



**SYMBIOFI**  
Innovations en psycho-santé

# Devenir thérapeute psychocorporel

Formation au format présentiel / distanciel

Programme des 46 jours  
322 heures



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

## Présentation générale

Les **thérapies psychocorporelles** sont associées à de nombreuses pratiques.

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

Les thérapies psychocorporelles se distinguent notamment des autres psychothérapies par le fait que la médiation passe par le corps et non pas seulement par le mental.

Pour l'apprentissage, la pratique concrète des exercices en séance est indispensable, et l'on ne peut se limiter aux seules explications si détaillées et précises soient-elles.

Deux niveaux d'utilisation seront visés par notre cycle de formation **Devenir thérapeute psychocorporel** selon les demandes et les objectifs d'accompagnement :

- l'utilisation d'une ou plusieurs techniques à visée de réduction des symptômes ou de l'obtention d'un état de détente et de mieux-être, qui trouvent de très nombreuses applications dans le domaine médical, psychologique, psychiatrique et du développement personnel;
- l'utilisation des techniques dans un but *psychothérapeutique*, objectif plus complexe que la simple réduction des symptômes. Les thérapies psychocorporelles peuvent dans ce cas trouver des applications dans les différents domaines psychothérapeutiques suivants : cognitivo-comportemental et émotionnel, psychanalytique, systémique et communicationnel.

Le **Thérapeute psychocorporel** se devra de pouvoir aborder ces deux niveaux de façon pratique, concrète et efficace.

Il saura appliquer les techniques de façon moderne, adaptée aux besoins actuels : santé, travail, prévention, réadaptation, sport, soutien et accompagnement. Cela signifie qu'il appliquera des modules et des exercices de façon structurée pour développer à la fois toute l'efficacité et la validité de son travail,

Il saura aussi proposer, selon les cas et les situations, des outils adaptés sans jamais perdre de vue qu'une technique se doit d'être avant tout efficace et reproductible par le pratiquant lui-même. Il connaîtra les éléments physiologiques, psychologiques et cliniques utiles à une bonne compréhension des mécanismes d'action de la relaxation.

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

Enfin, c'est par sa pratique, ses expériences et ses échanges, qu'il atteindra un niveau élevé de compétences professionnelles.



Dans cet esprit, nous proposons ce parcours solide et rigoureux **Devenir thérapeute psychocorporel**, reposant sur l'expertise d'une équipe de médecins et psychologues issus de la mouvance hospitalo-universitaire et sur une sérieuse intégration conceptuelle et scientifique.

Soucieuse d'apporter un cursus à la fois éclectique et intégratif, théorique et pratique, essentiel à la formation, à la pratique ou au perfectionnement d'un large public de professionnels, Symbiofi propose un parcours centré sur 2 grands Cycles :

- **Cycle général : Thérapies psychocorporelles : bases scientifiques, protocoles et pratiques professionnelles**
- **Cycle spécifique : Thérapies psychocorporelles : enfant adolescent**

A cela s'ajoute un **socle commun** de modules transversaux particulièrement indispensable au métier de thérapeute.

La pratique et la guidance sont assurées par une pédagogie originale permettant d'aborder les différentes techniques de façon souple. En effet, **17 Modules pratiques** - représentant jusqu'à 46 jours de formation - sont proposés que chaque professionnel pourra aborder :

- soit par Cycle, selon son intérêt et sa disponibilité ;
- soit en approche parcours complet : Praticien en thérapies psychocorporelles.

La formation **Devenir thérapeute psychocorporel** en 46 jours totalise au minimum 400 heures réparties comme suit :

- 322 heures en formation présenteielle : cours théoriques, ateliers pratiques, mises en situations, analyses de cas pratiques.
- De 100 à 150 heures de travail personnel et de pratique : entraînements pratiques, animations de séances, travaux de recherche. Chaque professionnel pourra s'auto exercer et pratiquer au moyen des exercices de la solution digitale d'e-psycho-santé SymbioCenter : [www.symbiocenter.fr](http://www.symbiocenter.fr)

Nos intervenants, qui ont tous une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics, vous présenteront des approches validées, à la fois du point de vue de la recherche scientifique et du point de vue des résultats, et des expériences fondées sur leur expérience clinique.

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



## Cycles et Modules

### **CYCLE Général THERAPIES PSYCHOCORPORELLES** **Bases scientifiques, protocoles et pratique professionnelle** **182 heures au travers de 9 Modules à valider**

Le *Cycle Thérapies psychocorporelles, bases scientifiques, protocoles et pratique professionnelle* apprend aux professionnels – sur 26 jours soit 182 heures - les techniques psychocorporelles les plus efficaces pour mieux gérer les symptômes physiques, psychologiques et émotionnels liés au stress, isolés ou associés à des problèmes psychiques ou somatiques

▪ Techniques de respiration : les <i>outils pratiques et expérientiels</i>	21 h
▪ Méditation de pleine conscience : les <i>outils pratiques et expérientiels</i>	21 h
▪ Relaxation intégrative : <i>bases scientifiques et pratiques professionnelles</i>	21 h
▪ Emotional Freedom Techniques : les <i>bases de la libération émotionnelle</i>	21 h
▪ Art-thérapie moderne : <i>de l'éducatif au thérapeutique</i>	21 h
▪ Activité physique et santé mentale : <i>démarche, comportements, outils</i>	14 h
▪ Sophronisations et relaxations dynamiques : <i>les outils pratiques et expérientiels</i>	21 h
▪ Biofeedback de cohérence cardiaque et biofeedback de réponse émotionnelle : <i>adaptabilité et flexibilité psycho-physiologique</i>	21 h
▪ Hypnose : <i>les outils pratiques et expérientiels</i>	21 h

### **CYCLE Spécifique THERAPIES PSYCHOCORPORELLES** **Chez l'enfant et l'adolescent** **77 heures au travers de 4 Modules à valider**

Le *Cycle Thérapies psychocorporelles chez l'enfant et l'adolescent* apprend aux professionnels - sur 11 jours soit 77 heures - à adapter les principales techniques à la population cible enfants / adolescents dans leurs apports et leurs pratiques : organisation des séances, explication des techniques employées, modalités d'apprentissage, présence au corps, relations avec les parents, etc.

▪ Méditation de pleine conscience enfant adolescent	21 h
▪ Sophro-relaxation enfant adolescent	21 h
▪ Hypnose enfant adolescent	14 h
▪ Emotional Freedom Techniques (EFT) enfant adolescent	21 h



## **SOCLE commun**

### **63 heures au travers de 3 Modules à valider**

Le *Socle commun* donne aux professionnels – sur 9 jours soit 63 heures - les outils communes et indispensables à la pratique et à l'installation : quelle posture adopter, comment mener l'entretien thérapeutique, comment s'installer et développer son activité.

- |   |      |
|---|------|
| ▪ Posture thérapeutique dans la relation d'aide: <i>maîtriser les attitudes psychologiques, verbales et physiques</i>         | 21 h |
| ▪ Entretien motivationnel : <i>les outils pratiques et expérientiels</i>  | 21 h |
| ▪ Installation libérale et développement de son activité : <i>les clés juridiques, stratégiques, financières et marketing</i> | 21 h |



## Objectifs principaux

**S'engager dans un parcours rigoureux et complet pour atteindre le meilleur niveau de compétences et de maîtrise - tant théorique que clinique et pratique - des principales techniques psychocorporelles afin de pouvoir les utiliser :**

- soit à visée de réduction des symptômes ou de l'obtention d'un état de mieux-être trouvant de très nombreuses applications dans le domaine du soin, de l'éducation et le monde du travail,
- soit dans un but psychothérapeutique.

- Acquérir les bases des données théoriques, physiologiques et psychologiques des différentes méthodes.
- Connaître les indications et les domaines d'application des différentes approches et savoir choisir des techniques adaptées à différents cas.
- Découvrir les données scientifiques récentes et validées.
- Gérer les symptômes physiques, psychologiques et émotionnels, isolés ou associés à des problèmes ou somatiques.
- Acquérir la boîte à outil complète des principaux exercices ainsi que la pédagogie.
- Faire pratiquer les exercices en individuel et s'initier à la pratique de groupe qui sera complétée par des modules d'approfondissement .
- Mieux maîtriser les interactions du processus de prise en charge entre la personne accompagnée et le professionnel : aide, objectifs, buts à atteindre, priorités, progressivité, processus du changement, processus d'apprentissage, demande de « l'envoyeur » en amont, etc.
- Mieux comprendre comment les pratiques psychocorporelles, en proposant une alternative à la psychothérapie verbale, jouent un rôle chez le patient :
  - en passant par le corps - champ et mode d'expression privilégiés du symptôme ou du mal-être - et en posant une autre manière de l'habiter, une alternative à l'état de gêne, de tension ou de douleur ;
  - en ouvrant une voie à l'imagination et à la mobilité mentale ;
  - en œuvrant à l'autonomisation, à la différenciation et au fondement de l'identité.
- Partager l'expérience d'une équipe de praticiens expérimentés à partir de cas concrets.
- Connaître ses limites et savoir ré-orienter si besoin la personne accompagnée vers les professionnels de la santé mentale (médecins psychiatres, psychologues, psychothérapeutes agréés).
- Obtenir toutes les clés pour le cas nécessaire, créer, développer et pérenniser son activité libérale
- S'engager dans des règles éthiques et déontologiques.



## Pour qui

La formation **Devenir thérapeute psychocorporel** concerne les professionnels qui souhaitent s'engager dans un parcours rigoureux et complet pour atteindre le meilleur niveau de compétences et de maîtrise - tant théorique que clinique et pratique - des principales techniques psychocorporelles. Sont concernés :

### SANTÉ

- Professionnels des psychothérapies :  
*Psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, psychopraticiens.*
- Professionnels de santé soignants et paramédicaux:  
*Médecins, chirurgiens-dentistes, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sage-femmes, infirmier(e)s, aides-soignants, diététiciens, ergothérapeutes, psychomotriciens, etc.*
- Professionnels des thérapies complémentaires et médecines douces :  
*Sophrologues, hypnothérapeutes, relaxologues, thérapeutes énergétiques, professeurs de yoga / reiki / qi gong, kinésologues, praticien shiatsu, reflexologues, naturopathes, etc.*
- Etudiants dans les disciplines précitées

### TRAVAIL, ÉDUCATION, FORMATION

- Médecins, psychologues, infirmier(e)s du travail.
- Ergonomes.
- Coachs , Consultants, formateurs
- Éducateurs, travailleurs sociaux

### SPORT

- Médecins du sport.
- Préparateurs sportifs, physiques, mentaux.
- Professeurs d'éducation physique et sportive

### RECONVERSION

- Pour le cas le cas où le stagiaire se trouve dans un projet de reconversion vers les métiers de l'aide et de l'accompagnement , il lui est demandé pour pouvoir s'inscrire à la formation de passer un entretien téléphonique préalable.

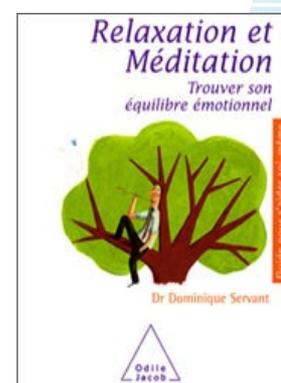
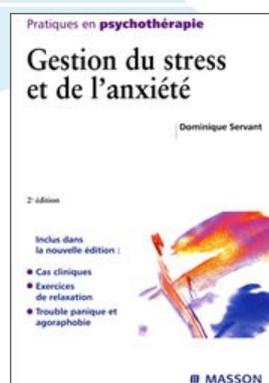
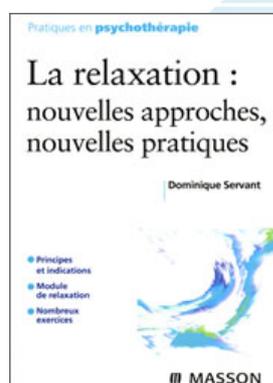


## Intervenants

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

### Docteur Dominique SERVANT

- Médecin psychiatre et psychothérapeute.
- Responsable de l'Unité Spécialisée Stress Anxiété du CHU de Lille.
- Directeur de l'enseignement du Diplôme Universitaire *Stress et Anxiété* à l'université de Lille.
- Directeur de la collection *Pratiques en Psychothérapies* (Masson).
- Auteur de nombreux ouvrages pour le grand public et les professionnels :  
*La relaxation : nouvelles approches, nouvelles pratiques* (Masson)  
*Relaxation et méditation : trouver son équilibre émotionnel* (Odile Jacob)  
*Gestion du stress et de l'anxiété* (Masson)  
*Le stress au travail: prise en charge par les TTC* (Masson)  
*Soigner le stress et l'anxiété par soi-même* (Odile Jacob).



### Docteur Marc HAY

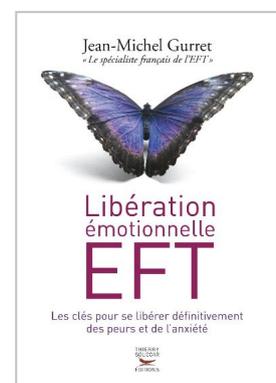
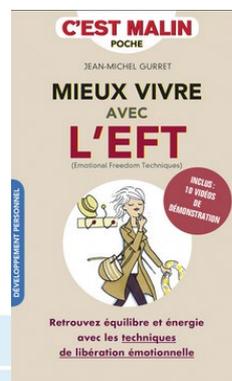
- Docteur en médecine et sophrologue
- Praticien Attaché dans l'unité Stress Anxiété, Hôpital Fontan, CHU de Lille depuis 199, en charge de groupes de patients souffrant de troubles anxieux
- Co-Responsable du Diplôme Universitaire de Sophrologie à l'Université de Lille.
- Chargé de cours dans l'enseignement du Diplôme Universitaire *Stress Anxiété* à l'université de Lille .

