, émotions</i> - <i>Débriefing collectif ou en sous-groupes, des pratiques - Réajustement</i> <p>Échanges - Questions / réponses</p>

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Connaître les comportements défensifs et agir	<p>Peurs, blocages, résistances à la compassion</p> <ul style="list-style-type: none"> . Aproche des comportements défensifs . Gestion des conséquences . La position de plus grande sécurité émotionnelle 	<u>Apports théoriques & Diaporama illustré</u> Exercice pratique : le bus de la méditation <ul style="list-style-type: none"> - <i>En groupe, 30 mn</i> - <i>Partage ressentis, sensations, émotions</i> - <i>Débriefing collectif ou en sous-groupes, des pratiques - Réajustement</i> Échanges -Questions / réponses
Pratiquer la technique du travail des chaises avec l'autocritique	<p>Le travail des chaises en pratique : démonstrations et exercices</p> <ul style="list-style-type: none"> . Le Chair Work avec l'autocritique . FOCUS sur le cas de « l'autre » abusif internalisé 	<u>Démonstrations</u> par l'intervenant, avec des volontaires - - <i>Présentation, explications</i> Exercice pratique : Chairwork avec l'auto-critique <ul style="list-style-type: none"> - <i>En binômes patient/thérapeute</i> - <i>Partage ressentis, sensations, émotions</i> - <i>Débriefing collectif ou en sous-groupes, des pratiques - Réajustement</i> Échanges - Questions / réponses
Pratiquer la technique de la lettre compassionnée	<p>La lettre compassionnée</p> <ul style="list-style-type: none"> . Principes - Modalités de rédaction - Plan général - Destinataires . Exemple pour une personne aimée en difficulté <p>La lettre compassionnée en pratique</p> <ul style="list-style-type: none"> . Lettre compassionnée pour soi-même <p>La lettre compassionnée : retour d'expérience</p> <ul style="list-style-type: none"> . Applications pratiques . Méditation en résonance 	<u>Apports théoriques & Diaporama illustré</u> Exercices pratiques : rédaction de lettres compassionnées <ul style="list-style-type: none"> . <i>Lettre à une personne aimée en difficulté</i> . <i>Lettre pour soi-même</i> Lecture des lettres compassionnées <ul style="list-style-type: none"> - Retour d'expériences - discussion - Conseils et ajustements
Pratiquer la technique du travail des chaises avec l'autocritique	<p>Les selfs multiples</p> <ul style="list-style-type: none"> . Rappels du concept – socialisation – variantes – cas cliniques <p>Le travail des chaises en pratique : démonstrations et exercices</p> <ul style="list-style-type: none"> . Le Chair Work avec les selfs multiples : socialisation 	<u>Démonstrations</u> par l'intervenant, avec des volontaires - - <i>Présentation, explications</i> Exercice pratique : Chairwork avec les chaises multiples <ul style="list-style-type: none"> - <i>En binômes patient/thérapeute</i> - <i>Partage ressentis, sensations, émotions</i> - <i>Débriefing collectif ou en sous-groupes, des pratiques - Réajustement</i> Échanges avec les participants Questions / réponses
Renforcer l'expérience du thérapeute	<p>Le « cercle des thérapeutes alliés »</p> <ul style="list-style-type: none"> . L'auto-compassion et la gestion des émotions 	Exercices pratiques : <ul style="list-style-type: none"> 1° le 'bus de la compassion' en binômes 2° 'le cercle des thérapeutes alliés' - <i>Partage ressentis, sensations, émotions</i> - <i>Débriefing collectif ou en sous-groupes, des pratiques - Réajustement</i> Échanges - Questions / réponses
Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Échanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

Validation

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

A l'issue de la formation, le professionnel recevra un **Certificat de réalisation d'action de formation** sous réserve de l'assiduité aux journées. Ce certificat reprend les éléments clés de la formation : intitulé, durée, nom du/des intervenant(es), objectif principal.

En complément, une **Attestation de formation** pourra être délivrée sous réserve de satisfaire aux critères d'évaluation de la formation.

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

Reconnaissance

SYMBIOFI est enregistré sous le numéro 31 59 06883 59 auprès du préfet de région Nord-Pas de Calais, certifié QUALIOPI et habilité à délivrer des actions de formation ANDPC :



Les +

EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- conçue par le docteur Francis Gheysen, médecin psychiatre et psychothérapeute reconnu, comptant parmi les meilleurs spécialistes français des thérapies cognitives et comportementales. Francis Gheysen a une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics ;
- interactive avec un ensemble d'outils d'e-thérapie innovants, notamment un protocole Agir sur l'auto-critique basé sur la Thérapie fondée sur la compassion : www.symbiocenter.fr;
- centrée sur l'acquisition d'outils concrets et utiles, permettant au professionnel - quel que soit son niveau dans sa vie professionnelle - de les transmettre dans sa pratique afin d'obtenir des effets positifs et durables sur sa patientèle / clientèle ;
- délivrée à des groupes restreints afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires.

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

- Cette formation est possible en mode distanciel, sous la forme visio-live synchrone.
- Symbiofi propose une installation professionnelle : multi-caméras, prise de son d'ambiance, et intervenant, écran TV en fonds de salle pour le retour des stagiaires distanciels, sous salles physiques et virtuelles pour les travaux en sous-groupe (cas pratiques, exercices, jeux de rôle, etc.)

