Préventeur en santé mentale au travail

Parcours d'approfondissement

Approfondir les problématiques de santé mentale et diversifier les stratégies de prévention et de régulation au travail

Formation ouverte en présentiel/distanciel

Repérage des troubles psychologiques et de leurs répercussions au travail

Régulation du stress et des états émotionnels au travail



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

Présentation et philosophie du parcours d'approfondissement

Le **Parcours d'approfondissement Préventeur en santé mentale au travail** permet aux professionnels **d'approfondir leurs connaissances en santé mentale et de diversifier leurs stratégies de prévention, d'accompagnement et de régulation**, à travers deux spécialisations complémentaires.

Conçu dans la continuité du **Parcours fondamental**, il propose une progression personnalisée, permettant de renforcer les capacités de repérage des difficultés psychologiques, d'enrichir les méthodes de régulation du stress et d'adapter les interventions aux situations rencontrées dans les environnements professionnels.

Il repose sur une démarche à la fois :

- **scientifique et intégrative**, en articulant les connaissances en psychopathologie, les méthodes de prévention et les approches de régulation psychophysiologique ;
- **pratique et expérientielle**, en privilégiant les études de cas, les exercices pratiques, les mises en situation et l'expérimentation des techniques ;
- **professionnalisante**, en renforçant les capacités d'analyse, les compétences d'intervention et l'adaptation des pratiques aux situations professionnelles ;
- **personnalisable**, en permettant à chaque professionnel de sélectionner les approches correspondant à ses besoins, à son public et à son contexte d'exercice.

Les **deux spécialisations sont indépendantes et cumulables**. Elles peuvent être suivies séparément, sans obligation de réaliser l'ensemble du Parcours d'approfondissement.

STRUCTURE DU PARCOURS

Le Parcours d'approfondissement s'organise autour de **2 spécialisations, réunissant 7 modules pour un total de 18 jours de formation**.

Spécialisation 1 - Repérage des troubles psychologiques et de leurs répercussions au travail
3 modules - 6 jours

Cette spécialisation permet d'approfondir la compréhension des **troubles anxieux, addictifs et du sommeil**, susceptibles d'affecter la santé psychologique, le fonctionnement et l'adaptation des personnes dans leur environnement professionnel.
Elle vise notamment à renforcer les **capacités de repérage, d'analyse et d'orientation**, en tenant compte des manifestations psychologiques et comportementales de ces troubles, de leurs répercussions sur la vie professionnelle et des limites du champ de compétences de chaque intervenant.

Spécialisation 2 - Régulation du stress et des états émotionnels au travail
4 modules - 12 jours

Cette spécialisation approfondit les **mécanismes psychologiques, émotionnels et physiologiques du stress**, en explorant différentes approches de régulation corporelle, attentionnelle et psychophysiologique.
Elle permet d'expérimenter et de mobiliser des **techniques de relaxation, de pleine conscience, de sophrologie et de biofeedback**, afin de diversifier les stratégies de régulation du stress et de développer les ressources favorables à la santé psychologique au travail.

Objectif du parcours d'approfondissement

Approfondir les compétences de repérage et d'évaluation des troubles psychologiques et de leurs répercussions au travail, diversifier les méthodes de régulation du stress et des états émotionnels et adapter les stratégies de prévention et d'accompagnement aux situations professionnelles rencontrées.

Parcours d'approfondissement

Approfondir les problématiques de santé mentale et diversifier les stratégies de prévention et de régulation au travail
18 jours

Le **Parcours d'approfondissement Préventeur en santé mentale au travail** propose **7 modules de formation, réunis au sein de deux spécialisations complémentaires**, pour permettre aux professionnels d'approfondir leurs connaissances en santé mentale, de renforcer leurs capacités de repérage des difficultés psychologiques et de diversifier leurs méthodes de prévention et de régulation du stress.

Conçu dans la continuité du **Parcours fondamental**, il permet d'explorer des problématiques spécifiques, de s'approprier des outils complémentaires et d'adapter les stratégies d'intervention aux situations rencontrées dans les environnements professionnels.

Les **deux spécialisations sont indépendantes et cumulables**. Chaque professionnel peut ainsi construire un parcours personnalisé, adapté à ses besoins, à ses domaines d'intérêt et à son contexte d'exercice.

Repérage des troubles psychologiques et de leurs répercussions au travail

Approfondir la compréhension des **troubles anxieux, addictifs et du sommeil**, renforcer les capacités de **repérage, d'évaluation et d'orientation** et mieux appréhender leurs répercussions sur la santé psychologique, le fonctionnement et l'adaptation au travail.

Troubles anxieux : *comprendre, repérer et accompagner*	2 j	Présentiel ou Distanciel
Troubles addictifs : *comprendre, repérer et accompagner*	2 j	Présentiel ou Distanciel
Troubles du sommeil : *comprendre, repérer et accompagner*	2 j	Présentiel ou Distanciel

Régulation du stress et des états émotionnels au travail

Approfondir les **mécanismes psychologiques et physiologiques du stress**, expérimenter des **techniques de régulation corporelle, attentionnelle et émotionnelle** et mobiliser des stratégies complémentaires pour favoriser l'équilibre psychologique et les capacités d'adaptation au travail.

Relaxation et régulation émotionnelle : *réguler et stabiliser les états émotionnels par les approches psychocorporelles*	3 j	Présentiel ou Distanciel

Méditation pleine conscience, niveau 1 : *cultiver la présence et transformer la relation aux pensées et aux émotions*	3 j	Présentiel ou Distanciel
Sophrologie pratique : *développer la conscience corporelle et mobiliser les capacités d'adaptation*	3 j	Présentiel ou Distanciel
Tonus vagal et régulation du système nerveux autonome : *comprendre, mesurer et agir par le biofeedback et la cohérence cardiaque*	3 j	Présentiel ou Distanciel

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Repérage des troubles psychologiques et de leurs répercussions au travail

3 modules d'approfondissement

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Troubles anxieux
Comprendre, repérer et accompagner

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal	**Comprendre les mécanismes des troubles anxieux afin de repérer les facteurs de maintien et intervenir de manière ciblée pour réduire les symptômes et améliorer durablement le fonctionnement.**
Intervenante	**Nicole BENYOUNES, médecin et psychothérapeute, spécialisée en TCC**
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 termes et appréhender l'ampleur du problème	**Définitions selon les différentes approches en psychothérapie :** *. Anxiété* *. Angoisse* *. Stress* **Epidémiologie des troubles anxieux**	**Apports structurés et démonstrations cliniques** Diaporama illustré **Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective**
Comprendre les mécanismes du stress et leur implication dans les troubles anxieux	**Mécanismes** . Fonction . Syndrome général d'adaptation . Modèles actuels **Causes et conséquences sur la santé** **Conclusions pour la prise en charge des troubles anxieux**	**Apports structurés et démonstrations cliniques** Diaporama illustré **Etude collective d'un cas clinique** : lien entre pensées, émotions et comportement →Résolution collective
Comprendre les principes fondamentaux de la prise en charge des troubles anxieux	**Classification** . DSM / OMS **Traitements médicamenteux** : . Présentation des différentes classes/Indications **Psychothérapie : approche TCC** . Alliance Thérapeutique / Analyse globale et fonctionnelle **Recommandations** . Historique / Recommandations actuelles (Evidence based psychiatry)	**Apports structurés et démonstrations cliniques** Diaporama illustré **<u>Méthodes activo-expérimentales</u>** 1- Etude d'un cas clinique avec résolution collective 2- Exercice collectif : expérimenter les manières d'être empathique 3- Exercice en petits groupes : tester des techniques psychocorporelles **Évaluation par l'intervenant ou un pair des compétences** →Retours sur la pratique et la posture →Identification des points de blocage →Ajustements et débriefing
Identifier un trouble panique et poser les bases de la prise en charge	**Le trouble panique** . Epidémiologie / Classification / Critères diagnostiques . Etiopathogénie et complications . Modèles de compréhension : Théorie des 2 facteurs de Mowrer, Modèle de Clark, Modèle de Barlow **. Prise en charge thérapeutique :** analyse fonctionnelle, auto-observation du comportement, principes thérapeutiques	**Apports structurés et démonstrations cliniques** Diaporama illustré **Etude d'un cas clinique** →Résolution collective - Échanges avec les participants - Questions / réponses - Synthèse et débriefing de groupe