### Eugénie DE HASPE

- Psychologue clinicienne, spécialisée en psychopathologie psychanalytique et formée aux thérapies brèves.
- Dirigeante de 3 entreprises dans le secteur du paramédical et l'immobilier.
- Consultante en développement commercial.
- Chargée de cours et formatrice dans différents Centre de Formations sur le thème de l'« Accompagnement au projet d'installation ».

## Jean-Michel GURRET

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



## Sylvie DASSONVILLE

- Psychologue - Psychologue du travail (Université de Lille 3).
- Sophrologue – Diplôme Universitaire de l'Université de Lille.
- Co-Responsable du Diplôme Universitaire de Sophrologie de l'Université de Lille.
- Praticienne EFT et Matrix Reimprinting.

## Sophie BOISSIERE

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

## Charlotte BUSANA

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

## Nathalie CRESCENZO

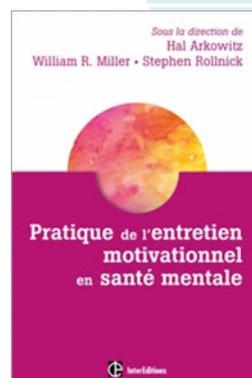
- Praticienne en relation d'aide ACP
- Art-thérapeute, diplômée de la faculté de médecine de Lille-ICL
- Art-thérapeute, certifiée Afratapem - titre inscrit au RNCP.
- Art-thérapeute spécialisée en cancérologie, psychiatrie adultes, personnes âgées, intervenant notamment dans deux établissements hospitaliers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

## Docteur Benjamin BERNARD

- Docteur en Sciences de la Vie & de la Santé.
- Enseignant chercheur hospitalo-universitaire en Sciences Biologiques et Médicales (cancers, maladies dégénératives, thérapies cellulaires).
- Directeur de l'école de formation professionnelle en Yoga & Toumo Nādanjali.
- Triple DEJEPS disciplines martiales d'Asie du Sud Est.
- Directeur de centre CATCO à Besançon (étude, enseignement, recherche des voies de sagesse d'Asie du Sud).
- Chargé de cours dans l'enseignement du Diplôme d'Université (DU) « Diffuser le yoga et l'adapter à tous » à l'Université de Droit & Santé de Lille 2.
- Chargé de cours dans l'enseignement du Diplôme d'Université (DU) « Yoga et Santé » à la Faculté des Sports de Nancy.

## Emeric LANGUERAND

- Psychologue et Psychothérapeute à Paris et à Cannes
- Attaché à la consultation du Service Hospitalo-Universitaire (SHU) de l'Hôpital Sainte-Anne à Paris,
- Enseignant à l'Université Nice - Côte d'Azur
- Membre du MINT (Motivational Interviewing Network of Trainers) et Membre du conseil d'administration de l'AFDEM (Association Francophone de Diffusion de l'Entretien Motivationnel) dont il a été Président et Président d'honneur.
- Superviseur en Thérapie Comportementales et Cognitives (TCC)
- Ancien attaché à l'Unité de traitement ambulatoire des maladies addictives (UTAMA) de l'Hôpital Beaujon (AP-HP).
- Membre de la Société Française d'Alcoologie (SFA)
- Auteur de : « Entretien Motivationnel et psychothérapie : de l'empirique à l'implicite, de l'implicite à l'explicite ? » in Pratique de l'entretien motivationnel en santé mentale, InterEditions-Dunod, 2016.



## Nidae MENJOUR

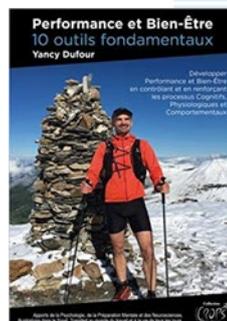
- Psychologue clinicienne diplômée d'état spécialisée dans les thérapies cognitivo-comportementales.
- Psychologue au CHRU de Lille (Interventions auprès du personnel hospitalier).
- Enseignante vacataire (Faculté de Médecine de Lille, Faculté des Lettres et Sciences Humaines de Lille).
- Formée à la pleine conscience par Pierre Philippot (Professeur de psychologie à l'Université de Louvain).
- Formatrice de groupe de thérapeutes au protocole de pleine conscience MBSR.

## Docteur Alexandra Bègue

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

## Docteur Yancy DUFOUR

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



## Reconnaissance de l'organisme

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



## Validation de la formation

Le parcours **Praticien en thérapies psychocorporelles** est ancré dans une triple démarche multidisciplinaire et intégrative : compétences opérationnelles, boîtes à outils pratiques, savoir-faire expérimentiel.

### **Pour chaque module du Parcours**

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

En complément, une **Attestation de formation** pourra être délivrée sous réserve de satisfaire aux critères d'évaluation de la formation analysés au travers des questionnaires de début et de fin de formation.

### **Pour le Parcours complet**

A l'issue du *Parcours complet*, le professionnel recevra un **Certificat de réalisation d'action de formation** sous réserve de l'assiduité aux journées. Ce certificat reprend les modules suivis : intitulé, date, nom de l'intervenant.

En complément, une **Attestation de formation** pourra être délivrée sous réserve de satisfaire aux critères d'évaluation du parcours, analysés au travers des questionnaires de début et de fin de formation de chaque module.

## Précisions

Il est précisé que :

- L'idée principale du parcours **Devenir thérapeute psychocorporel** est d'accompagner le stagiaire à construire et poser des fondations structurées et structurantes, dans un environnement cadré (celui de la mouvance hospitalo-universitaire), pour aborder avec une vision suffisamment intégrative, pratique et transdiagnostique les thérapies psychocorporelles.

Le stagiaire doit prendre conscience que :

- la formation demande un travail personnel important : lecture complémentaire entraînement pratique, animations de séances, travaux de recherche...
- pour rendre ses premiers pas le plus efficace possible, il est d'usage de trouver des stages pratiques et de se faire superviser par un confrère ;
- si ce parcours pose les bases solides indispensables pour utiliser les thérapies psychocorporelles en accompagnement d'autres personnes, il ne peut être une fin en soi ; il sera donc amené(e) - dans un second temps de son projet - à faire des formations complémentaires comme des approfondissements (par exemple des niveaux 2 chez Symbiofi ) ou une verticalisation sur l'outil avec lequel il se sent plus à l'aise pour en faire son **outil Socle**;
- La formation n'est pas un espace de thérapie personnelle.



## Spécialisations 11 jours

Les professionnels, soucieux d'approfondir les thérapies psychocorporelles dans différents aspects théoriques, cliniques et thérapeutiques, pourront compléter leur parcours **Devenir thérapeute psychocorporel** par les modules de spécialisations et approfondissements suivants :

<ul style="list-style-type: none"> <li>Relaxation intégrative, niveau 2 : <i>approfondissements et stratégies avancées</i></li> </ul>	3 jours
<ul style="list-style-type: none"> <li>Méditation de pleine conscience, niveau 2 : <i>mise en place et instructions d'un protocole de groupe</i></li> </ul>	3 jours
<ul style="list-style-type: none"> <li>Méditation de pleine conscience, niveau 3 : <i>approfondissement et supervision à la pratique</i></li> </ul>	2 jours
<ul style="list-style-type: none"> <li>Emotional Freedom techniques (EFT), niveau 2 : <i>approfondissements à la libération émotionnelle</i></li> </ul>	3 jours



## Le Plus

### L'ACCES GRATUIT A LA PLATE-FORME WEB SYMBIOCENTER

Les stagiaires pourront bénéficier d'1 **accès gratuit de la durée de leur parcours de formation** (date de début à date de fin) – limité à 1 an maximum - à la plate-forme web innovante et interactive SymbioCenter pour compléter efficacement la prise en charge et le suivi de leurs patients en santé mentale et émotionnelle

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



**SyMBIOCENTER** Accueil Solutions Usages Equipe Offres Formations Contact Espace patient Espace pro

**Pour une meilleure prise en charge du stress et des troubles anxio-dépressifs**

Impliquez vos patients en consultation & à domicile avec des ressources thérapeutiques validées

Tester gratuitement

Disposez-vous de toutes les ressources nécessaires pour accompagner vos patients ?

PRÉVENIR	ÉVALUER	ACCOMPAGNER	MONITORER
<b>57</b>	<b>6</b>	<b>86</b>	<b>2</b>
Échelles	Programmes	Exercices	Indices physiologiques

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

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

## Les +

### APPUI HOSPITALO-UNIVERSITAIRE

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



### EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

Notre parcours **Devenir thérapeute psychocorporel** est :

- animé par une équipe de médecins, psychologues et psychothérapeutes, intervenant majoritairement dans des Diplômes Universitaires et ayant tous une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics ;
- référent et essentiel à la pratique et au perfectionnement d'un large public professionnel souhaitant proposer les thérapies psychocorporelles en médecine, en psychothérapie ou dans le cadre de la qualité de vie ;
- pensé pour une véritable reconnaissance professionnelle d'une méthode complète, efficace, codifiée et structurée, faisant l'objet de nombreuses évaluations et validations scientifiques ;
- caractérisé par un apprentissage plus souple, centré sur la pratique et l'entraînement, proposant une nouvelle approche de la relaxation, plus concrète, adaptée à la fois à la vie moderne et tournée vers la réduction des symptômes, le mieux-être et la psychothérapie ;
- délivré à des groupes **restreints à 18 personnes** afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires.
- interactif avec un ensemble de logiciels interactifs innovants, primés par le ministère de la Recherche, validés et utilisés par de nombreux professionnels, et dont certains intègrent des technologies brevetées par le CHU de Lille : [www.symbiocenter.fr](http://www.symbiocenter.fr)

### POSSIBILITE DE SUIVRE CERTAINS MODULES EN MODE DISTANCIEL

Certains modules du parcours **Praticien en thérapies psychocorporelles** sont ouverts en mode distanciel, sous la forme visio-live, selon les conditions détaillées dans la fiche d'inscription. Symbiofi propose une installation professionnelle : multi-caméras, prise de son d'ambiance, prise de son intervenant, écran TV géant en fonds de salle pour avoir les stagiaires distancielles, sous salles physiques et virtuelles pour les travaux en sous-groupe (cas pratiques, exercices, jeux de rôle, etc )

## LE PLATEAU TECHNIQUE

- Un plateau technique de formation de 240 m<sup>2</sup>, dédié, multi-espaces (théorie, pratique, restauration) au cœur du CHRU de Lille.



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



Espace de théorie équipé de :  
chaises tablette écritoire  
2 Vidéo projecteur plafond SVGA + HDMI  
2 paires d'Enceintes  
Paper board



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



Espace de restauration équipé de :  
24 places assises  
Réfrigérateur  
2 micro-ondes, 2 cafetières



## **SOCLE commun THERAPIES PSYCHOCORPORELLES**

### **3 Modules / 9 jours**

Posture thérapeutique dans la relation d'aide : <i>maîtriser les attitudes psychologiques, verbales et physiques</i>	S. Boissière / <i>Psychothérapeute</i> N. Crescenzo / <i>Psychopraticienne et art-thérapeute</i>	21 h
Installation libérale et développement de son activité : <i>les clés juridiques, stratégiques, financières et marketing</i>	E. De Haspe / <i>Psychologue</i>	21 h
Entretien motivationnel : <i>les outils pratiques et expérientiels</i>	E. Languerand / <i>Psychologue</i>	21 h

## **CYCLE général THERAPIES PSYCHOCORPORELLES**

### **Bases scientifiques, protocoles et pratique professionnelle**

### **9 Modules / 26 jours**

Techniques de respiration : <i>outils pratiques &amp; expérientiels</i>	Dr B. Bernard / <i>Docteur en science de la santé</i>	21 h
Sopronisations et relaxations dynamiques : <i>outils pratiques &amp; expérientiels</i>	S. Dassonville / <i>Psychologue et sophrologue</i> Dr M. Hay / <i>Médecin généraliste et sophrologue</i>	21 h
Relaxation intégrative, niveau 1 : <i>bases scientifiques et pratiques professionnelles</i>	Dr D. Servant / <i>Psychiatre &amp; psychothérapeute</i> Dr M. Hay / <i>Médecin généraliste et sophrologue</i>	21 h
Biofeedback de cohérence cardiaque & biofeedback de réponse émotionnelle	Dr D. Servant / <i>Psychiatre &amp; psychothérapeute</i> Dr M. Hay / <i>Médecin généraliste et sophrologue</i> Mr Y. Mouster	21 h
Méditation de pleine conscience, niveau 1 : <i>outils pratiques &amp; expérientiels</i>	Dr D. Servant / <i>Psychiatre &amp; psychothérapeute</i> N. Menjour / <i>Psychologue clinicienne</i>	21 h
EFT, Emotional Freedom Techniques : <i>bases de la libération émotionnelle</i>	JM. Gurret / <i>Psychothérapeute</i>	21 h
Hypnose : <i>outils pratiques &amp; expérientiels</i>	Dr A. Bègue / <i>Médecin et psychothérapeute</i>	21 h
Activité physique et santé mentale : <i>démarche, comportements et outils</i>	Y. Dufour / <i>Docteur en psychologie et préparateur mental</i>	14 h
Art-thérapie : <i>de l'éducatif au thérapeutique</i>	S. Boissière / <i>Psychologue</i> N. Crescenzo / <i>Psychopraticienne et art-thérapeute</i>	21 h