SUPPORTS

- Téléchargement des supports de la formation dans un espace dédié via internet

PLATEAU TECHNIQUE

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



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



Espace de théorie
Chaises tablette écritoire
Vidéos projecteur plafond
Enceintes
Paper board digital



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



Espace de restauration
Réfrigérateur
Micro-ondes
Cafetières, théières

Et aussi

L'ACCÈS GRATUIT À LA PLATEFORME WEB SYMBIOCENTER

Les stagiaires pourront bénéficier d'un accès gratuit d'une durée de 30 jours à la plateforme web innovante et interactive SymbioCenter pour compléter efficacement la prise en charge et le suivi de leurs patients en santé mentale et émotionnelle

<https://www.symbiocenter.fr/>

The screenshot shows the SymbioCenter website homepage. At the top, there's a navigation bar with links for Accueil, Solutions, Usages, Équipe, Offres, Formations, Contact, Espace patient, and Espace pro. Below the navigation, a large banner features the text "Pour une meilleure prise en charge du stress et des troubles anxiо-dépressifs". It includes a call-to-action button labeled "Tester gratuitement". To the right of the text, there's an image of a computer monitor displaying the SymbioCenter platform interface, which shows various modules like "Séances de thérapie", "Découvrir la relaxation", and "Découvrir les exercices". Below the monitor, a keyboard and a pair of headphones are shown. Further down the page, there's a section titled "Disposez-vous de toutes les ressources nécessaires pour accompagner vos patients ?" with four categories: PRÉVENIR (57 Échelles), ÉVALUER (6 Programmes), ACCOMPAGNER (86 Exercices), and MONITORER (2 Indices physiologiques).

Le SymbioCenter propose aux professionnels de l'aide et de l'accompagnement d'encadrer, d'individualiser et de suivre des programmes d'e-thérapies selon les besoins spécifiques de leurs patients.

Pour combattre et prévenir le stress et les troubles anxieux-dépressifs, ainsi que leurs effets négatifs sur les troubles somatiques et psychiques, le SymbioCenter ouvre des perspectives novatrices de développement des ressources émotionnelles et comportementales des patients en santé mentale et physique.

Le service e-thérapie, partenaire des professionnels, pour une meilleure prise en charge des troubles anxiodépressifs, du stress et des comorbidités associées

Impliquez vos patients,
en consultation et au
domicile, avec des outils
d'e-thérapie validés
pour combattre la
tempête des
symptômes
physiques,
psychologiques,
et émotionnels

Solution pour
les professionnels
de l'accompagnement
www.symbiocenter.fr



Symptômes physiques

Troubles du sommeil, troubles alimentaires, douleurs, sensations d'essoufflement, d'oppression...

Symptômes émotionnels

Sensibilité et nervosité accrues, angoisse, excitation, tristesse, troubles anxiodepressifs, mal-être...

Symptômes intellectuels

Perturbation de la concentration, difficultés à prendre des décisions, altération de la relation sociale...



DES CHIFFRES ALARMANTS !

- 20 millions de personnes sont concernées par une maladie chronique, soit 35% de la population
- 5 millions de français consomment des psychotropes
- 2 millions souffrent d'une maladie psychiatrique
- 10% des adultes ont souffert d'une dépression sur les 12 derniers mois et 13% de troubles anxieux généralisés
- 200 000 tentatives de suicide et 10 000 morts par an
- Le trouble mental au 3ème rang des maladies fréquentes et en 2^{ème} deuxième position des dépenses de santé

Lutter contre la chronicisation dangereuse

- Déficience du système immunitaire
- Insomnies
- Complications psychiatriques
- Troubles cardio-vasculaires
- Maladies digestives
- Troubles dermatologiques

Vous accombez votre patient sur 4 niveaux de ressources :

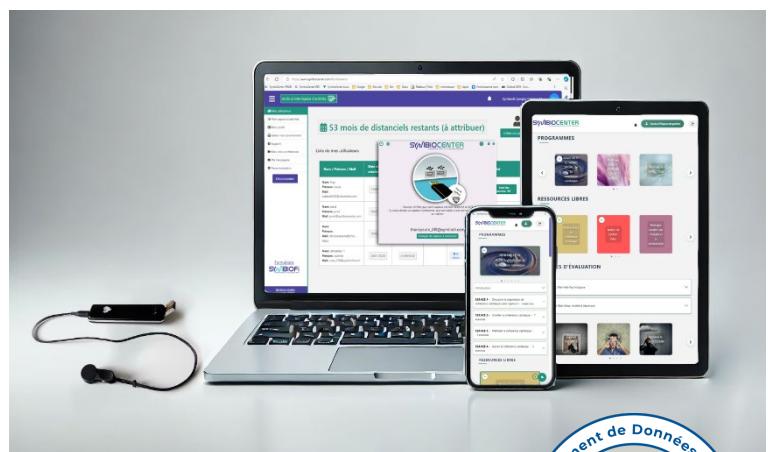
- ① évaluations psychométriques
- ② monitoring physiologique
- ③ programmes thérapeutiques
- ④ téléconsultation & chat

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



L'espace professionnel de gestion

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



L'espace d'activités thérapeutiques

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



L'appui hospitalo-universitaire

Des protocoles interactifs validés par des professionnels reconnus, soucieux de l'éthique, de la confidentialité et de l'aide aux patients.

La solution responsabilisante

Des programmes basés sur l'implication et la responsabilisation vis-à-vis de sa santé : être acteur du changement pour acquérir de nouvelles compétences émotionnelles.

La santé globale

Des exercices concrets et efficaces pour agir sur les émotions, les comportements et le corps avec une vision active et préventive : la santé durable.