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Identifier l'agoraphobie et en structurer la prise en charge	**L'agoraphobie** . Epidémiologie / Critères diagnostiques . Clinique : les situations anxiogènes les plus fréquentes . Analyse fonctionnelle : grille SECCA, approche synchronique et diachronique (facteurs déclenchants et de maintien) . Prise en charge thérapeutique par les TCC . Distorsions cognitives : identification des modes de pensée privilégiés	**Apports structurés et démonstrations cliniques** avec diaporama illustré **Méthodes activo-expérimentales** - Vidéo sur un cas d'agoraphobie : - Repérage des distorsions cognitives en groupes - Construction d'un outil d'aide à la thérapie - Partage autour des outils
Identifier les phobies spécifiques et adapter la prise en charge	**Les phobies spécifiques** . Epidémiologie / Critères diagnostiques / Classification / Etiologie . Clinique . Prise en charge thérapeutique	**Apports structurés et démonstrations cliniques** avec diaporama illustré **Méthodes activo-expérimentales** - En binômes : jeux de rôles thérapeute/patient - Partage des ressentis, sensations, émotions
Identifier l'anxiété sociale et en comprendre les spécificités cliniques et thérapeutiques	**L'anxiété sociale** . Epidémiologie / Critères diagnostiques / Clinique . Modèles de compréhension : Clarks et Wells (1995) . Analyse fonctionnelle sur 4 dimensions : cognitive, émotionnelle, comportementale et somatique . Prise en charge thérapeutique : échelles, exposition, affirmation de soi, TCC	**Apports structurés et démonstrations cliniques** avec diaporama illustré **Méthodes activo-expérimentales** - Vidéo : échanges collectifs sur le diagnostic - Exercice collectif : comportement d'affirmation de soi - Etude d'un cas clinique : les pensées rationnelles -. Travail collectif sur la distorsion cognitive et application avec les colonnes de Beck
Identifier l'anxiété généralisée et mettre en œuvre les principes de prise en charge"	**L'anxiété généralisée (TAG)** . Epidémiologie / Critères diagnostiques . Clinique : distinction souci normal / pathologique . Modèles de compréhension : Modèle de Beck (1985), Modèle de Borkovec (1983 à 2006), Modèle de Ladouceur (1994) . Prise en charge thérapeutique : agenda d'auto-observation, résolution de problèmes, travail sur les pensées	**Apports structurés et démonstrations cliniques** avec diaporama illustré **Méthodes activo-expérimentales** - Exercice en binôme : technique de la résolution de problème - Exercice à 3-4 participants : construction de flèches descendantes - Exercices collectifs : - initiation au questionnement socratique - Utilisation des colonnes de Beck - Vidéo : illustration du schéma d'imperfection
Identifier le trouble obsessionnel compulsif et en comprendre les modalités de prise en charge	**Le trouble obsessionnel compulsif (TOC)** . Epidémiologie / Critères diagnostiques . Clinique : liste des obsessions et des compulsions . Modèles de compréhension : Salkovskis (1985) . Prise en charge thérapeutique : inhibiteur sélectif de la recapture de la sérotonine, Thérapie comportementale, thérapie cognitive, psychométrie, agenda	**Apports structurés et démonstrations cliniques** avec diaporama illustré **Méthodes activo-expérimentales** . Exercices à 3-4 participants : questionnement socratique et construction de flèches descendantes . Etude d'un cas clinique : construction collective d'un schéma thérapeutique

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

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les traitements et adapter la prise en charge	- Pronostic - Pourquoi traiter : Réduire la souffrance et l'incapacité, Diminuer le risque suicidaire, Réduire la durée de l'épisode - Les traitements : thérapies cognitivo-comportementales et émotionnelles, anti-dépresseurs, sismothérapie, photothérapie - Evolution sous traitement : Réponse / rémission / guérison – Rechute / récidive – Chronicité / Résistance / virage - Quand hospitaliser : Mélancolies, Dépressions sévères avec risque suicidaire élevé, Trouble somatiques associés, Mode de vie entretenant les troubles	**Apports structurés et démonstrations cliniques** Diaporama illustré **Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective** **Méthode activo-experimentale** par - Vignette vidéo et échanges entre participants sur les éléments cliniques repérées - Etude de cas cliniques apportés par les stagiaires
Identifier les manifestations de la manie et de l'hypomanie et les différencier	- Causes : manies primitives, manies secondaires - Généralités - Exaltation de l'humeur - Hypersthénie - Modification du contenu des pensées - Accélération psychomotrice - Troubles des conduites instinctuelles : Insomnie, Hyperphagie ou anorexie, libido exacerbée - Episode maniaque - Episode hypomaniaque - Diagnostic différentiel : confusion, ivresses, épisode psychotique aigu, agitation hystérique, épisodes pseudo-maniaques - Risques : désinsertion et conduites à risque - Principes de traitement : peu accessible à une psychothérapie, sinon à visée pédagogique, Traitement médicamenteux (Sédatif, Thymorégulateur)	**Apports structurés et démonstrations cliniques** Diaporama illustré **Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective** **Méthode activo-experimentale :** - Vignette vidéo et échanges entre participants sur les éléments cliniques repérées
Comprendre les troubles bipolaires et savoir les repérer	Définition - Caractéristiques : épisode dépressif, épisode d'agitation - Le cycle bipolaire - Généralités - Pronostic - Principal enjeu : l'éducation (à la maladie, au traitement, étayage psychothérapeutique indispensable)	**Apports structurés et démonstrations cliniques** Diaporama illustré **Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective** **Méthodes activo-experimentales** - Vignette vidéo et échanges entre participants sur les éléments cliniques repérées - Etude de cas cliniques apportés par les stagiaires