## **CYCLE général THERAPIES PSYCHOCORPORELLES**

### **9 Modules / 182 heures**

Individuel      Entreprise  
>10

<b>Thérapies psychocorporelles</b> <i>bases scientifiques, protocoles et pratique professionnelle</i>	<b>26 J</b>	<b>4.375 €</b>	<b>5.790 €</b>
--	-------------	----------------	----------------

## **CYCLE spécifique THERAPIES PSYCHOCORPORELLES** **Chez l'enfant et l'adolescent**

### **4 Modules / 11 jours**

Méditation de pleine conscience <i>Enfant Adolescent</i>	C. Busana / <i>Psychologue clinicienne</i>	21h
Emotional Freedom Techniques (EFT) <i>Enfant Adolescent</i>	S. Audon / <i>Praticienne EFT</i>	21h
Hypnose <i>Enfant Adolescent</i>	Dr Pierre Lelong / <i>Médecin</i>	14h
Sophro-Relaxation <i>Enfant Adolescent</i>	S. Dassonville / <i>Psychologue et sophrologue</i>	21h

## **CYCLE spécifique THERAPIES PSYCHOCORPORELLES ENFANTS ADOLESCENTS** **4 Modules / 77 heures**

		Individuel	Entreprise >10
Thérapies psychocorporelles chez l'enfant et l'adolescent	11 J	1.990 €	2.590 €

## **CERTIFICATION DEVENIR THERAPEUTE PSYCHOCORPOREL** **16 Modules / 46 jours / 322 heures**

<b>CYCLE GENERAL THERAPIES PSYCHOCORPORELLES</b> <b>Bases scientifiques, protocoles et pratique professionnelle</b> <b>9 modules / 26 jours</b> <b>+</b> <b>CYCLE SPECIFIQUE THERAPIES PSYCHOCORPORELLES</b> <b>Chez l'enfant et l'adolescent</b> <b>4 modules / 11 jours</b> <b>+</b> <b>SOCLE COMMUN</b> <b>3 modules / 9 jours</b>	46 J	6.990 €	8.280 €
--	------	---------	---------



**SYMBIOFI**  
Innovations en psycho-santé

# Cycle général Thérapies psychocorporelles

*Bases scientifiques, protocoles  
et pratique professionnelle*

Formations au format présentiel / distanciel

9 Modules  
26 jours



## Présentation générale

Le *Socle Générale Thérapies psychocorporelles : bases scientifiques, protocoles et pratique professionnelle* a pour but d'apprendre aux professionnels les techniques non médicamenteuses les plus efficaces pour mieux gérer les symptômes physiques, psychologiques et émotionnels liés au stress, isolés ou associés à des problèmes psychiques (anxieux, dépressifs, de l'adaptation, de la personnalité, addictifs, comportementaux...) ou somatiques (douleurs, céphalées, fibromyalgie, hypertension artérielle, cancer...).

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

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

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

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

Toutes ces méthodes néanmoins ont en commun de :

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

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

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

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



Fort avant tout de ses compétences techniques et de bonnes connaissances théoriques qui lui permettront d'être un acteur reconnu, il pourra collaborer avec tous les milieux professionnels et compléter utilement toutes les approches. Enfin, c'est par sa pratique, ses expériences et ses échanges, qu'il atteindra un niveau élevé de compétences professionnelles.

Ceci sera possible par la pratique acquise au cours du cycle et la guidance assurée par une pédagogie originale, un accompagnement et une supervision collaborative de praticiens experts des différentes méthodes.

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



# Techniques de respiration

## La boîte à outils pratiques

Réf : TPC 007

### PRESENTATION

L'acte de respirer est un processus automatique que le corps humain réalise sans pensée consciente. C'est une fonction végétative assurée par le système nerveux autonome, qui participe au maintien de l'*homéostasie* interne (équilibre intérieur dynamique). Cette activité est capitale, vitale pour l'Homme : la respiration demeure ininterrompue, car le corps, incapable de stocker de l'oxygène, ne peut vivre sans respirer.

Ainsi les états physique, physiologique, énergétique, émotionnel, cognitif et métacognitif de l'être humain sont interdépendants, et intimement liés à la respiration. Si la ventilation inconsciente est automatique, l'homme peut néanmoins la maîtriser, en avoir la mesure en conscience. D'apprendre à la conscientiser, à discerner, et à utiliser au mieux cette faculté vitale pour le corps, lui permettra une harmonisation de ses états physiques et psychiques dans son quotidien.

C'est pour cette raison que l'apprentissage des techniques de respiration se retrouve à la base d'un grand nombre de pratiques psychocorporelles (yoga, relaxation, méditation de pleine conscience, sophrologie, cohérence cardiaque...) : la respiration sous-tend l'ensemble des états du corpus humain. Cette capacité de contrôle volontaire cognitif se fait par un apprentissage progressif et adapté afin d'utiliser le plein potentiel de cette faculté, de la maîtriser, et de bien l'orienter.

Ainsi, les différents programmes de gestion du stress et des émotions, de recentrage, de préparation mentale ou de relaxation s'appuient sur des protocoles respiratoires précis, qu'ils soient inspirés de pratiques codifiées occidentales ou orientales. Toute modification de l'acte respiratoire entraîne un changement du métabolisme cellulaire ainsi que du fonctionnement mental. Les données actuelles de la recherche scientifique en anatomie, physiologie et psychologie, nous permettent d'expliquer ces interactions entre matière-énergie-psyché.

Tout auxiliaire de vie, tout professionnel de l'aide et de l'accompagnement, intervenant en médecine, en psychothérapie, en relaxation, en yoga ou dans le monde du travail, se doit donc de savoir et connaître par expérience les principes fonctionnels théoriques et pratiques des différentes techniques de respiration.

Pendant ces trois journées, nous vous proposons de visiter et d'approfondir ce processus universel du vivant (inspiration-expiration/ contraction-décontraction), les mécanismes de la respiration, sa physiologie, ses fonctions et ses finalités.

Nous vous proposons d'expérimenter vous-mêmes différentes techniques de respiration afin de découvrir leurs impacts sur le corps et la santé à travers leurs actions sur le tonus vagal, un composant fondamental du versant parasympathique du système nerveux autonome.

Nous vous permettrons de découvrir les principaux apports de ces outils pratiques sur la santé (améliorer la variabilité du rythme cardiaque, stimuler la croissance du cerveau, réduire le niveau d'anxiété et de stress, réduire la tension artérielle...) et leurs applications aisées au quotidien dans différents secteurs publics : santé, travail, prévention, réadaptation, soutien et accompagnement.

## PRINCIPAUX OBJECTIFS

**Utiliser les techniques de respiration pour aider et accompagner les personnes vers une harmonisation des états physiques et psychiques**

- Acquérir les bases théoriques et pratiques des différentes techniques de la respiration.
- Maîtriser la boîte à outils des principaux exercices de contrôle du souffle.
- Appréhender par l'expérimentation les perceptions, sensations et émotions révélées par les différentes techniques respiratoires.
- Utiliser le contrôle du souffle afin d'entraîner le mental à une orientation énergétique et une gestion, une régulation émotionnelle.
- Connaître les spécificités des différentes pratiques pour être à même de guider tous publics dans un apprentissage, une éducation ou rééducation respiratoire selon la demande du patient.
- Rassembler les outils basés sur l'acte respiratoire afin d'accompagner toutes personnes au quotidien vers la découverte de soi et l'autonomie.
- Utiliser les outils de la respiration de façon ludique pour un apprentissage optimal suivant une ergonomie physique et cognitive (adaptation aux besoins de l'utilisateur).
- Aider et accompagner grâce à la respiration vers une santé globale.

## APPROFONDISSEMENT

A l'issue de ce module de formation, les professionnels peuvent **approfondir leur pratique des techniques de respiration** dans les approches psychocorporelles au travers des formations complémentaires :

- **Biofeedback de cohérence cardiaque et biofeedback de la réponse émotionnelle, adaptabilité et flexibilité physiologique** : 3 jours
- **Méditation de pleine conscience, outils pratiques et expérientiel** : 3 jours
- **Sophronisations et relaxations dynamiques, outils pratiques et expérientiels** : 3 jours

## Techniques de respiration : Les outils pratiques et expérientiels SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Durée  
 Intervenant  
 Mode

Utiliser les techniques de respiration pour aider et accompagner les personnes vers une harmonisation des états physiques et psychiques

3 jours, 21 heures

Benjamin BERNARD

Formation ouverte en présentiel et distanciel visio-live

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Envoyer les supports de formation	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'appropriier en amont de la formation Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présentielle	Par mail
Accueillir et faire le bilan de début	Présentation de la formation, des intervenantes et des participants Point organisationnel Evaluation des acquis de début	Tour de table Recueil des attentes QCM des pré-acquis
Connaître et apprendre à maîtriser le système respiratoire de manière consciente	<p>Introduction au système respiratoire.</p> <p>Anatomie :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les voies respiratoires,</li> <li>- la cage thoracique,</li> <li>- les muscles respiratoires</li> </ul> <p style="text-align: right;">Pratiques expérientielles : série 1</p> <p>Physiologie de la respiration :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mécanisme de ventilation, de diffusion,</li> <li>- transport des gaz,</li> <li>- régulation inconsciente et consciente de la respiration</li> </ul> <p style="text-align: right;">Pratiques expérientielles : série 2</p> <p>Exercices respiratoires simples pour une santé globale au quotidien</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Localisation des muscles respiratoires</li> <li>- Régionalisation séquentielle</li> <li>- Respirations : . abdominale rythmique                             <ul style="list-style-type: none"> <li>. avec contrôle labial</li> <li>. avec cycle rapide-expansion</li> <li>. nasale chaotique</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: right;">Pratiques expérientielles : série 3</p>	<p style="text-align: right;"><b>Apports théoriques</b> → <b>Diaporama illustré</b></p> <p><b>Série 1 de pratiques en groupe animées par l'intervenant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Localisation et dissociation contrôlée des muscles respiratoires</li> <li>. Conscientisation des mouvements de la respiration.</li> <li>. Respiration fondamentale juste naturelle complète</li> </ul> <p><b>Série 2 de pratiques en groupe animées par l'intervenant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Prise de conscience de l'influence de l'attitude physico-psychique.</li> <li>. Posture-position et efficacité du système respiratoire.</li> <li>. Nettoyage et désencombrement du système respiratoire</li> </ul> <p><b>Série 3 d'exercices en groupe animées par l'intervenant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Utilisation de tous les muscles impliqués</li> <li>. Hyper-expire par le nez</li> <li>. Expire avec contrôle labial</li> <li>. Dilatation de la cage thoracique</li> <li>. Respiration arythmique par le nez</li> </ul> <p>Echanges entre participants</p>
Connaître les différentes techniques respiratoires en lien avec les états émotionnels et mentaux.	<p>Etude de différentes pratiques respiratoires</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation des pratiques</li> <li>- Relations avec les états émotionnels et mentaux.</li> </ul> <p style="text-align: right;">Pratiques expérientielles : série 1</p>	<p style="text-align: right;"><b>Apports théoriques</b> → <b>Diaporama illustré</b></p> <p><b>Série 1 de pratiques en groupe animées par l'intervenant :</b> Respirer pour : nettoyer, détendre, relâcher, s'ancrer, s'apaiser, équilibrer, harmoniser, muscler l'attention, dynamiser, redresser.</p>

**Expérimenter le contrôle du souffle et ses effets psychosomatiques**

**Le contrôle du souffle (prāṇāyāma)**

- Bref historique : approche traditionnelle et scientifique.
- Relation entre respiration et états psychophysologiques : émotionnels, cognitifs, métacognitifs

**Pratiques expérientielles : série 2**

**Bases et caractéristiques du contrôle respiratoire (prāṇāyāma)**

- Capacités d'inspiration
- Capacités d'expiration

**Pratiques expérientielles : série 3**

**L'acte de suspendre / retenir le souffle**

**Mécanismes musculaires liés :**

- À la ventilation,
- À la diffusion,
- aux gaz sanguins et à leurs effets sur divers organes : *stabilisation nerveuse, relaxation musculaire, broncho-vasodilatation, réduction de l'inflammation et de la dégénérescence, contrôle cortical, activation parasympathique...*

**Pratiques expérientielles : série 4**

**Relation entre mouvement et pause**

**Activité musculo-squelettique spécifique**

**Pratiques expérientielles : série 5**

**Série 2 de pratiques en groupe animées par l'intervenant :**

- *Discernement sur les différentes modalités respiratoires*
- *Discernement du corps*

**Série 3 de pratiques en groupe animées par l'intervenant :**

- *Respiration contrôlée - en 2 temps*
- *en 3 et 4 temps*

**Série 4 de pratiques en groupe animées par l'intervenant :**

- *Respiration contrôlée en 3 et 4 temps*

**Série 5 de pratiques en groupe animées par l'intervenant :**

- *Contrôle intentionnel des activités musculo-squelettiques (gorge, abdomen, plancher pelvien).*

**Maîtriser le contrôle du souffle afin d'entraîner le mental à une orientation énergétique et une gestion, une régulation émotionnelle**

**Retour sur les pratiques de prāṇāyāma de la journée 2 (en 2 et 3 temps) avec contrôle musculo-squelettique spécifique**

**Pratiques expérientielles : série 1**

**Effets psychosomatiques du contrôle du souffle : effet apaisant par l'activation soutenue du système parasympathique**

- Effets immédiats : légèreté, apaisement...
- Effets intermédiaires : restauration de la faim, stabilisation métabolique, bien-être ...
- Effets à long terme : états psychophysologiques modifiés - *métabolismes, rythme respiratoire, habitudes comportementales, éveil de la présence conscience* -

**Pratiques expérientielles : série 2**

**Contrôle du souffle et état de méditation**

Focalisation prolongée avec discernement expérientiel du niveau physique vulgaire au niveau subtil métaphysique

**Pratiques expérientielles : série 3**

**→ Apports théoriques  
Diaporama illustré**

**Série 1 de pratiques en groupe animées par l'intervenant :**

- *Exercices pour l'association des zones de la respiration, de coopération en groupe, de ressenti du souffle en soi, d'olfaction...*

**Série 2 de pratiques en groupe animées par l'intervenant**

- *Expérimentation des effets immédiats du prāṇāyāma sur les états psychocorporels*
- *Orientation, contrôle de l'énergie dans le corps par l'outil « système respiratoire » par la pensée volontaire, l'intention*

**Série 3 de pratiques en groupe animées par l'intervenant**

- *Méditation sur le souffle, le « spir » : respiration, spirale, vortex de la Vie, être Inspiré chaque Instant*

**Faire le bilan de fin**

Table ronde  
Evaluation individuelle des acquis de fin  
Bilan de la formation

Echanges avec les participants  
QCM des acquis de fin  
Fiche d'évaluation de la qualité

# Sophronisations et relaxations dynamiques

Réf : TPC 009

## Les outils pratiques et expérimentiels

### PRESENTATION

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

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

Les bases théoriques reposent sur l'analyse des états et des niveaux de conscience, en particulier la veille, le sommeil et entre ces deux états l'état *sophroliminal* s'obtenant par sophronisations ou modifications du niveau de conscience.

L'approche dite *phénoménologique* consiste à vivre des expériences au cours de séances où le thérapeute guide sans induire et laisse chacun à sa propre expérience.

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

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

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

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

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

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

## OBJECTIFS PRINCIPAUX

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

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

## APPROFONDISSEMENT

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

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

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

## Sophronisations et relaxations dynamiques Les outils pratiques et expérimentiels SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

### Objectif principal

Durée  
Intervenant  
Mode

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

3 jours, 21 heures

Docteur Marc HAY, Docteur en médecine et sophrologue  
Sylvie DASSONVILLE, psychologue et sophrologue  
Formation ouverte en présentiel et en distanciel visio-live

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Envoyer les supports de formation	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier en amont de la formation Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présentielle	Par mail
Accueillir et faire le bilan de début	Présentation de la formation, des intervenants et des objectifs, ainsi que des participants Point organisationnel Evaluation des acquis de début	Tour de table QCM des pré-acquis
Découvrir les bases des sophronisations et relaxations dynamiques	Définition Etymologie Origines Les 2 méthodes principales de références <i>Le Training autogène de Schultz</i> <i>La relaxation progressive de Jacobson</i>	<i>Apports théoriques et diaporama illustré</i> <b>Méthode activo-expérimentale</b> par : <i>Pratiques des exercices de base pour une intégration des techniques en profondeur.</i> • Exercice 1 : <i>Prendre conscience du corps et des sensations corporelles en position allongée</i> • Exercice 2 : <i>Etirements en pleine conscience</i> Debriefing, soit collectif soit en sous-groupe, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions
Explorer le training autogène de Schultz et les exercices pratiques	Une technique de relaxation profonde et la méthode de référence en autohypnose La méthode (Cycle inférieur) et déroulé des séances Les 6 stades <i>l'expérience de la pesanteur:</i> <i>l'expérience de la chaleur</i> <i>:l'expérience du coeur:</i> <i>l'expérience de la respiration:</i> <i>L'expérience de la chaleur du plexus solaire:</i> <i>l'expérience de la fraîcheur du front:</i> Intégration de la technique par les pratiques des exercices formels de base Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement	<b>Méthode affirmative</b> par <i>apports théoriques et diaporama illustré</i> <b>Méthode interrogative</b> par: - <i>Echanges entre participants</i> - <i>Questions / Réponses</i> - <i>Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</i>
Explorer la relaxation progressive de Jacobson et les exercices de base	Une technique neuromusculaire progressive encore appelée méthode «analytique» La méthode et le déroulé des séances La relaxation différentielle Intégration de la technique par les pratiques des exercices formels de base Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement	<b>Méthode affirmative</b> par <i>apports théoriques et diaporama illustré</i> <b>Méthode interrogative</b> par: - <i>Echanges entre participants</i> - <i>Questions / Réponses</i> - <i>Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</i>

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

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

# Relaxation intégrative, niveau 1

Réf : TPC 005

## Bases scientifiques et pratiques professionnelles

### PRESENTATION

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

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

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

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

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

*Protocole de relaxation intégrative et transdiagnostique pour patients anxieux. Résultats d'une étude pilote. D. Servant, A. Germe, M. Autuori, F. De Almeida, M. Hay, C. Douilliez, G. Vaiva. L'Encéphale 2014, 40, 501—506.*

Ses principaux atouts sont :

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

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

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

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

## PRINCIPAUX OBJECTIFS

**Apprendre les techniques non médicamenteuses les plus efficaces pour mieux gérer les symptômes physiques, psychologiques et émotionnels liés au stress, isolés ou associés à des problèmes psychiques ou somatiques**

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

## APPROFONDISSEMENT

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

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

Les professionnels soucieux de maîtriser la *nouvelle relaxation intégrative* dans tous ses aspects théoriques, cliniques et thérapeutiques, privilégieront le parcours complet **Relaxation thérapeutique : le Cycle de Spécialisation** en 12 jours

## Relaxation intégrative, niveau 1

### Les bases scientifiques et les pratiques professionnelles

### SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

**Objectif principal**

**Apprendre les techniques non médicamenteuses les plus efficaces pour mieux gérer les symptômes physiques, psychologiques et émotionnels liés au stress, isolés ou associés à des problèmes psychiques ou somatiques**

**Durée**  
**Intervenants**  
**Mode**

3 jours, 21 heures  
Docteur Dominique SERVANT, médecin psychiatre  
Docteur Marc HAY, docteur en médecine  
Formation ouverte en présentiel et en distanciel visio-live

### Jours 1 et 2 : les techniques - Dr Servant

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

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

### Jour 3 : le protocole structuré – Dr Hay

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Aborder les aspects pratiques, la dynamique du groupe et le déroulement des séances du protocole thérapeutique en 10 séances</b>	<p>Le protocole thérapeutique sur 10 séances : <i>Les informations à donner au patient Les exercices à réaliser en séance avec le patient Les exercices à prescrire au patient à son domicile</i></p> <p>Les indications</p> <p>Les principaux objectifs du protocole</p> <p>Module Déroulement des séances <i>Les techniques respiratoires (1&amp;2) Les techniques par induction musculaire (3&amp;4) Les techniques de pleine conscience(5&amp;6) Les techniques d'états de conscience modifié (7&amp;8&amp;9) Techniques intégrées et bilan (10)</i></p> <p>Savoir adapter le protocole</p>	<p>Méthode affirmative par <i>apports théoriques et diaporama illustré</i></p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par : <i>Repratiquer certains exercices de base pour une intégration des techniques en profondeur. Exercices ensuite débriefés collectivement avec partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p> <p>Méthode interrogative par : -<i>Echanges entre participants</i> -<i>Questions / Réponses</i> -<i>Synthèse de groupe effectuée en fin de cette séquence</i></p>
<b>Faire le bilan de fin</b>	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis</p> <p>Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants</p> <p>QCM des acquis de fin</p> <p>Fiche d'évaluation de la qualité</p>

# Méditation de pleine conscience, niveau 1

## Les outils pratiques et expérimentiels

Ref.TPC 001

### PRESENTATION

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## PRINCIPAUX OBJECTIFS

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

- Découvrir la méditation de pleine conscience : aspects conceptuels, processus d'action, recherches, études cliniques.
- Expérimenter les exercices de base des modules de *Mindfulness* tels qu'ils sont aujourd'hui proposés par les meilleurs spécialistes.
- Savoir prendre en charge de façon intégrative : corps / cognition / comportement.
- Faire accompagner les patients par un changement de style et vie et d'habitude et leur donner un rôle actif dans le processus de guérison.
- Savoir appliquer des modules structurés, validés et contrôlés dans la gestion complémentaire de certaines pathologies, dans les programmes de gestion du stress et de l'anxiété ou de prévention des rechutes dépressives.

## APPROFONDISSEMENT

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

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

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

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

## Méditation de pleine conscience, niveau 1

### Les outils pratiques et expérientiels

### SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Durée  
Intervenants  
Mode

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

3 jours, 21 heures

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

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

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

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

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

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

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

# Emotional Freedom Techniques (EFT), niveau 1

## *Bases scientifiques et outils pratiques de la libération émotionnelle*

Réf : TPC 014

### PRESENTATION

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

## PRINCIPAUX OBJECTIFS

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

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



## Emotional Freedom Techniques (EFT), niveau 1

### Bases scientifiques et outils pratiques de la libération émotionnelle

### SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Durée  
Intervenant  
Mode

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

3 jours, 21 heures

Jean-Michel GURRET, psychothérapeute

Formation ouverte en présentiel et en distanciel visio-live

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

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

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

# Hypnose

Réf : TPC 011

## Les outils pratiques et expérientiels

### PRESENTATION

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## PRINCIPAUX OBJECTIFS

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

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



## Hypnose

### Les outils pratiques et expérimentiels

### SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

**Objectif principal**  
**Durée**  
**Intervenante**  
**Mode**

**Découvrir l'hypnose par l'expérimentation et intégrer l'outil à sa pratique de thérapeute**  
3 jours, 21 heures  
Docteur Alexandra BEGUE, Docteur en médecine et psychothérapeute  
Formation ouverte en présentiel et en distanciel visio-live

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Envoyer les supports de formation	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier en amont de la formation Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présentielle	Par mail
Accueillir et faire le bilan de début	Présentation de la formation, de l'intervenante et des objectifs, ainsi que des participants Point organisationnel Evaluation des pré-acquis	Tour de table individualisé QCM des pré-acquis
Expérimenter les processus imaginatifs au service d'un changement	Approche expérimentielle de l'hypnose comme outil : - Lié aux sens : . <i>Ecoute – langage</i> . <i>Observations – ressentis</i> . <i>Langage - confiance</i> - D'accès à l'inconscient : . <i>Observation de l'état de transe hypnotique</i> . <i>Ressenti de l'inconscient</i>  SYNTHESE sur le vocabulaire : Transe et état naturel Hypnose, état hypnotique Inconscient, conscient	<b>Exercice en binômes :</b> Présentation croisée – focus sur la personne et ses attentes -> <i>créer un lien et une écoute</i>  <b>Pratique animée par l'intervenante :</b> Découverte et observation de l'état de transe hypnotique - <b>Exercices :</b> . Trios 'thérapeute/patient/observateur' . Partage d'expérience en trios - <b>Debriefing collectif</b>
Définir l'autohypnose	Approche théorique de l'hypnose : fondamentaux  . <i>Représentations et fausses croyances</i> . <i>Définition</i> . <i>Principes thérapeutiques</i> . <i>Champs d'application et postulats</i> . <i>Contre-indications</i> . <i>Rappels historiques, les courants -&gt; Hypnose Ericksonienne</i> . <i>Le processus hypnotique :</i> - <i>Fixation – induction – dissociation</i> <i>Phase de travail avec suggestions et retour</i> - <i>Test de suggestibilité</i> - <i>Phénomènes idéomoteurs</i>	<b>Apports théoriques</b> Power point Echanges avec les participants Questions / réponses  <b>PRATIQUE – en groupe</b> . Test de suggestibilité . Observation des phénomènes idéomoteurs  <b>Debriefing collectif / Synthèse</b>
Maîtriser les différentes inductions	Retour sur le vécu expérimentiel et les acquis de la journée 1  Déroulement d'une séance d'autohypnose . <i>Mise en place d'un cadre sécurisant</i> . <i>Déroulé du processus hypnotique</i> Sécurisation / Collaboration de l'inconscient / Objectifs de la séance  Les différentes inductions . <i>Présentation de différents modes d'induction :</i> Focalisation sur un point / sur le corps / sur la respiration / dans un lieu sûr . <i>La pratique de quelques modes d'induction :</i> -> Expérimentation de la capacité : . A se mettre en auto-hypnose . A induire un état hypnotique	<b>Apports théoriques</b> Power point – fiches modes d'induction Echanges avec les participants Questions / réponses  <b>Démonstration du déroulé par un duo intervenante/volontaire</b> -> Observations et échanges sur le langage du corps et le phénomène de transe hypnotique  <b>Pratique en binômes</b> -> Focus sur : sécurisation, objectifs, ancrage, induction, observations et ressentis, sortie  <b>Debriefing collectif / Synthèse</b>