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

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Objectif principal	**Repérer et comprendre les conduites addictives afin d'adapter l'intervention professionnelle et favoriser l'orientation des personnes concernées**
Intervenante	**Docteur Clémence LEGOUPIL, médecin addictologue**
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 conduites addictives et leurs mécanismes	**Définitions** **Épidémiologie** **Modèle bio-psycho social** **Facteurs de risques** . liés au produit . liés à l'individu . liés à l'environnement **Bases neurobiologiques** **État des lieux des consommations de substances psychoactives** . Histoire, chiffres, conséquences, évolution **Pathologies duelles** **Focus :** . Alcool . Tabac . Cannabis **Définir et identifier la dépendance** **Accompagner la prise en soin, le sevrage, l'abstinence** **Conséquences physiques et psychiques de la consommation** . Risques somatiques . Risques psychologiques et psychiatriques . Risques sociaux	**Apports structurés et démonstrations cliniques** Diaporama illustré **Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective** **<u>Méthode activo-expérimentale</u>** - Etudes des principales parutions scientifiques
Identifier les principales substances psychoactives et leurs usages	**Médicaments** . *Psychotropes* . *Opiacés (dont traitements de substitution opiacés)* **Drogues de synthèse** . GHB, Amphétamines, Ecstasy, Cathinones **Héroïne et cocaïne** . Consommations . Effets . Morbidité / Mortalité **Co-addictions :** . Définition et problématique, . Fréquence, . Codépendances, . Conséquences des co-addictions	**Apports structurés et démonstrations cliniques** Diaporama illustré **Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective** **<u>Méthode activo-expérimentale</u>** - Etudes des principales parutions scientifiques

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Identifier les principales addictions sans substance	**Troubles du comportement alimentaire** **Jeu pathologique** **Cyberdépendance** **Dépendance sexuelle** **Exercice physique** . Définitions . Enjeux économiques . Épidémiologie . Motivations . Facteurs de risque . Complications . Comorbidités	**Apports structurés et démonstrations cliniques** Diaporama illustré **Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective** **<u>Méthode activo-expérimentale</u>** - Etudes des principales parutions scientifiques
Utiliser les outils de repérage et d'intervention brève	**Comprendre** Repérage et intervention brève : principes et objectifs **Dépister : évaluation du risque et intervention brève** . Pré-repérage, repérage et évaluation des consommations (Focus sur le Fagerstrom, le FACE et CAST). . Conseil minimal et son rôle . Évaluation de la motivation, du moment et de la confiance . Questionnaires et échelles et type de restitution . Identification des attentes et des représentations **Utilisation de la méthode REAGIR**	**Apports structurés et démonstrations cliniques** Diaporama illustré **Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective** **<u>Méthodes activo-expérimentales</u>** - Manipulation des questionnaires de repérage - Utilisation des ressources RPIB - Pratique des exercices d'évaluation, de restitution et d'intervention en trinômes avec observateur.
Adapter sa posture et sa communication face à un patient dépendant	**La neutralité bienveillante** **Le déni** **L'ambivalence** **Cycle de la motivation** **Entretien motivationnel**	**Apports structurés et démonstrations cliniques** **<u>Méthodes activo-expérimentales</u>** - Echanges avec les participants - Jeux de rôles : Le déni et l'entretien motivationnel en binômes. - Conseils pratiques et situations fréquentes. - Boîte à outils.
Orienter et accompagner les personnes présentant une conduite addictive	**Organisation de prise en charge et principaux acteurs** **Accompagnement** . Contexte social . Contexte judiciaire . Conditions de la relation thérapeutique. . Attitudes professionnelles à privilégier et dispositifs à mettre en place. **Traitements** . Co-addictions . Pathologies somatiques ou psychiatriques associées . Psychothérapie	**Apports structurés et démonstrations cliniques** Diaporama illustré **Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective** **<u>Méthode activo-expérimentale</u>** - Situations cliniques : mises en situation. **Évaluation par l'intervenant ou un pair des compétences** Retours sur la pratique et la posture Identification des points de blocage Ajustements et débriefing

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

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Troubles du sommeil
Comprendre, repérer et accompagner

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal	**Maîtriser les fondamentaux du sommeil et être capable de repérer, accompagner et orienter de manière adaptée une personne présentant des troubles du sommeil, en s'appuyant sur des outils concrets et directement mobilisables en pratique professionnelle.**
Intervenante	**Manon Lenain, Psychologue spécialisée en neuropsychologie, experte des troubles du sommeil**
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

Jour 1 : comprendre et repérer les difficultés de sommeil

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre le fonctionnement du sommeil et identifier les principaux troubles	**Fonctionnement du sommeil** *. Définition du sommeil* *. Physiologie du sommeil* *. Développement du sommeil* *. Evolution du sommeil selon l'âge, les pathologies et les rythmes biologiques* *. Échelles* **Troubles du sommeil** *. Hypersomnie* *. Somnambulisme* *. Réveils et terreurs nocturnes* *. Cauchemars* *. Éveil confusionnel* ***Focus :*** ***. Syndrome de l'apnée du sommeil*** ***. Insomnie*** ***. Décalages de phase*** **SYNTHESE sur les repères de problèmes du sommeil sous forme d'ANAMNESE**	**Apports structurés et démonstrations cliniques** Diaporama illustré **Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective** **Questions / réponses** . Déconstruction des idées reçues . Synthèse des connaissances **Anamnèse** . Démonstration par l'intervenante
Conduire une anamnèse du sommeil et utiliser les outils de repérage	**Anamnèse – Troubles du sommeil de l'adulte** Questionnaires de dépistage des troubles du sommeil Prescription de l'agenda du sommeil **SYNTHESE : définitions / outils / repères**	**Mise en pratique** Jeux de rôle en trinômes/quadrinômes **Évaluation par l'intervenant ou un pair des compétences** Retours sur la pratique et la posture Identification des points de blocage Ajustements et débriefing
Utiliser et analyser un agenda du sommeil	**L'agenda du sommeil** . L'agenda vierge . Agendas complétés **SYNTHESE : lecture / repères**	**Mises en pratique** - Lecture des agendas du sommeil - Analyse collective → Synthèse par l'intervenante → Échanges entre participants

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Jour 2 : accompagner les difficultés de sommeil

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Analyser les liens entre sommeil, rythmes de vie et insomnie	**Retour** sur la journée 1 : **points essentiels et présentation des objectifs de la deuxième journée** **Insomnies et rythmes veille/ sommeil** . Agenda du sommeil . Notion d'efficacité du sommeil . Restriction du temps de sommeil . Restructuration cognitive **Comment s'adapter aux rythmes de vie de la personne** . *Sommeil et* rythmes de vie . Spécificité des horaires atypiques **FOCUS sur l'hygiène du sommeil :** . *Alimentation* . *Stimulants* . *Activité physique* . *Exposition lumineuse*	**Apports structurés et démonstrations cliniques** Diaporama illustré **Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective** **Études de cas** **Questions / réponses** . Déconstruction des idées reçues . Synthèse des connaissances
Identifier et ajuster l'environnement favorable au sommeil	**L'environnement de la chambre** . Contrôle du stimulus . Utilisation des outils d'exploration de l'insomnie . Utilisation de l'agenda du sommeil **SYNTHESE : définitions / outils / repères**	**Apports théoriques** et diaporama illustré **Quiz :** Jeux des 6 erreurs **Questions / réponses** . Déconstruction des idées reçues . Synthèse des connaissances **Mise en pratique** Jeux de rôle en binômes / trios **Évaluation par l'intervenant ou un pair des compétences** Retours sur la pratique et la posture Identification des points de blocage Ajustements et débriefing
Identifier et renforcer les comportements favorables au sommeil	**Les comportements favorables au sommeil**. Questionnaire . Questionnaire hygiène de sommeil . Contrôle du stimulus . Restructuration cognitive **SYNTHESE : définitions / outils / repères**	**Mise en pratique** Jeux de rôle en binômes / trios **Évaluation par l'intervenant ou un pair des compétences** Retours sur la pratique et la posture Identification des points de blocage Ajustements et débriefing
Conduire un entretien de sommeil et construire une stratégie d'accompagnement	. Structure d'un entretien de sommeil . Mises en évidence des difficultés . Utilisation des outils de repérage vus dans la formation . Formulation d'une hypothèse . Stratégie d'accompagnement **SYNTHESE : définitions / outils / repères**	**Mise en pratique** -Jeux de rôle en binômes -Présentation des études de cas **Évaluation par l'intervenant ou un pair des compétences** Retours sur la pratique et la posture Identification des points de blocage Ajustements et débriefing