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

# Biofeedback de cohérence cardiaque

## et biofeedback de réponse émotionnelle

### Stratégies d'activation et de renforcement du tonus vagal

Réf : TPC 017

#### PRESENTATION

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## PRINCIPAUX OBJECTIFS

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

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

## MOYENS

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

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



## Biofeedback de cohérence cardiaque et biofeedback de la réponse émotionnelle

### Stratégies d'activation et de renforcement du tonus vagal

## SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

**Objectif principal**

**Durée  
Intervenants**

**Mode**

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

### Jour 1 : éléments théoriques, physiologie, recherche, études

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

## Jour 2 : stratégies interventionnelles pour stimuler le tonus vagal

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

## Jour 3 : le protocole thérapeutique

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Aborder les aspects pratiques et le déroulement des séances du protocole thérapeutique en 8 séances	<p>Le protocole thérapeutique structuré sur 8 séances :</p> <p><i>Les informations à donner au patient</i> <i>Les exercices à réaliser en séance avec le patient</i> <i>Les exercices à prescrire au patient à son domicile</i></p> <p>Les indications</p> <p>Les principaux objectifs du protocole</p> <p>Module Déroulement des séances <i>Les séances autour des pratiques respiratoires</i> <i>Les séances autour du biofeedback de variabilité cardiaque</i> <i>Les séances autour des états de conscience modifié</i> <i>Techniques intégrées et bilan</i></p> <p>Savoir adapter le protocole</p> <p>Exposition aux émotions <i>Situations phobogènes (photos...), conflits, situations à problèmes ou souvenir traumatiques (remémoration, visualisation)</i></p> <p>Induction de ruminations volontaires</p>	<p>Méthode affirmative par <i>apports théoriques et diaporama illustré</i></p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Pratique de nombreux exercices fondamentaux pour une intégration des techniques en profondeur.</li> <li>. Mises en situation où le stagiaire joue tour à tour le rôle de thérapeute ou de patient.</li> </ul> <p>-&gt; <i>Debriefing collectif</i> : partage des ressentis, des sensations, des émotions</p> <p>Méthode interrogative par :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Echanges entre participants</li> <li>-Questions / Réponses</li> <li>-Synthèse de groupe effectuée en fin de cette séquence</li> </ul>
Faire le bilan de fin	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</p> <p>Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants</p> <p>QCM des acquis de fin</p> <p>Fiche d'évaluation de la qualité</p>

# Art-thérapie moderne

Réf : TPC 019

## De l'éducatif au thérapeutique, les outils pratiques

### PRESENTATION

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## OBJECTIFS PRINCIPAUX

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

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

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

**Objectif principal**

**Durée  
Intervenantes**

**Mode**

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

3 jours, 21 heures

Sophie BOISSIERE, Psychothérapeute

Nathalie CRESCENZO EROUART, Art-thérapeute

Formation ouverte au format présentiel uniquement

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Envoyer les supports de formation	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier en amont de la formation  Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présenteielle	Par mail
Accueillir et faire le bilan de début	Présentation de la formation et des objectifs, des intervenantes et des participants  Point organisationnel  Evaluation des acquis	Tour de table Recueil des attentes QCM des pré-acquis
Connaitre et reconnaître les mécanismes humains impliqués dans l'activité artistique et qui en font un outil de soin	Présentation de l'art-thérapie moderne <i>Définition</i> <i>Indications</i> <i>Modèle</i> <i>Fondements</i> <i>Spécificités</i> <i>Courant humaniste</i> <i>Modalités artistiques</i> <i>Précautions</i> <i>Limites de la pratique</i>  Pertinence de l'utilisation de l'art dans une démarche éducative et/ou thérapeutique  Reconnaître les mécanismes humains impliqués dans l'art-thérapie Mobiliser les capacités de la personne <i>. De l'impression du monde sensible au sentiment en passant par l'émotion / Ressenti et émotionnel</i> <i>-&gt; Atelier artistique modelage</i> <i>. Du sentiment à l'expression singulière en passant par l'imagination / représenté et cognitif</i> <i>-&gt; Atelier artistique percussion</i> <i>. De l'expression à l'affirmation de soi en passant par l'engagement du corps et la créativité / création et relation</i> <i>-&gt; Atelier artistique chant</i>  Prérequis pour engager un atelier d'art-thérapie dans le respect de la personne	<i>Apports théoriques et diaporama illustré</i>  <b>Méthode activo-expérimentale</b> par : 3 ateliers de pratiques artistiques <i>. Atelier artistique modelage</i> <i>. Atelier artistique percussion</i> <i>. Atelier artistique chant</i> - > Debriefing, soit collectif soit en sous-groupe, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions - > Questions / Réponses
Faciliter l'expression de la personnalité par l'art	La subjectivité artistique et la dimension symbolique de l'expérience  L'objectivité de la forme et le rapport à la réalité  Exprimer sa personnalité au travers de son style	Méthode affirmative par <i>apports théoriques et diaporama illustré</i>  Méthode interrogative par: <i>- Echanges entre participants</i> <i>- Questions / Réponses</i> <i>- Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</i>

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Améliorer l'estime de soi et engager le processus de changement des patients en répondant à leurs besoins par les pouvoirs de l'art	<p>Les différentes composantes de l'estime de soi</p> <p>Nourrir la saveur et la considération de soi, engager la reconnaissance du corps  <i>. La sensation agréable nourrit l'intention et l'envie</i>  -&gt; Atelier artistique at plastique  <i>. La sensation agréable favorise l'élan et engage le corps</i>  -&gt; Atelier artistique musique et danse</p> <p>Mobiliser les fonctions exécutives, développer les compétences et nourrir la confiance en soi  <i>. Emergence du style, expression individualisée porteuse de sens</i>  -&gt; Atelier artistique multi-techniques</p> <p>Permettre l'affirmation de soi et la création du lien social</p>	<p><i>Apports théoriques et diaporama illustré</i></p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par :  3 ateliers de pratiques artistiques  <i>. Atelier artistique at plastique</i>  <i>. Atelier artistique musique et danse</i>  <i>. Atelier artistique multi-techniques</i>  -&gt; Debriefing, soit collectif soit en sous-groupe, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions  -&gt; Questions / Réponses</p>
Améliorer la qualité des échanges et créer des liens sociaux grâce à la pratique artistique	<p>Faciliter la communication et la relation par un accompagnement par l'art  <i>Quand l'expression devient communication</i>  -&gt; Atelier artistique musique  <i>Quand la communication devient relation</i>  -&gt; Atelier artistique art plastique  <i>Quand la qualité de la relation nourrit le sentiment d'appartenance</i>  -&gt; Atelier artistique expression corporelle</p> <p>Favoriser l'intégration sociale par l'impact de l'art sur les autres  <i>La créativité et projection dans l'avenir : donner du sens et se réapproprier le statut de sujet</i>  <i>La production artistique et l'imaginaire : se représenter subjectivement le monde</i>  -&gt; Atelier artistique écriture / calligraphie</p> <p>Différencier éducatif et thérapeutique</p>	<p><i>Apports théoriques et diaporama illustré</i></p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par :  3 ateliers de pratiques artistiques  <i>. Atelier artistique musique</i>  <i>. Atelier artistique art plastique</i>  <i>. Atelier artistique expression corporelle</i>  <i>. Atelier artistique écriture / calligraphie</i>  -&gt; Debriefing, soit collectif soit en sous-groupe, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions  -&gt; Questions / Réponses</p>
Construire des ateliers artistiques adaptés à partir des cas cliniques proposés par les participants	<p>Réflexion collective et sélection de cas cliniques à partir des expériences des participants</p> <p>Identification des objectifs thérapeutiques ou éducatifs à partir des cas cliniques proposés par les participants  <i>Outil : canevas de réflexion pour déterminer des objectifs de soins adaptés et les modalités de l'accompagnement par l'art</i></p> <p>Comment construire une séance et adapter sa pratique artistique à la personne bénéficiaire du soin  <i>Outil : guide de mise en place d'un atelier artistique</i></p> <p>Comment évaluer l'impact de l'accompagnement par l'art  <i>Outil : les grands axes de la démarche évaluative</i></p> <p>Préparation en sous-groupes d'ateliers artistiques adaptés à partir des cas cliniques proposés</p>	<p>Apports théoriques illustrés par des cas cliniques.</p> <p>Tableau de synthèse</p> <p>Etude de cas</p> <p>Trames de réflexion pour l'élaboration et l'évaluation d'un atelier adapté</p> <p>Réflexion et élaboration en sous-groupes</p>
Réaliser des ateliers artistiques et les évaluer	<p>Réalisation des ateliers par les participants et échanges collectifs.</p> <p>Analyse pratique des objectifs, des modalités de mise en œuvre et identification des freins et limites.</p> <p>Questionnement sur l'adaptation de la posture de l'accompagnant.</p>	<p>Mise en situation  -&gt; Debriefing, soit collectif soit en sous-groupe, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions  -&gt; Questions / Réponses</p> <p>Echanges avec les participants</p>
Faire le bilan de fin	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin</p> <p>Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants</p> <p>QCM des acquis de fin</p> <p>Fiche d'évaluation de la qualité</p>

# Activité physique et santé mentale

Réf : PSP 007

## La démarche, les comportements et les outils pratiques

### PRESENTATION

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## OBJECTIFS PRINCIPAUX

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

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



## Activité physique et santé mentale

### La démarche, les comportements, les outils

## SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

**Objectif principal**

**Durée  
Intervenant  
Mode**

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

2 jours, 14 heures

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

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Envoyer les supports</b>	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier en amont de la formation Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présentielle	Par mail
<b>Accueillir et faire le bilan de début</b>	Présentation de la formation, de l'intervenant et des participants Point organisationnel Evaluation des acquis de début de formation	Tour de table individualisé Recueil des attentes QCM des pré-acquis
<b>Définir : - les bienfaits de l'activité physique - les différences entre activités physiques, sports, EPS</b>	Les bienfaits de l'activité physique sur la santé physique <i>Maladies cardiovasculaires maladies respiratoires, cancers, poids, diabète, cholestérol, sommeil, etc</i> Les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale <i>Anxiété, dépression, schizophrénie, Alzheimer, Parkinson, hyperactivité avec déficit de l'attention.</i> Loi de modernisation du système de santé : « Sport sur ordonnance » Distinctions : <i>Exercice physique, activité physique, sports, EPS</i> Recommandations de l'OMS	<i>apports théoriques et diaporama illustré</i> <b>Méthode activo-expérimentale</b> par - Manipulation et correction du test de sédentarité de Marshall. - Stretching postural et Exercices physiques de type ludo-éducatif - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence
<b>Comprendre les bénéfices de l'activité physique adapté (APA) sur la santé mentale</b>	<b>Anxiété</b> : APA et libération de facteurs trophiques comme le Brain-Derived Neurotrophic Factor <b>Dépression</b> : progrès avec Activité Physique supervisée > TCC > consultations et antidépresseurs <b>Alzheimer</b> : influence de l'APA sur le taux de protéine « Tau » <b>Parkinson</b> : 150 minutes d'exercice chaque semaine = moins de déclin de la qualité de vie et la mobilité <b>Schizophrénie</b> : APA et amélioration des déficits cognitifs <b>Vieillesse</b> : APA & taille des Télomères & espérance de vie, APA et diminution des maladies chroniques associées au vieillissement <b>Estime de soi</b> <i>Modèle hiérarchique de l'estime de soi dans le domaine corporel de Fox et Corbin (1989)</i> <i>Les stratégies d'une bonne estime de soi : diversification des facteurs essentiels, développement de divers domaines, fixation de buts, retour d'information, autoévaluation, affirmation de soi</i> <b>Attention</b> : les styles attentionnels, attention externe-large, externe-étroite, externe précise, interne-large	<i>Apports théoriques et diaporama illustré</i> <i>Présentation des principales études cliniques</i> <b>Méthode activo-expérimentale</b> par - Exercices physiques de type ludo-éducatif - Questionnaire d'estime de soi corporel - Techniques de fixation d'objectifs, de communication avec le patient - Techniques de respiration diaphragmatique - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence
<b>Comprendre les répercussions neuro-physiologiques de l'activité physique</b>	- Notion d'Edge Effect. Un cerveau à 100%  - Activité Physique et effets sur Dopamine, Acétylcholine, GABA, Sérotonine, Ocytocine, Endorphine, Tryptophane, Mélatonine, Adrénaline, Cortisol, Histamine, BDNF, etc.	<i>Apports théoriques et diaporama illustré</i> - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse de groupe et debriefing effectué en fin de cette séquence

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



**Cycle spécifique**

# **Thérapies psychocorporelles** *Chez l'enfant et l'adolescent*

**Formations au format présentiel / distanciel**

**4 Modules**  
**11 jours**



## Présentation générale

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

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

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

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

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

Dans ce sens, notre cycle *Thérapies psycho-corporelles chez l'enfant et l'adolescent* propose 4 certificats pratiques.

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

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

Ils vous montreront, quelle que soit la technique employée, comment les thérapies psychocorporelles agissent sur trois dimensions : le sens, les sensations corporelles et les émotions.

Vous découvrirez également les applications des techniques selon 2 modalités essentielles : technique individuelle, technique de groupe



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

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

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



# Méditation de pleine conscience enfant adolescent

## Outils pratiques et expérientiels

Réf : TPC 004

### PRESENTATION



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

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

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

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

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

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

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

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

**Les compétences théoriques** concernent :

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

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

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

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

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

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



## PRINCIPAUX OBJECTIFS

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

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



## Méditation de pleine conscience Enfant Adolescent

### Outils pratiques et expérientiels

### SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Durée  
Intervenante  
Mode

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

3 jours, 21 heures

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

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

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

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

# Sophro-Relaxation

## enfant adolescent

Réf : TPC 010

### PRESENTATION

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## PRINCIPAUX OBJECTIFS

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

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



## Sophro-relaxation enfant adolescent outils pratiques et expérientiels SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Durée  
Intervenante  
Mode

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

3 jours, 21 heures

Sylvie DASSONVILLE, psychologue et sophrologue  
Formation ouverte en présentiel et en distanciel visio-live

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

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

# Emotional Freedom Techniques (EFT) Enfant adolescent

## *Outils pratiques et expérientiels*

Réf : TPC 016

### PRESENTATION

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## PRINCIPAUX OBJECTIFS

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

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

## Emotional Freedom Techniques (EFT) Enfant Adolescent

### Outils pratiques et expérientiels

## SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

**Objectif principal**

**Durée  
Intervenant(e)**

**Mode**

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

3 jours, 21 heures

Sylvie AUDON, thérapeute et praticienne EFT

OU Jean-Michel GURRET, *Psychothérapeute, praticien et formateur certifié en EFT*

Formation ouverte au format présentiel uniquement

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Envoyer les supports de formation</b>	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier en amont de la formation Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présenteielle	Par mail
<b>Accueillir et faire le bilan de début</b>	Présentation de la formation, des intervenants et des objectifs, ainsi des participants Point organisationnel Evaluation des acquis de début	Tour de table individualisé Recueil des attentes  QCM des pré-acquis
<b>Maîtriser les notions d'émotion et d'intelligence émotionnelle</b>	<b>Les émotions</b> . <i>La difficile définition de l'émotion</i> . <i>Les 5 traits de l'émotion :</i> - une sensation et construction mentale - une fonction de survie - une manifestation observable - une réaction passagère - une clé essentielle dans la vie . <i>L'approche cognitive des émotions</i> . <i>Les émotions fondamentales et les émotions secondaires</i> . <i>Le caractère adaptatif et approprié des émotions</i>  <b>L'intelligence émotionnelle</b> . <i>L'expression des émotions - le Quotient Emotionnel</i> . <i>Les 2 compétences associées</i> . <i>Lien entre émotions et santé</i>	<b>Apports théoriques :</b> -> <i>diaporama illustré</i> -> <i>questions/réponses</i>  <b>Etude collective d'illustrations :</b> - <i>Le modèle de Circumplex</i> - <i>Tableau de liens entre émotions / comportements / fonctions</i> -> <i>questions/réponses</i> -> <i>synthèse collective</i>
<b>Comprendre la singularité du comportement émotionnel de l'enfant</b>	<b>L'expression singulière des émotions chez l'enfant</b> . Un cerveau en cours de maturation . L'immaturation du cortex préfrontal . La théorie de l'intégration  <b>L'adaptation nécessaire au comportement de l'enfant</b> . <i>La stimulation à la connexion entre les 2 zones du cortex préfrontal</i> . <i>La traduction empathique de l'expression des émotions et du comportement</i> . <i>L'exemplarité de l'adulte et l'importance du message positif</i> . <i>Le respect des besoins</i>  <b>La théorie de l'attachement</b> . <i>Une nécessité vitale pour le nourrisson</i> . <i>Le but de la sociabilité</i> . <i>La qualité de l'attachement - le développement émotionnel</i> . <i>L'expérience de l'attachement sécuritaire</i> . <i>Les différents types d'attachement</i>  <b>Le fonctionnement des ondes cérébrales des enfants pour comprendre la pratique de l'EFT avec ce public</b>	<b>Apports théoriques :</b> -> <i>diaporama illustré</i> -> <i>questions/réponses</i>  <b>Analyse collective d'exemples de pratique :</b> 1- <i>les 4 étapes de la gestion d'une crise émotionnelle</i> 2- <i>L'expérience étrange : les types d'attachement</i> -> <i>questions/réponses</i> -> <i>synthèse</i>  <b>Etudes de cas pratiques</b> . <i>Liv - 6 ans - les activités manuelles</i> . <i>Mathurin - 5 ans - nouvelle trottinette</i> -> <i>échanges collectifs</i> -> <i>synthèse</i>  <b>Vidéo</b> conférence de la pédopsychiatre Nicole Guédeney sur l'attachement -> <i>échanges collectifs</i> -> <i>synthèse</i>

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Pratiquer l'EFT avec les tout petits	<p>L'EFT avant la naissance <i>L'EFT par procuration - les 7 étapes de l'éco-méditation</i></p> <p>L'EFT avec les nouveau-nés <i>Par verbalisation simple et stimulations douces</i> <i>Par la pratique à la place du bébé</i></p>	<p><b>Apports théoriques :</b> -&gt; diaporama illustré -&gt; questions/réponses</p> <p><b>Démonstration et exercices</b> Jeux de rôles en binômes patient/thérapeute ou en trinôme patient/thérapeute/observateur</p> <p><b>Débriefing collectif : déroulement du protocole pour les nouveaux nés</b></p>
Pratiquer l'EFT avec les 0-2 ans	<p>L'EFT avec les 0-2 ans : tapping simplifié et phrases positives . Contribution au bon attachement . L'EFT selon les types d'attachement . Tenir ou masser les points. . Différentes applications (colères, terreurs nocturnes, anxiété). . Travailler sur le trauma des naissances difficiles ou les traumas intra-utérins. . Travailler avec les mères sur la culpabilité ressentie (et le stress) durant la grossesse.</p>	<p><b>Apports théoriques :</b> -&gt; diaporama illustré -&gt; questions/réponses</p> <p><b>Démonstration et exercices</b> Jeux de rôles en binômes patient/thérapeute ou en trinôme patient/thérapeute/observateur</p> <p><b>Débriefing collectif : déroulement du protocole 0-2 ans</b></p>
Pratiquer l'EFT avec les 2-6 ans	<p>L'évolution des ondes cérébrales et le comportement spécifiques des 2-6 ans</p> <p>L'EFT avec les 2-6 ans <i>Stratégies pour obtenir leur contribution</i> <i>Création du lien thérapeutique (différentes techniques).</i> <i>Ciblage adapté aux enfants (se centrer sur les faits et les ressentis corporels).</i> <i>Travailler avec l'aide des parents.</i> <i>Les outils :</i> . La métaphore des petites portes . Les points magiques . L'utilisation de l'objet transitionnel . L'EFT en miroir de l'enfant . La trousse de secours express <i>Le travail sur des comportements à problèmes précis:</i> . L'EFT appliquée aux enfants anxieux; . L'EFT appliquée à la phobie scolaire; . L'EFT appliquée aux TDHA</p>	<p><b>Apports théoriques :</b> -&gt; diaporama illustré -&gt; questions/réponses</p> <p><b>Illustration – expérience en Haïti</b> <i>Pratique avec 1 enfant, pratique de groupe</i></p> <p><b>Etude de cas pratiques :</b> - anxiété sociale - Phobie scolaire - Bégaiement</p> <p><b>Démonstration et exercices</b> Vidéo Jeux de rôles en binômes patient/thérapeute ou en trinôme patient/thérapeute/observateur</p> <p><b>Débriefing collectif : déroulement des protocoles 2-6 ans</b></p>
Pratiquer l'EFT avec les adolescents	<p>L'EFT avec les adolescents : notion d'inversion psychologique . Préparation aux examens . Travail sur la phobie scolaire. . Peur pour une prise de parole . Gestion d'un chagrin d'amour</p> <p>L'EFT avec les parents . Psychoéducation des parents sur les changements à venir et utilisation de l'EFT sur eux-mêmes. . La recherche de l'enfant intérieur . Le renforcement du sentiment de sécurité pour mieux accueillir les émotions des enfants</p>	<p><b>Apports théoriques :</b> -&gt; diaporama illustré -&gt; questions/réponses</p> <p><b>Démonstration et exercices en binômes</b> . Test de résistance au changement . Exercices des affirmations positives</p> <p><b>Débriefing collectif : déroulement des différents protocoles</b></p>
Faire le bilan de fin	<p>Table ronde Evaluation individuelle des acquis Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité</p>

# Hypnose enfant adolescent

## Outils pratiques et expérientiels

Réf : TPC 013

### PRESENTATION

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



## PROGRAMME

### Comment adapter les séances

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

### Points de repères théoriques

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

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

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

### Techniques et expérimentations

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

## PRINCIPAUX OBJECTIFS

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

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



# **Socle transversal**

**63 heures en 3 modules**

# Posture thérapeutique dans la relation d'aide

Réf : MTC 001

## Maîtriser les attitudes psychologiques, verbales et physiques

### PRESENTATION

Être thérapeute, soignant, aidant, accompagnant, sont des métiers qui demandent des savoir-faire et un savoir-être spécifique.

Mais, il ne saurait y avoir un seul modèle pour définir la relation thérapeutique, car chaque patient/client est unique et se présente avec une demande ou une problématique personnelle, tandis que chaque soignant, dans le cadre des soins qu'il propose, développe ses propres valeurs, sa propre éthique et exprime sa singularité au travers de son propre style relationnel.

Cette rencontre particulière, entre une personne en attente de soin ou d'aide et une personne identifiée pour répondre à cette demande, se déroule dans un cadre spécifiquement dédié. Il est indéniable que la qualité même de la relation est un premier élément de construction de la réponse thérapeutique aux besoins du patient ou client. A ce propos le psychologue humaniste Carl Rogers estimait que 85% de l'impact de la thérapie ou de l'accompagnement réside dans la qualité de la relation d'aide alors que 15% concerne la technique.

La question est alors pour l'accompagnant de s'assurer qu'il soit en capacité de répondre avec justesse aux besoins de son patient/client tout en instaurant un climat de respect et de confiance réciproque indispensable pour créer et maintenir une alliance thérapeutique.

Cette alliance qui, dans un esprit collaboratif, permet à la personne en soin de prendre conscience de ses potentialités et de ses ressources et favorise son implication dans l'évolution de son devenir.

Cela demande de la part du professionnel :

- d'être à l'écoute de ce qu'il vit dans la relation qui se joue avec l'accompagné pour adapter sa posture et trouver sa juste place,
- de s'interroger régulièrement sur sa façon d'être en repérant ce qu'elle induit sur des personnes en situation de vulnérabilité,
- d'évaluer sa capacité à instaurer et à maintenir une relation équilibrée permettant au patient/client de rester acteur de ses soins (quel que soit son niveau d'autonomie),
- d'identifier ses difficultés,
- de repérer les freins à la relation d'aide,
- d'ajuster continuellement ses capacités d'écoute,
- de repérer ses propres limites pour pouvoir aider sans s'épuiser et de clarifier son cadre d'intervention thérapeutique.

Ce module de formation de trois jours, dans une démarche d'expérimentation et de partage, vous propose de prendre ce temps pour explorer ces aspects fondamentaux dans votre pratique professionnelle que vous soyez débutants ou confirmés.

Tout comme le sujet est au centre de votre prise en charge, ces trois jours de formation vous donnent la possibilité de vous replacer au centre de votre pratique et de votre réflexion afin de vous permettre d'être en accord avec le professionnel que vous désirez être.

Au travers de mises en situations, d'apports théoriques et d'échanges de pratique, nous aborderons la démarche du soin en prenant en compte trois dimensions indissociables : celle du soignant, celle du patient et enfin la relation qui s'établit entre eux.

## OBJECTIFS

### **Développer ses capacités de répondre avec justesse aux besoins de son patient/client tout en instaurant un climat de respect et de confiance réciproque indispensable pour créer et maintenir une alliance thérapeutique**

- Définir les principes de la relation d'aide et en identifier les prérequis .
- Comprendre et expérimenter ce qui se joue dans la relation d'accompagnement : de l'alliance thérapeutique à la rencontre intersubjective.
- Accompagner la personne dans son processus de soin pour qu'elle soit actrice de son bien-être.
- Définir le cadre de son accompagnement en fonction de son cadre d'exercice.
- Appréhender les règles éthiques et déontologiques.
- Explorer le savoir-être du thérapeute et développer son style relationnel.
- Expérimenter des outils d'écoute et de communications adaptés à la relation soignant/soigné.
- Identifier les facteurs de stress et de démotivation pour les soignants.