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

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Régulation du stress et des états émotionnels au travail

4 modules d'approfondissement

SYMBIOFI Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Relaxation et régulation émotionnelle

Réguler et stabiliser les états émotionnels par les approches psychocorporelles

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal	**Évaluer les états de dérégulation émotionnelle et utiliser de manière adaptée les techniques de relaxation, d'ancrage et de stabilisation afin d'optimiser et de sécuriser la prise en charge clinique**
Intervenante	Eugénie de HASPE, 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

Jour 1 : le Système Nerveux et la régulation par l'approche "Bottom-Up" : Techniques de respiration et de relaxation

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre le fonctionnement du Système Nerveux Autonome (SNA)	**Neurophysiologie du stress** . Le SNA et les réponses de survie. . La Théorie Polyvagale (Porges) et les 2 branches du nerf vague. . Le concept de neuroception et l'évaluation du danger. . La "Fenêtre de tolérance" émotionnelle	**Apports théoriques et cliniques** structurés → Diaporama illustré **Exercice en groupe :** Visualisation et expérimentation des sensations d'activation du SNA par l'imagerie (Le lieu sûr). **Quizz de rapidité :** Lecture de situations cliniques et identification de l'état neurovégétatif du patient.
Maîtriser les techniques de régulation physiologique par la respiration	**L'approche Bottom-Up (Du corps vers l'esprit)** . Physiologie et mécanique respiratoire : respiration abdominale, thoracique et claviculaire. . Indications cliniques des différents rythmes respiratoires.	Apprentissage guidé en groupe des 3 étages respiratoires. **ATELIER 1 :** Expérimentation pratique de 3 protocoles respiratoires (Respiration carrée, Cohérence cardiaque, Respiration abdominale pure). → **Débriefing collectif :** partage des ressentis, difficultés et apprentissages.
Pratiquer la relaxation musculaire et identifier les états de survie complexes	Les techniques de relaxation corporelle . Principes de la détente neuromusculaire et scan corporel. Approfondissement des réponses de survie . Analyse des réponses étendues : *Freeze, Flight, Fight, Fawn, Shutdown, Play* .	**ATELIER 2 :** Expérimentation des techniques de relaxation musculaire (Méthode de Jacobson, Training autogène de Schultz, Bodyscan). → **Débriefing collectif :** partage des ressentis, difficultés et apprentissages. **Quizz d'entraînement** au repérage des états neurovégétatifs. → Questions/Réponses.

Jour 2 : évaluation Clinique, choix des outils et contre-indications - "Top-Down" : Techniques d'ancrage et cognitives

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Évaluer cliniquement le patient pour	**L'évaluation pré-thérapeutique** . Définir la ligne de base du patient et l'intéroception.	**Apports théoriques et cliniques** structurés → Diaporama illustré

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
orienter la prise en charge	. Mener une anamnèse sensorielle. **Diagnostics différentiels et sécurisation** . Différencier la relaxation de la dissociation clinique. . Distinguer l'état vagal dorsal (shutdown) de l'épuisement sympathique. . Critères de choix de la technique, contre-indications médicales et gestion clinique des abréactions.	**Exercice d'application :** Entraînement sur vignettes pour choisir la bonne technique de relaxation pour chaque cas spécifique. **Quizz** en groupe et dynamique interactive d'**échanges** et d'**analyse collective**
Expérimenter et appliquer les techniques d'ancrage	**La reconnexion à l'ici et maintenant** . Principes de l'ancrage sensoriel pour contrer la dissociation ou la panique.	**ATELIER 3 :** Expérimentation des techniques d'ancrage (Technique des 5-4-3-2-1, Évitement cognitif ciblé, technique du choc thermique). → **Débriefing collectif :** partage des ressentis, difficultés et apprentissages.
Intégrer l'approche "Top-Down" et la régulation cognitive	Neurobiologie de la cognition . L'approche Top-Down (De l'esprit vers le corps). . Voies neuronales : réponse courte vs réponse longue. . Interaction entre l'amygdale (alerte) et le cortex préfrontal (régulation). **Techniques de régulation cognitive** . Principes de la défusion et de la compassion.	**ATELIER 4 :** Expérimentation des techniques de régulation cognitive : Défusion cognitive, personnifier sa voix dysfonctionnelle, donner une forme à son émotion, compassion pour son enfant vulnérable. → **Débriefing collectif :** partage des ressentis, difficultés et apprentissages.

Jour 3 : alliance Thérapeutique, création de Protocoles - Techniques d'Imagerie mentale

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Développer l'alliance par la posture et la psychoéducation	**La co-régulation en séance :** . Rôle des neurones miroirs, de la prosodie et de l'expression faciale du praticien. **L'art de la psychoéducation :** . Traduire le langage scientifique complexe par l'utilisation de métaphores cliniques accessibles au patient.	**Expérimentation en groupe :** Travail sur la posture (chacun trouve comment poser sa voix et son souffle) **Jeux de rôles :** Expliquer les bienfaits de la relaxation à un patient sceptique ou résistant → **Évaluation par l'intervenant ou un pair des compétences :** retours sur la pratique et la posture, identification des points de blocage, ajustements et débriefing

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 **courriel :** contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Structurer l'inter-séance et utiliser l'imagerie mentale	**L'observance et la généralisation :** . Importance des tâches assignées, de la répétition et de la création d'habitudes. **La pratique adaptative :** . Improviser une relaxation en fin de séance (Évaluation SUD, recueil des infos personnelles et de la sensibilité sensorielle). **L'imagerie mentale** . Le travail métaphorique et symbolique.	**ATELIER 5 :** Expérimenter les techniques d'imagerie mentale (Le Light stream / Faisceau de lumière, Le contenant sécure, La bulle de protection). → **Débriefing collectif :** partage des ressentis, difficultés et apprentissages. **Démonstration du formateur :** Improvisation d'une relaxation express
Concevoir un protocole de soin complet et évaluer les acquis	Ingénierie clinique du protocole : . Construire un protocole de prise en charge (groupe ou individuel). . Intégrer la progressivité, la définition d'objectifs SMART et l'évaluation clinique continue. . Gestion du temps d'échange, choix des techniques et prévention de la rechute.	**Travail de création :** En individuel, binôme ou groupe, création de son propre protocole d'intervention. → **Mise en commun, enrichissement des propositions croisées.** **Présentation d'un protocole type** par le formateur.
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