## Posture thérapeutique dans la relation d'aide

### Maîtriser les attitudes psychologiques, verbales et physiques

#### SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

**Objectif principal**

**Durée  
Intervenantes  
Mode**

**Développer ses capacités de répondre avec justesse aux besoins de son patient/client tout en instaurant un climat de respect et de confiance réciproque indispensable pour créer et maintenir une alliance thérapeutique**

3 jours, 21 heures

Sophie BOISSIERE, Psychologue - Nathalie CRESCENZO EROUART, Psychopraticienne  
Formation ouverte en présentiel uniquement

Finalité	Contenu	Méthodes & outils
<b>Envoyer les supports de formation</b>	<p>Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier en amont de la formation</p> <p>Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présentielle</p>	Par mail
<b>Accueillir et faire le bilan de début</b>	<p>Présentation de la formation et des objectifs, des intervenantes et des participants</p> <p>Point organisationnel</p> <p>Evaluation des acquis de début de formation</p>	<p>Tour de table</p> <p>Recueil des attentes</p> <p>QCM des pré-acquis</p>
<b>Identifier les prérequis à la relation d'aide</b>	<p>Identifier les attentes fondamentales de la personne en demande ou en attente de soins.</p> <p>Définir les postures essentielles à la relation d'aide : - Identifier les différentes postures relationnelles du soignant. - Différencier prendre soin et prendre en charge.</p> <p>Se connaître pour trouver la juste place dans la relation d'aide : - Identifier les émotions et leur implication dans la relation de soin. - Identifier ses compétences émotionnelles et ses préférences comportementales en tant que soignant. - Expérimenter alternativement la posture du soignant et celle du soigné. - Être à l'écoute de soi et gérer ses comportements émotionnels.</p>	<p><i>Apports théoriques et diaporama illustré</i></p> <p><b>Méthode interrogative</b> réflexion individuelle et débriefing collectif.</p> <p><b>Méthode interrogative et d'expérimentation active</b> mises en situation et jeux de rôle. Débriefing collectif. Apports théoriques. Powerpoint.</p> <p><b>Méthode d'expérimentation active</b> Mises en situation et jeux de rôle. Test d'évaluation des drivers Pratiques en binômes. Synthèse collective.</p>
<b>Développer un savoir-être adapté à la relation de soin</b>	<p>Définir et comprendre les concepts fondamentaux : - Empathie et qualité empathique - Congruence - Neutralité bienveillante / Non-jugement</p> <p>Trouver la distance adaptée dans la relation d'aide: - Différencier identification, empathie et compassion - Différencier Implication, engagement et distance</p> <p>Repérer et mettre en œuvre les conditions nécessaires à la relation thérapeutique.</p>	<p><i>Apports théoriques et diaporama illustré</i></p> <p><b>Méthode interrogative</b> Exercices en sous-groupe et échange entre les participants.</p> <p><b>Méthode affirmative</b> Apports théoriques. Powerpoint.</p> <p><b>Méthode participative</b> Échanges et partage d'expérience. synthèse.</p>

Finalité	Contenu	Méthodes & outils
<b>Connaître et mobiliser les facteurs susceptibles de contribuer à l'adhésion à l'accompagnement / à la thérapie</b>	<p>Comprendre et définir l'alliance thérapeutique pour faciliter l'engagement réciproque et la co-construction de la relation thérapeutique.</p> <p>Reconnaître les étapes du processus thérapeutique.</p> <p>Prendre en compte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'impact des modèles théoriques du soignant sur l'alliance thérapeutique.</li> <li>- L'environnement du patient dans le processus thérapeutique .</li> </ul> <p>Appréhender les bénéfices de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L' Approche Centrée sur la Personne.</li> <li>- L'éducation thérapeutique.</li> </ul>	<p><b>Méthode affirmative</b> Apports théoriques. Powerpoint.</p> <p><b>Méthode interrogative</b> Echanges entre participants. Questions / Réponses. Synthèse et débriefing de groupe.</p>
<b>Identifier les facteurs susceptibles de limiter la qualité de l'accompagnement</b>	<p>Reconnaître les différents modes de réponses spontanées en réaction à l'expression de la problématique ou de la demande de l'accompagné</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier les différents modes de réponses spontanées.</li> <li>- Repérer leurs impacts positifs et négatifs sur la relation d'aide.</li> <li>- Expérimenter les réponses les plus adaptées à la relation de soin.</li> </ul> <p>Identifier les freins et les obstacles à la relation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réflexe correcteur, phénomènes de résistance, de réactance et de défense...</li> </ul>	<p><i>Apports théoriques et diaporama illustré</i></p> <p><b>Méthode d'expérimentation active</b> Exercices individuels. Jeux de rôle en binômes. Débriefing collectif. Synthèse théorique.</p> <p><b>Méthode participative</b> changes et partage de pratique.</p>
<b>Développer la maîtrise de savoir-faire adaptés à la posture de l'accompagnant</b>	<p>Développer et expérimenter les techniques d'entretien :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier et mobiliser les principes généraux de la conduite d'entretien.</li> <li>- Différencier les modes d'intervention.</li> <li>- Pratiquer l'écoute active.</li> <li>- Accueillir l'expression verbale et non verbale.</li> <li>- Expérimenter les différentes formes de reformulation</li> <li>- Reconnaître ses filtres perceptifs et ses biais cognitifs</li> <li>- Développer son objectivité.</li> </ul> <p>Découvrir et s'initier à des techniques complémentaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'approche motivationnelle</li> <li>- La communication non violente</li> </ul>	<p><i>Apports théoriques et diaporama illustré</i></p> <p><b>Méthode d'expérimentation active</b> Mises en situation. Jeux de rôle en binômes. Exercices individuels. Débriefing collectif. Synthèse théorique.</p>
<b>Définir le cadre d'accompagnement au regard du domaine d'intervention du professionnel</b>	<p>Clarifier son cadre thérapeutique:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Préciser et délimiter son cadre thérapeutique au regard de sa spécificité, de son style, de ses attentes et de ses limites.</li> <li>- Adapter son cadre d'accompagnement à son lieu et conditions d'exercice.</li> <li>- Définir sa charte professionnelle de bonne pratique : confidentialité, secret professionnel, obligation de moyens...</li> </ul> <p>Aider sans s'épuiser, accompagner sans porter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repérer les facteurs favorisant les risques psychosociaux dans son cadre d'exercice professionnel.</li> <li>- Prévenir l'impact des risques psychosociaux sur le soignant et la relation de soin.</li> <li>- Envisager la pertinence de faire appel à des espaces ressources : supervision, analyse de pratique en covision, formation...</li> </ul>	<p><b>Méthode affirmative</b> Apports théoriques. Powerpoint.</p> <p><b>Méthode interrogative</b> réflexion individuelle et débriefing collectif.</p>
<b>Faire le bilan de fin</b>	<p>Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité</p>

# Installation libérale et développement de son activité

## *Les clés juridiques, stratégiques, financières et marketing*

Réf : MTC 003

### PRESENTATION

Cette formation de trois jours vise à aider tous les professionnels de l'aide et de l'accompagnement à vivre de leur activité libérale et à atteindre leurs objectifs.

L'objectif est de permettre aux participants, qu'ils soient déjà installés ou en cours de formation, à adopter l'état d'esprit et les réflexes du chef d'entreprise pro-actif et serein face à la prospection et à la communication.

Les participants auront toutes les clés en main pour créer et gérer leur entreprise en évitant les principaux écueils, en minimisant les risques et les détours.

Cette formation est centrée sur la pérennisation et la rentabilité de l'activité professionnelle : comment trouver des patients, comment être accessible à des patients qui cherchent un professionnel.

Les thèmes abordés sont complémentaires :

#### **Administratifs et législation :**

Anticiper les étapes de la création et maîtriser les obligations légales, droits et devoirs lors la gestion d'entreprise.

#### **Comptabilité et gestion :**

Établir son prévisionnel financier, anticiper les charges, les investissements et définir les différentes sources de chiffre d'affaires.

#### **Marketing :**

Développer une stratégie marketing en accord avec ses valeurs. Définir son positionnement stratégique. Trouver des patients en étudiant leur écosystème.

#### **Communication :**

Mettre en place des actions de communication efficaces et rentables. S'organiser et dresser un plan d'action de communication pour avoir une communication continue.

A l'issue de cette formation, les participants auront en main un rétroplanning concret et applicable contenant des actions de gestion et des actions de communication efficaces. Ils pourront immédiatement mettre en application leurs acquis pour commencer à préparer leur installation ou à pérenniser leur activité.

## PRINCIPAUX OBJECTIFS

**Préparer les étapes de l'installation en libérale et du développement de l'activité.**

**Penser et déployer sa communication de façon stratégique et efficace.**

### Créer et gérer son activité libérale

- Obligations légales lors de l'installation en libéral.
- Droits et devoirs de l'entrepreneur et des professions libérales réglementées. Rétroplanning de l'installation.
- Organisation et gestion.

### Trouver des patients

- Être connu, reconnu, identifié et différencié pour sortir de la concurrence.
- Choisir ses voies de communication en fonction d'un positionnement stratégique, de leur efficacité et leur rentabilité.
- Dresser un plan des actions de communication.
- Comment avoir un site internet efficace et optimiser référencement.
- Être accessible et trouvable sur internet.
- Développer une stratégie ou une présence minimale sur les réseaux sociaux.
- Trouver des prescripteurs et des partenaires.

### Gagner de l'argent

- Établir un prévisionnel financier : Nombre de clients nécessaires pour atteindre ses objectifs.
- Anticiper et identifier les charges à prévoir.
- Apprendre à fixer ses tarifs et augmenter sa rentabilité en minimisant ses charges.



## L'installation libérale et le développement de son activité Les clés juridiques, stratégiques, financières et marketing SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Durée  
Intervenante  
Mode

Préparer les étapes de l'installation en libérale et du développement de l'activité.  
Penser et déployer sa communication de façon stratégique et efficace.

3 jours, 21 heures

Eugénie DE HASPE, Psychologue

Formation ouverte en présentiel et en distanciel visio-live

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Envoyer les supports de formation	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier en amont de la formation  Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présentielle	Par mail
Accueillir et faire le bilan d'entrée	Présentation de la formation, des intervenant(e)s et des participants, ainsi que des objectifs Point organisationnel Evaluation des acquis de début de formation	Tour de table Recueil des attentes QCM des pré-acquis
Anticiper les étapes de la création d'entreprise et maîtriser les obligations lors de l'installation libérale	La création du numéro de SIRET <i>Connaitre les sites officiels et reconnaître les arnaques à éviter.</i>  Le choix du lieu d'installation <i>Découvrir les différentes solutions pour ouvrir son cabinet. Comprendre les notions de siège social et domiciliation</i>  Les coûts de l'installation <i>Anticiper les frais de création, taxes et investissements.</i>  Les obligations du Micro-entrepreneur <i>Saisir les obligations légales et s'y préparer. Comment et quand payer ses cotisations sociales.</i>  Les droits et devoir des activités règlementées	Apports théoriques et diaporama illustré  Réflexion collective et individuelle  Questions / Réponses
Définir son positionnement stratégique	Le positionnement stratégique : Être identifié et différencié <i>Devenir la personne à contacter en cas de problème. Comprendre l'importance de la différenciation pour sortir de la concurrence. Comprendre la valeur de l'identification pour devenir connu et reconnu.</i>  Éviter la communication inutile « tous azimut » et l'épuisement <i>Trouver et valider un positionnement en accord avec ses valeurs.</i>	Apports théoriques et diaporama illustré  Questions / Réponses
Trouver des clients/patients en étudiant l'écosystème de sa cible	La cible : le type de patient avec lequel on souhaite travailler <i>Comprendre l'intérêt de définir « l'avatar du Client Idéal ».</i>  Attirer à soi ce type de patients <i>Trouver comment et où trouver ses patients. Apprendre à se rendre visible et accessible.</i>	Exercice collectif avec outil pédagogique spécifique  Réflexion collective et individuelle  Questions / Réponses

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Définir des actions de communication rentables, efficaces et les prioriser</b>	<p>Les actions de communication les plus efficaces. <i>Créer son réseau professionnel et convaincre des prescripteurs.</i> <i>Définir sa zone de chalandise et les lieux de prospection.</i> <i>Être visible et accessible sur internet.</i> <i>Plateformes de réservation en ligne et annuaires de thérapeutes.</i></p> <p>Hierarchiser et prioriser ses actions de communication.</p> <p>Les voies de communication rentables. <i>Savoir identifier la pertinence et rentabilité de chaque action.</i></p>	<p><i>Exercice collectif avec outil pédagogique spécifique</i></p> <p><i>Réflexion collective et individuelle</i></p> <p><i>Questions / Réponses</i></p>
<b>Établir un rétroplanning stratégique et confortable</b>	<p>Les missions du chef d'entreprise <i>Identifier les missions du chef d'entreprise-commercial.</i> <i>Identifier les missions du psychothérapeute / psychopraticien.</i> <i>Identifier les missions du chef d'entreprise-administrateur.</i></p> <p>Le rétroplanning pré-crédation et l'organisation post-crédation</p> <p>Gestion des priorités, en accord avec ses objectifs personnels</p>	<p><i>Réflexion collective type « brainstorming »</i></p> <p><i>Utilisations de ressources pédagogiques</i></p> <p><i>Échanges en groupe</i></p> <p><i>Questions / Réponses</i></p>
<b>Apprendre à atteindre ses objectifs financiers</b>	<p>Les objectifs financiers <i>Définir ses objectifs financiers.</i> <i>Les sources de revenus du Psychothérapeute / Psychopraticien.</i> <i>Les charges à prévoir du Psychothérapeute / Psychopraticien.</i></p> <p>Définir ses tarifs pour être rentable, vivre de son activité</p> <p>Limiter les pertes pour augmenter sa rentabilité</p>	<p><i>Réflexion collective type « Brainstorming »</i></p> <p><i>Échanges entre participants</i></p> <p><i>Exercice collectif</i></p> <p><i>Questions / Réponses</i></p>
<b>Se rendre visible et accessible sur internet</b>	<p>Savoir créer son site internet ou savoir déléguer</p> <p>Comprendre le fonctionnement du référencement Google</p> <p>Apprendre à créer une fiche Google My Business efficace <i>Nettoyer les moteurs de recherche</i> <i>Être accessible immédiatement en première page</i></p> <p>L'exploitation des réseaux sociaux <i>Le choix du réseau social à privilégier</i> <i>A. La stratégie de contenu optimale, les outils et l'organisation</i> <i>B. L'utilisation minimale, nécessaire et suffisante</i> <i>C. La publicité sur les réseaux sociaux. Avantages et limites.</i></p>	<p><i>Apports théoriques et diaporama illustré</i></p> <p><i>Échanges entre les participants</i></p> <p><i>Réflexion en groupe</i></p> <p><i>Question / Réponses</i></p>
<b>Créer son réseau de prescripteurs et de partenaires</b>	<p>Les partenariats <i>De la collaboration à la recommandation</i></p> <p>Les prescripteurs <i>Apprendre à les aborder</i> <i>Apprendre à les convaincre d'être leur référence</i></p>	<p><i>Apports théoriques et diaporama illustré</i></p> <p><i>Réflexion collective type « Brainstorming »</i></p> <p><i>Échanges entre participants</i></p> <p><i>Questions / Réponses</i></p>
<b>Faire le bilan de fin</b>	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</p> <p>Bilan de la formation</p>	<p><i>QCM des acquis de fin</i></p> <p><i>Fiche d'évaluation de la qualité</i></p>

# Entretien motivationnel

Réf : MTC 002

## *Outils pratiques et expérientiels*

### PRESENTATION

L'entretien motivationnel est une méthode de communication et de préparation au changement de comportement. Elle vise à l'augmentation de la motivation intrinsèque par un travail d'exploration et de résolution de l'ambivalence de la personne.