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Tonus vagal et régulation du système nerveux autonome

Comprendre, mesurer et agir par le biofeedback et la cohérence cardiaque

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal	**Comprendre le rôle du tonus vagal dans la régulation du système nerveux autonome, l'autorégulation psychophysiologique et l'adaptation au stress, puis savoir utiliser le biofeedback et les principales stratégies de renforcement vagal dans une perspective clinique**
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

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les mécanismes neurophysiologiques des émotions et le rôle du système nerveux autonome dans l'adaptation au stress	**Le circuit émotionnel cerveau cœur** . Les interactions entre système nerveux central, système cardio-respiratoire, système nerveux autonome **Rôle et fonctionnement du système nerveux autonome** . Homéostasie et stabilité physiologique **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 **La notion de balance dynamique sympatho-vagale** . Le circuit physiologique du maintien de l'équilibre dynamique, fibres afférentes/ efférentes, récepteurs/régulateurs/effecteurs	**Apports théoriques** - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques **Échanges et réflexion clinique** - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe **Mise en pratique** → Faire une mesure en base line du tonus vagal
Expliquer le rôle du nerf vague et du tonus vagal dans la santé physique, psychologique et émotionnelle	**Le système bio-psycho-social d'adaptation** . La théorie polyvagale : Porges 1995 . Le modèle d'intégration neuroviscérale : Thayer et Lane 2000 **Les états neurophysiologiques de sécurité, mobilisation et immobilisation** **Applications cliniques de la théorie polyvagale** **Diminution du tonus vagal** . et pathologies : cardiaques, respiratoires, vasculaires, douloureuses chroniques, etc . et psychopathologies : dépression, stress, stress post-traumatique, fibromyalgie etc **Tonus vagal et régulation de la réponse émotionnelle** *. Régulation affective, relations sociales, stratégies de coping* **Le tonus vagal** . Un marqueur physiologique adaptatif intégrant les processus physiologiques, comportementaux et psychosociaux	**Apports théoriques** - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques **Échanges et réflexion clinique** - Identifier les idées reçues - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe **Mise en pratique** →Analyse des études cliniques
Connaître les principaux indicateurs physiologiques permettant d'évaluer et de monitorer le tonus vagal	**Activité cardiaque et système nerveux autonome** **Notions de variabilité cardiaque** . Le complexe cardiaque, les écarts RR . La mesure de la variabilité cardiaque : le tachogramme . Les paramètres influençant la variabilité cardiaque **L'arythmie sinusale respiratoire** . Physiologie / Mesure / Un marqueur du tonus vagal	**Apports théoriques** avec diaporama **Échanges et réflexion clinique** - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe **Mise en pratique**

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Tonus vagal et régulation du système nerveux autonome

Comprendre, mesurer et agir par le biofeedback et la cohérence cardiaque

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
		→Lecture et analyse de sa variabilité cardiaque et de son tachogramme
Utiliser le biofeedback et l'indice physiologique de cohérence cardiaque pour renforcer le tonus vagal.	**Respiration et tonus vagal** . 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 **Cohérence cardiaque et tonus vagal** . Le biofeedback de cohérence cardiaque . Comprendre 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	Apports théoriques et diaporama illustré **Mises en pratique** → Exercices pratiques sur les respirations diaphragmatique + lente + rythmée → Découverte de l'indice physiologique de cohérence cardiaque → Multiples exercices pratiques de biofeedback de cohérence cardiaque → Entraînements sur les tablettes SymbioCenter équipant chaque stagiaire *. Débriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions* *. Questions / Réponse*
Utiliser et interpréter l'indice physiologique de profondeur de lâcher-prise dans le cadre des approches psychocorporelles et des états de conscience modifiés	**Le tonus vagal comme marqueur de l'affranchissement du patient aux stimuli extérocepteurs et intérocepteurs** **Les moyens thérapeutiques de limiter les stimuli** . Les modifications du niveau de conscience . Les pratiques méditatives et attentionnelles . Les pratiques hypnotiques **Savoir mesurer le tonus vagal et lire les indicateurs** **Intégration des exercices de base du lâcher-prise** couplé au biofeedback	Apports théoriques et diaporama illustré **Mises en pratique** → Découverte de l'indice physiologique de lâcher-prise → Multiples exercices pratiques en couplage avec le biofeedback → Entraînements sur les tablettes SymbioCenter équipant chaque stagiaire *. Débriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions* *. Questions / Réponse*
Identifier les bénéfices cliniques associés à l'augmentation du tonus vagal	**Bénéfices somatiques et psychologiques du renforcement du tonus vagal** **Maintien de l'homéostasie ou auto-régualtion** **Applications thérapeutiques et intérêts cliniques** . 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	Apports théoriques et diaporama illustré **Analyse des études cliniques** → Discussion autour de cas et du type d'accompagnement et de prise en charge à mettre à place *. Echanges entre participants* *. Questions / Réponses* *. Synthèse effectuée en fin de séquence*
Intégrer les apports de la théorie polyvagale dans l'analyse clinique et les stratégies d'intervention thérapeutique	**L'engagement social en thérapie** **Utilité et bien fait du renforcement vagal chez le thérapeute** **Principe de co régulation et de réciprocité**	Apports théoriques et diaporama illustré **Discussions** autour de cas et du type d'accompagnement à mettre à place *. Echanges entre participants* *. Questions / Réponses* *. Synthèse effectuée en fin de séquence*

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

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Méditation de pleine conscience, niveau 1

Cultiver la présence et transformer la relation aux pensées et aux émotions

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal	**Comprendre les fondements, les protocoles et les principales applications cliniques de la pleine conscience, et expérimenter ses pratiques essentielles**
Intervenante	**Nidae MENJOUR, 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

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les fondements théoriques, scientifiques et cliniques de la pleine conscience	▪ Qu'est-ce que la Méditation ? ▪ Qu'est-ce que la pleine conscience ? ▪ Les 7 attitudes de la pleine conscience (Kabat-Zinn 2009) Non Jugement, Patience, Esprit nouveau, Confiance, Non effort, Acceptation, Laisser aller ▪ Introduction de la mindfulness dans l'intervention psychologique	**Apports théoriques** - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques **Échanges et réflexion clinique** - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe
Découvrir les protocoles structurés Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) et Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)	**Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) - Kabat-Zinn** ▪ Origines et principes du programme ▪ Structure générale et organisation du protocole . Les groupes . La séance d'orientation . Articulation entre les séances et la pratique quotidienne . Présentation de l'architecture générale des 8 séances ▪ Exercices formels et informels de pleine conscience ▪ Indications principales et données d'efficacité ▪ Applications dans la gestion du stress et des problématiques de santé **Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) - Segal** ▪ Fondements théoriques et objectifs du programme ▪ Prévention des rechutes dépressives et changement de rapport aux pensées, émotions et sensations ▪ Structure générale et organisation du protocole : . Principes de fonctionnement . Articulation entre les séances et la pratique quotidienne . Présentation de l'architecture générale des 8 séances ▪ Développement des compétences de pleine conscience : . Sortir du pilote automatique . Reconnaître les schémas cognitifs et émotionnels récurrents . Développer une posture d'observation et de décentration . Apprendre à accueillir l'expérience avec davantage d'acceptation ▪ Applications transdiagnostiques : . Troubles anxieux ; troubles du sommeil ; troubles de l'attention ; acouphènes ; difficultés de régulation émotionnelle ▪ Données scientifiques, indications cliniques et efficacité thérapeutique.	**Apports théoriques** et diaporama illustré **Mises en pratiques et intégration MBSR** *. Prendre conscience du corps et des sensations corporelles en position allongée* *. Etirements en pleine conscience* *. Méditation assise centrée sur la respiration* *. Centration sur l'instant présent* → Partage des ressentis, des sensations, des émotions - Débriefing **Mises en pratiques et intégration MBCT** 1°Exercice TCC de visualisation : *. Apprécier le lien émotions / pensées* *. Impacts de nos interprétations sur nos corps et nos émotions* 2°Exercices pratiques pleine conscience : *. L'espace de respiration* *. Méditation assise* *. Hatha yoga* *. Marche en pleine conscience* → Partage des ressentis, des sensations, des émotions - Débriefing **Mise en pratique séance par séance** → Travail sur les feeback des exercices pour se mettre dans la position Instructeur, lever les obstacles à la pratique → Réflexion en sous-groupe sur les signaux d'alerte et sur les moyens à mettre en place en cas de rechute

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Méditation de pleine conscience, niveau 1

Cultiver la présence et transformer la relation aux pensées et aux émotions

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les mécanismes d'action et les critères d'efficacité thérapeutique	▪ Les échelles d'évaluations . Five Facets Mindfulness Questionnaire . Mindfulness Attention Awreness Scale (MAAS, Brown & Ryan) ▪ Les études cliniques et preuves scientifiques d'efficacité . Les pathologies médicales et psychiatrique étudiées . Mindfulness en milieu professionnel . Mindfulness et activité cérébrale ▪ Apprécier les mécanismes d'action de la pleine conscience . Attitude, intention, attention, acceptation, exposition aux émotions, processus attentionnel	**Apports théoriques** - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques **Échanges et réflexion clinique** - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe
Identifier les principales indications cliniques de la pleine conscience et comprendre leurs applications thérapeutiques	**Les Troubles du comportement alimentaire** ▪ Comprendre les spécificités cliniques des TCA : . Comorbidités . Mécanismes de maintien . Place des émotions et des comportements d'évitement ▪ Intérêt des approches fondées sur la pleine conscience en TCA ▪ Présentation des principales adaptations thérapeutiques : . MBCT . ACT . Thérapie Comportementale Dialectique (TCD) . Mindfulness-Based Eating Awareness Training (MB-EAT). ▪ Données scientifiques et efficacité thérapeutique **Les Troubles addictifs** ▪ Comprendre les processus de maintien des conduites addictives ▪ Les stades de la motivation au changement ▪ Développer les capacités d'observation des envies, des déclencheurs et des comportements automatiques ▪ Présentation des approches fondées sur la pleine conscience dans la prévention des rechutes, notamment le protocole Mindfulness Based Relapse Prevention (MBRP) ▪ Données scientifiques et efficacité thérapeutique **La douleur chronique** ▪ Comprendre les mécanismes psychologiques impliqués dans la douleur chronique ▪ Identifier le rôle des pensées catastrophistes et des comportements d'évitement ▪ Découvrir le modèle peur-évitement et ses implications thérapeutiques ▪ Intérêt des approches fondées sur la pleine conscience dans l'accompagnement de la douleur chronique ▪ Données scientifiques et efficacité thérapeutique	**Apports théoriques** - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques **Échanges et réflexion clinique** - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe **Mises en pratique et intégration des techniques** . La méditation de la montagne . La méditation de la bienveillance . Le point de vue de l'observateur sage → **Débriefing en collectif ou en sous-groupes :** partage des ressentis, des difficultés et des apprentissages.
Adapter les pratiques de pleine conscience aux enfants et adolescents	▪ Comprendre les spécificités de la pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent ▪ Adapter les pratiques de pleine conscience aux capacités attentionnelles, émotionnelles et développementales des jeunes publics ▪ Découvrir les principaux programmes et outils de mindfulness destinés aux enfants et adolescents	**Apports théoriques** avec diaporama - Exemples et illustrations cliniques **Échanges et réflexion clinique**

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
	▪ Principes de constitution et d'animation des groupes ▪ Données scientifiques et efficacité thérapeutique ▪ Expérimentation d'exercices adaptés à un jeune public	- Questions / Réponses - Échanges entre participants **Mises en pratique et intégration** . La pluie → Débriefing → Partage ressentis, sensations, émotions
Développer une pratique personnelle et une posture professionnelle fondées sur la pleine conscience	▪ Comprendre l'importance de la pratique personnelle dans le développement des compétences en pleine conscience ▪ Identifier les conditions favorisant le maintien d'une pratique régulière ▪ Outils de soutien à la pratique : . Journal de pratique . Auto-observation . Intégration de la pleine conscience dans la vie quotidienne ▪ Les bénéfices de la pleine conscience pour le professionnel : . Qualité de présence . Écoute . Régulation émotionnelle . Prévention de l'épuisement professionnel ▪ La posture du thérapeute pratiquant la pleine conscience ▪ Apports de la pleine conscience dans la relation thérapeutique et l'accompagnement ▪ Ressources documentaires et pistes d'approfondissement	**Apports théoriques** - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques **Échanges et réflexion clinique** - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe **Revue de littérature scientifique**
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

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Sophrologie pratique

Développer la conscience corporelle et mobiliser les capacités d'adaptation

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal	**Découvrir et expérimenter les principales techniques de sophrologie – sophronisations et relaxations dynamiques – afin de disposer d'une première boîte à outils pratique mobilisable dans les démarches de prévention, d'accompagnement et de développement des ressources personnelles**
Intervenante	Sonia FALHOUT, psychologue et sophrologue
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

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les fondements des sophronisations et des relaxations dynamiques.	**Définition** **Etymologie** **Origines** **Les 2 méthodes principales de références** . Le Training autogène de Schultz . La relaxation progressive de Jacobson	**Apports théoriques** - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques **Mise en pratique - Intégration techniques** - Exercice 1 : Prendre conscience du corps et des sensations corporelles en position allongée - Exercice 2 : Etirements en pleine conscience →-Débriefing, soit collectif soit en sous-groupe, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions
Pratiquer le training autogène de Schultz et en comprendre les principes fondamentaux.	**Une technique de relaxation profonde et la méthode de référence en autohypnose** **La méthode (Cycle inférieur) et déroulé des séances** **Les 6 stades : l'expérience de** la pesanteur - la chaleur - du coeur la respiration - la chaleur du plexus solaire - la fraîcheur du front **Intégration de la technique par les pratiques des exercices formels de base** **Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement**	**Apports théoriques** - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques **Échanges et réflexion clinique** - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe
Pratiquer la relaxation progressive de Jacobson et en comprendre les principes fondamentaux.	**Une technique neuromusculaire progressive encore appelée méthode « analytique »** **La méthode et le déroulé des séances** **La relaxation différentielle** **Intégration de la technique par les pratiques des exercices formels de base** **Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement**	**Apports théoriques** - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques **Échanges et réflexion clinique** - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe
Comprendre les mécanismes de la sophronisation et expérimenter les exercices de base	**Sophrologie et approche phénoménologique** . Une approche thérapeutique . Le retour au phénomène, la chose elle même . La suspension du jugement **La sophronisation :** Relâchement musculaire/Relâchement mental **Activation intra-sophronique :** Seuil sophro-liminal **Désophronisation** . Préparation mentale à la sortie du niveau sophro-liminal . Retour de la tonicité corporelle . Retour à l'état de veille	**Apports théoriques** - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques **Échanges et réflexion clinique** - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe **Mise en pratique - Intégration techniques** - Exercice : la marche en plein conscience Débriefing collectif de l'exercice

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Sophrologie pratique

Développer la conscience corporelle et mobiliser les capacités d'adaptation

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les principes et les processus des relaxations dynamiques.	**Relaxation dynamique : homme total** . L'imaginaire : le monde de la pensée - CERCLE . Le symbolique : sentiment, émotion - CROIX . Le réel : instinct, enracinement - CARRE **Les 3 principes de base de l'entraînement** . Principe du schéma corporel . Principe de base de l'entraînement . Principe d'action positive **Les 2 lois :** Loi du Vécu et Loi de la Répétition **Les 3 étapes :** . Découverte : observer . Conquêtes : changer . Transformation : transformer **Les 4 degrés des relaxation dynamiques**	**Apports théoriques** - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques **Mise en pratique - Intégration techniques** - Exercice 1 : identifier au moins un événement stressant impliquant des changements, désagréments, dérangements, contrariétés, menaces qui touchent tous les domaines de votre vie quotidienne - Exercice 2 : prise de conscience par des étirements → Debriefing collectif des exercices. Partage des ressentis, sensations, émotions
Pratiquer les exercices fondamentaux des relaxations dynamiques de premier niveau RDC 1	**La vivance phronique du corps :** RD 1a et RD 1b . RD 1a : la sensation vécue dans 3 zones de départ . RD 1b: la centration sur un objet extérieur au corps, l'objet neutre **Les états et niveaux de conscience** **Les techniques associées RD1** . SDN: Sophro Déplacement du Négatif . SPI: Sophro Présence Immédiate . SSS : Sophro Substitution Sensorielle . SPL: Sophro Protection Liminale	**Mise en pratique - Intégration techniques** - Exercice 1 : expulser le négatif à l'expiration - Exercice 2 : mobiliser une sensation, un sentiment positif à travers le corps - Exercice 3 : substituer une sensation positive à une autre, à priori inconfortable → Debriefing collectif des exercices. Partage des ressentis, sensations, émotions
Pratiquer les exercices fondamentaux des relaxations dynamiques de second niveau RDC 2	**La vivance phronique de l'esprit :** RD 2a et RD 2b . RD2a: Vivre des expériences «hors du corps» . RD2b : La méditation sur les 5 Sens **Les techniques associées RD2** . SAP: Sophro Acceptation Progressive . SPF: Sophro Programmation Future . SCS: Sophro Correction Sérielle . SSP: Sophro Stimulation Projective	**Mise en pratique - Intégration techniques** - Exercice 1 : expulser le négatif à l'expiration - Exercice 2 : mobiliser une sensation, un sentiment positif à travers le corps - Exercice 3 : substituer une sensation positive à une autre, à priori inconfortable → Debriefing collectif des exercices. Partage des ressentis, sensations, émotions
Pratiquer les exercices fondamentaux des relaxations dynamiques de second niveau RDC 3	**La vivance phronique de la rencontre corps-esprit** **Intégration dynamique de l'être** **Les techniques associées RD3** . Sophro mnésie libre . Sophro mnésie senso-perceptive . Sophro stimulation mnésique . Sophro substitution mnésique	**Mise en pratique - Intégration techniques** - - Exercice 1 : surmonter les pensées stressantes par la pleine conscience. - Exercice 2 : se centrer sur les bruits environnants → Debriefing collectif des exercices. Partage des ressentis, sensations, émotions
Pratiquer les exercices fondamentaux des relaxations dynamiques de second niveau RDC 4	**La vivance phronique de totalisation** **Synthèse des RD1, RD2 et RD3** **Découverte de la région phronique et des valeurs existentielles de l'être** **Les techniques associées RD2** . Sophromanence - Sophro-rétro-manence . Sophro-présence des valeurs de l'être . Sophro-tridimension-interne	**Mise en pratique - Intégration techniques** - - Exercice 1 : surmonter les pensées stressantes par la pleine conscience. - Exercice 2 : se centrer sur les bruits environnants → Debriefing collectif des exercices. Partage des ressentis, sensations, émotions
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

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

Intervenants experts

Le **Parcours d'approfondissement Préventeur en santé mentale au travail** s'appuie sur une **équipe pluridisciplinaire d'intervenants experts** – médecins, psychologues cliniciens et du travail, psychothérapeutes et professionnels spécialisés dans les approches psychocorporelles – associant **expertise scientifique, expérience clinique et de terrain et compétences pédagogiques** dans les domaines du **repérage des troubles psychologiques, de la prévention du stress et de la régulation émotionnelle et psychophysiologique**.

Docteur Nicole BENYOUNES

- **Médecin et psychothérapeute**, disposant d'une expertise en **thérapies cognitives et comportementales (TCC)** et en **thérapies systémiques brèves**, avec plus de 25 ans d'expérience dans le champ de la santé publique et de la psychothérapie.
- **Praticienne au sein du service universitaire de maladies infectieuses et du voyageur du Centre Hospitalier de Tourcoing**, impliquée dans les dispositifs de prévention, dépistage et accompagnement des patients**,** notamment dans le champ du VIH, des IST et de la santé sexuelle.
- Parcours en santé publique marqué par des fonctions de coordination et de gestion de projets**,** incluant la mise en place de dispositifs de prévention (CeGIDD), la participation à des programmations régionales (VIH, hépatites) et l'accompagnement de publics en situation de vulnérabilité.
- **Psychothérapeute en cabinet libéral**, avec une approche intégrative mobilisant TCC, analyse systémique et techniques issues des thérapies brèves (dont Mouvements Alternatifs en Thérapie et Hypnose).
- **Formatrice expérimentée auprès de professionnels de santé et du secteur médico-social** (CNFPT, addictologie, prévention, souffrance psychique), spécialisée dans les thématiques de **stress, anxiété, dépression, conduites à risque et relation d'aide**.

Eugénie DE HASPE

- **Psychologue clinicienne**, spécialisée dans la **relation d'aide et la régulation émotionnelle.**
- Formée aux thérapies brèves et à la posture de l'accompagnant, avec une expertise en **cadre thérapeutique et alliance.**
- Expérience en psychothérapie, avec un**e pratique centrée sur la régulation émotionnelle, la dynamique relationnelle et l'alliance thérapeutique.**
- Formatrice auprès de professionnels, spécialisée dans la **posture thérapeutique et l'accompagnement du changement.**
- Approche intégrative centrée sur la **qualité de présence, la co-régulation et la sécurité du lien thérapeutique.**

Docteur Clémence LEGOUPIL

- **Médecin spécialiste en Santé Publique et Médecine Sociale** (DES - Majore nationale), avec une expertise en addictologie clinique, tabacologie et épidémiologie.
- **Addictologue et tabacologue** exerçant à la Clinique de la Mitterie (Lomme), au sein d'hôpitaux de jour spécialisés : Hôpital de Jour en addictologie (toutes addictions, avec ou sans produit), Hôpital de Jour de remédiation cognitive des TCLA, Hôpital de Jour de tabacologie et consultations spécialisées, Responsable de l'Unité Transversale de Tabacologie.
- Expérience en santé publique et organisation des soins, notamment en tant que **Conseiller médical à l'ARS** Île-de-France et à l'ELSM Lille.
- Expertise en méthodologie et recherche en santé (Master 2 en méthodologie et statistiques en recherche biomédicale), avec publications scientifiques et communications dans des congrès nationaux et internationaux.
- **Formatrice, conférencière et intervenante en addictologie,** prévention en santé et épidémiologie, avec une expérience reconnue dans la transmission des pratiques cliniques et de santé publique.

Manon LENAIN

- **Psychologue** spécialisée en neuropsychologie et **formée aux thérapies cognitives et comportementales (TCC)**, avec une expertise dans les **troubles du sommeil et les problématiques de santé mentale**.
- Intervient au sein d'un Centre de Prévention et d'Examen de Santé **(Institut Pasteur de Lille)**, où elle réalise des **consultations de prévention en santé mentale**, notamment sur les **troubles du sommeil, les facteurs de risque et les comportements de santé**.
- **Approche intégrative du sommeil**, articulant neurosciences, hygiène de vie, régulation émotionnelle et psychoéducation**,** dans une logique de prévention et d'intervention précoce
- **Responsable pédagogique du module "Prévention en santé mentale et conduites addictives"** du Diplôme Inter-Universitaire (DIU) Prévention Santé, contribuant à la formation des professionnels à la promotion de la santé**.**
- **Formatrice en santé mentale**, spécialisée dans les **liens entre sommeil, stress, comportements et santé psychique**.
- **Chargée de cours** en Licence 3 de psychologie (Université de Lille)**.**

Sonia FALHOUT

- **Psychologue du travail** (Université Catholique de Lille).
- **Sophrologue**, diplômée du **Diplôme Universitaire de Sophrologie** (Université de Lille).
- **Formatrice** en gestion du stress, prévention des risques psychosociaux (RPS), qualité de vie et conditions de travail (QVCT) et techniques psychocorporelles.
- **Intervenante en entreprise** dans le domaine de la santé mentale au travail, de l'accompagnement des situations de stress et du développement des ressources.
- **Praticienne EFT** (Emotional Freedom Techniques), **Praticienne Shiatsu** et **animatrice Do In, Praticienne en Programmation Neuro-Linguistique (PNL)**, **Praticienne en manupuncture coréenne**.
- Titulaire d'un **Master 2 Gestion des Ressources Humaines** (IAE de Lille).

Docteur Alexandra BEGUE

- **Docteure en médecine**.
- **Psychothérapeute agréée ARS**.
- **Ancienne médecin urgentiste**, ayant exercé plusieurs années en milieu hospitalier et confrontée à des situations cliniques aiguës et complexes.
- Diplômée universitaire en **gestion du stress et de l'anxiété**.
- Diplômée en **thérapies émotionnelles, comportementales et cognitives (TCCÉ)**.
- Certifiée en **hypnose thérapeutique Ericksonienne**.
- Formée aux **interventions psychologiques basées sur la pleine conscience** (Pr **Pierre Philippot**).
- Accréditée en **neurofeedback** par la **BCIA (Biofeedback Certification International Alliance)**.
- Spécialisée dans les approches de **régulation du système nerveux autonome**, de **renforcement du tonus vagal** et de **biofeedback psychophysiologique**.
- Formatrice au sein de **SYMBIOFI** sur les thématiques de la **psycho-santé**, de la **régulation émotionnelle** et des **approches psychophysiologiques**.
- Intervenante universitaire auprès de **professionnels de santé** dans le cadre de **Diplômes Universitaires (DU)**.

Nidae MENJOUR

- **Psychologue clinicienne** et **psychothérapeute**, spécialisée en **thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles (TCCE)**.
- **Psychologue au CHRU de Lille** au sein du Service de Santé au Travail, où elle accompagne depuis de nombreuses années les professionnels hospitaliers et intervient dans la prévention et la prise en charge des **risques psychosociaux**, du **stress professionnel**, du **burn-out** et des situations de crise.
- Exerce également en **cabinet libéral** auprès d'enfants, d'adolescents, d'adultes et de couples, dans le cadre d'accompagnements psychothérapeutiques individuels et de groupe.
- **Chargée d'enseignement et formatrice** auprès d'étudiants et de professionnels de santé sur différentes thématiques telles que les **troubles anxieux**, la **dépression**, le **burn-out** et la **méditation de pleine conscience**.
- Formée à la **méditation de pleine conscience (Mindfulness)** par **Pierre Philippot**, Professeur de psychologie à l'Université de Louvain.
- Anime depuis de nombreuses années des **groupes psychothérapeutiques de méditation de pleine conscience** ainsi que des interventions de sensibilisation à la mindfulness au sein d'entreprises et d'organisations.
- Titulaire du **Diplôme Universitaire de Thérapies Cognitivo-Comportementales (AFTCC)** et formée à la **Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT)** ainsi qu'à l'**hypnose médicale**.

Validation à l'issue du parcours d'approfondissement

Le **Parcours d'approfondissement Préventeur en santé mentale au travail** s'inscrit dans une démarche **multidisciplinaire et intégrative**, articulée autour de trois dimensions complémentaires :

- le renforcement des **compétences de repérage, d'évaluation et d'orientation face aux troubles psychologiques et à leurs répercussions au travail** ;
- l'appropriation de **méthodes complémentaires de régulation du stress et des états émotionnels**, mobilisant les approches psychocorporelles, attentionnelles et psychophysiologiques ;
- le développement d'un **savoir-faire pratique et expérientiel**, permettant d'adapter les stratégies de prévention et d'accompagnement aux situations professionnelles.

Validation à l'issue de chaque module

À l'issue de chaque module, le stagiaire reçoit un **certificat de réalisation de l'action de formation**, sous réserve de son assiduité.

Ce document mentionne les principales caractéristiques de la formation :

- l'intitulé du module ;
- la durée ;
- le ou les intervenants ;
- l'objectif pédagogique principal.

En complément, une **attestation de formation** peut être délivrée, sous réserve de satisfaire aux **modalités d'évaluation prévues**, notamment au moyen des questionnaires de début et de fin de formation.

Validation à l'issue de chaque Spécialisation

À l'issue de l'ensemble des modules constituant une Spécialisation du **Parcours d'approfondissement**, le stagiaire reçoit un **certificat de réalisation global de la spécialisation**, sous réserve de son assiduité.

Ce document récapitule :

- les modules suivis ;
- leurs dates de réalisation ;
- les intervenants associés.

Une **attestation de formation globale de la spécialisation** peut également être délivrée, sous réserve de satisfaire aux **critères d'évaluation définis**, appréciés à partir des évaluations réalisées au sein de chaque module et, lorsqu'il est prévu, du bilan pédagogique de la spécialisation.

Les **deux spécialisations sont optionnelles, indépendantes et cumulables**. Chacune peut faire l'objet d'une validation distincte et **aucune ne conditionne la validation du Parcours fondamental**.