Plus qu'une nouvelle technique d'entretien, il s'agit d'une radicale évolution du style relationnel entre le professionnel et la personne aidée ouvrant d'intéressantes perspectives dans le champ des addictions, de l'éducation thérapeutique, et plus généralement dans les situations professionnelles d'accompagnement vers le changement, dans les secteurs sanitaires, sociaux et éducatifs.

Cette approche centrée sur la personne a été développée dans les années 1980 (par le psychologue W.R. Miller) pour prendre en charge au départ des patient(e)s souffrant d'un problème d'alcool. Depuis, son application a été étendue à différents champs, notamment :

- Médical : éducation thérapeutique, traitement des maladies chroniques, diététique ;
- Social : contexte de prévention ;
- Educatif : accompagnement des élèves en difficulté ;
- Judiciaire : accompagnement à la réinsertion.

C'est pourquoi, depuis plusieurs années, ces secteurs ont intégré la pratique de l'Entretien motivationnel (EM) permettant de faire ressortir chez les personnes (patient(e)s, usagers, bénéficiaires) les arguments en faveur d'un changement, par l'exploration et la résolution de l'ambivalence associée à toute modification de comportement. La perception de la personne et son libre choix constituent les principes de base de l'approche motivationnelle.

A l'issue de cette formation de 3 jours, vous serez à même de :

- développer une approche relationnelle centrée sur le patient se basant sur la collaboration, l'autonomie de ce dernier;
- utiliser les outils de la communication (reformulation-reflet, questions ouvertes, valorisation et résumés);
- développer un style de communication collaboratif centré sur un objectif, avec une attention particulière au langage de changement;
- renforcer la motivation de votre patient et son engagement en faveur d'un objectif spécifique en faisant émerger et en explorant son ambivalence et ses propres raisons de changer dans une atmosphère de non-jugement et d'altruisme (acceptation et compassion).

En utilisant l'entretien motivationnel, vous développerez vos capacités à adapter votre pratique pour tenir compte des aspects de personnalité, des dimensions psychopathologiques, de l'environnement social et des comorbidités. Dans le champ médical et dans la santé mentale, ce savoir-faire complètera celui mis en œuvre au travers des programmes d'Éducation thérapeutique du patient.

Les thèmes de la formation sont abordés sous la forme de quelques présentations théoriques, mais surtout d'exercices, de mises en situation et de jeux de rôle permettant une appropriation concrète et rapide de l'esprit, des principes, des stratégies et des compétences de l'entretien motivationnel au cours des formations.

Cette approche expérientielle de la formation s'attache à permettre la participation de chacun(e) des stagiaires dans l'ensemble des exercices afin que l'expérience de formation soit partagée de la même manière par tous les stagiaires.

## OBJECTIFS

**Apprendre le style clinique de l'entretien motivationnel de façon à développer ses capacités professionnelles de renforcer la motivation de son patient et son engagement en faveur d'un changement de comportement.**

### Savoir

- Appréhender les aspects fondamentaux de l'Entretien motivationnel (EM) : son état d'esprit, ses principes, les compétences qu'il mobilise et ses différents processus (engagement dans la relation, focalisation, susciter l'évocation, planifier)
- Connaître l'importance des questions ouvertes et des reflets dans l'émergence et le renforcement du discours-changement
- Distinguer les reflets complexes des reflets simples et les questions fermées des questions ouvertes

### Savoir -faire

- Repérer son réflexe correcteur et les autres impasses relationnelles en entretien et identifier leurs effets
- Reconnaître le discours changement et formuler des questions ouvertes qui le suscitent et des réponses qui favorisent l'élaboration
- Formuler des questions ouvertes, des reflets, des valorisations, un résumé et échanger de l'information selon la formule *Demander – Fournir – Demander*

### Savoir être

- Prendre conscience de son propre style de communication avec le patient
- Savoir se détacher, même un temps, de sa mission, pour se centrer sur la personne
- Développer ses capacités d'empathie

## Entretien motivationnel Outils pratiques et expérientiels SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Durée  
Intervenantes  
Mode

Apprendre le style clinique de l'entretien motivationnel de façon à développer ses capacités professionnelles de renforcer la motivation de son patient et son engagement en faveur d'un changement de comportement.

3 jours, 21 heures

Emeric LANGUERAND, psychologue

Formation ouverte en présentiel et en distanciel visio-live

Finalité	Contenu	Méthodes & outils
Envoyer les supports de formation	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier en amont de la formation  Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présentielle	Par mail
Accueilli et faire le bilan de début	Présentation de la formation et des objectifs, des intervenant(e)s et des participants  Point organisationnel  Evaluation des acquis de début de formation	Tour de table Recueil des attentes QCM des pré-acquis
Comprendre l'esprit et les principes de l'entretien motivationnel	Définitions  Les impasses relationnelles  L'esprit et les principes de l'Entretien motivationnel <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partenariat</li> <li>• Acceptation</li> <li>• Évocation</li> <li>• Compassion</li> </ul>	<b>Apports théoriques</b> et diaporama illustré avec les 3 définitions de l'EM  <b>Exercices :</b> - en groupe sur une situation clinique - un exemple d'entretien en binôme - en trinôme sur les regrets Debriefing collectif des exercices en grand groupe  Questions – réponses en grand groupe
Engager la relation	Les outils et les compétences relationnelles de l'EM : OuVER Question Ouverte V : Valorisation E : Écoute empathique (reflet) R : Résumé <ul style="list-style-type: none"> <li>• Engagement et désengagement</li> <li>• Les questions</li> <li>• L'écoute réflexive</li> <li>• Les valorisations</li> <li>• Les résumés</li> </ul> Les outils et les compétences relationnelles de l'EM : le partage d'information <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les pièges</li> <li>• Les principes</li> <li>• Les stratégies</li> </ul>	<b>Apports théoriques</b> et diaporama illustré  <b>Exercices :</b> - en grand groupe sur les différents modes de questionnement à partir de d'exemples cliniques - en trinôme sur la pratique de l'écoute - en binôme d'écoute non verbale - en sous-groupe sur la mise en pratique des principes de la valorisation  <b>Jeu de rôle collectif</b> autour d'un cas clinique de mise en application des compétences  Questions – réponses en grand groupe

Finalité	Contenu	Méthodes & outils
<b>Engager la relation (Suite)</b>	<p>Les outils et les compétences relationnelles de l'EM : OuVER (suite)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratiquer l'écoute réflexive</li> <li>• Les différents reflets et niveaux de reflets</li> <li>• Guider l'entretien avec OuVer</li> </ul>	<p>Exercice en petits groupes d'entraînement à l'utilisation des reflets à partir d'exemples cliniques</p> <p>Jeu de rôle en grand groupe sur l'utilisation des reflets dans une situation clinique</p> <p>Questions – réponses en grand groupe</p>
<b>Se focaliser sur un objectif commun</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pourquoi et comment focaliser en entretien motivationnel</li> <li>▪ Les différents objectifs réalistes et atteignables à articuler</li> <li>▪ Agenda et orientation : les différentes situations possibles</li> <li>▪ Éthique et objectifs de changement</li> <li>▪ Les limites de l'utilisation de l'EM</li> </ul>	<p>Brainstorming en grand groupe sur les objectifs et leurs différences</p> <p>Jeu de rôle structuré sur l'exploration des objectifs en binôme</p> <p>Debriefing collectif grand groupe</p> <p>Jeu de rôle collectif autour d'un cas clinique sur la centration sur un objectif de mise en application des compétences</p> <p>Questions – réponses en grand groupe</p>
<b>Rouler avec la dissension / discorde et résoudre l'ambivalence du changement</b>	<p><b>La discorde</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Comprendre les manifestations de la discorde</li> <li>▪ Eviter les pièges favorisant la discorde</li> <li>▪ Danser avec la discorde</li> </ul> <p><b>L'ambivalence du changement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Explorer l'ambivalence en cherchant à faire sortir du discours un changement : discours-changement et discours-maintien</li> <li>▪ Comprendre le vécu : croyances, représentations, connaissances, expériences antérieures</li> <li>▪ Pratiquer l'écoute réflexive face à l'ambivalence au changement</li> </ul>	<p><i>Apports théoriques et diaporama illustré</i></p> <p><b>Brainstorming</b> à partir d'un enregistrement d'entretien sur l'identification des facteurs de discorde et de ses manifestations</p> <p><b>Exercices</b> en sous-groupe sur la gestion de la discorde à partir de situations cliniques</p> <p><b>Jeu de rôle</b> en grand groupe sur l'alliance, la collaboration et la discorde</p> <p><b>Debriefing collectif</b> en grand groupe</p> <p>Exercice en petits groupes sur les différentes réponses de à l'ambivalence à partir de d'exemples cliniques</p> <p>Questions – réponses en grand groupe</p>
<b>Favoriser l'évocation du changement et le discours changement</b>	<p>Les différentes catégories de discours-changement</p> <p>Discours-changement et engagement du changement</p> <p>Reconnaître et favoriser le discours-changement</p> <p>De l'évocation à la planification</p> <p>Intégrer l'EM dans sa pratique</p>	<p><i>Apports théoriques et diaporama illustré</i></p> <p>Repérage en grand groupe des différents types de discours à partir d'un enregistrement d'entretien</p> <p>Debriefing collectif grand groupe</p> <p>Jeux de rôle en trinôme autour de situations cliniques avec mise en application des compétences et pratique de stratégies en faveur du discours-changement</p>
<b>Faire le bilan de fin</b>	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</p> <p>Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants</p> <p>QCM des acquis de fin</p> <p>Fiche d'évaluation de la qualité</p>

Découvrir aussi

Notre plateforme d'e-thérapie

**SYMBIOCENTER**  
Ensemble vers la e-santé mentale

**SYMBIOFI**  
Innovations en psycho-santé

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

Impliquez vos patients, en consultation et au domicile, avec des outils d'e-thérapie validés

pour combattre la tempête des symptômes physiques, psychologiques, et émotionnels

Solution pour les professionnels de l'accompagnement  
[www.symbiocenter.fr](http://www.symbiocenter.fr)

### Symptômes physiques

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

### Symptômes émotionnels

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

### Symptômes intellectuels

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



### DES CHIFFRES ALARMANTS !

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

### Lutter contre la chronicisation dangereuse

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

# Vous accompagnez votre patient sur 4 niveaux de ressources

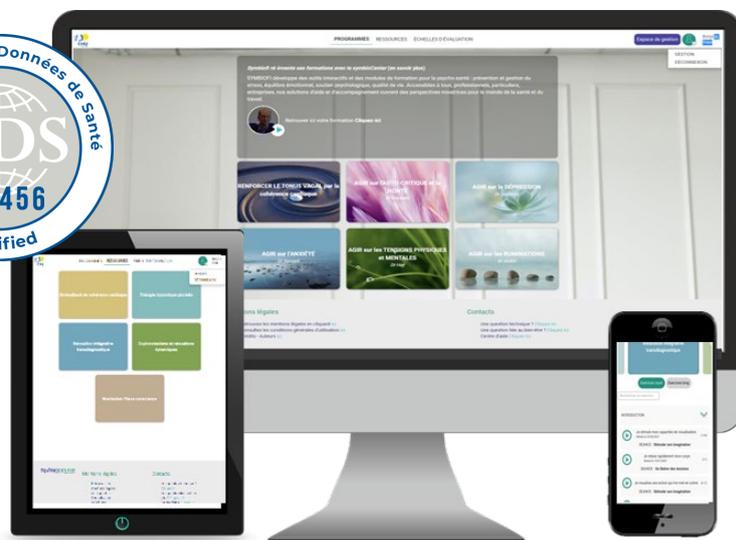
- 1 évaluations psychométriques
- 2 monitoring physiologique
- 3 programmes thérapeutiques
- 4 Téléconsultation, chat, forum avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi

Valorisation de la recherche hospitalo-universitaire



## L'espace professionnel de gestion

- Individualiser et superviser les parcours non médicamenteux par patient
- Suivre l'observance, les résultats et les progrès
- Pratiquer en séance présenteielle avec le patient ou ouvrir des droits d'accès distanciels en inter-séance
- Communiquer de façon avancée avec le patient : téléconsultation, chat synchrone / asynchrone, forum



## L'espace d'activités thérapeutiques

- 2 bilans *flash* et 60 échelles psychométriques pour repérer et évaluer
- 6 protocoles cliniques cadencés sur 8 à 12 semaines et + de 100 thérapies guidées pour s'entraîner
- e-capteur et biofeedback - avec brevets CHU de Lille - pour activer et renforcer le tonus du nerf vague

## La réponse aux besoins du professionnel

- Renforcer l'alliance thérapeutique et la relation fonctionnelle d'aide et de confiance au patient
- Proposer un complément thérapeutique innovant et accroître la satisfaction patient
- Améliorer l'observance patient par des entraînements entre chaque séance présenteielle
- Rendre le patient actif dans la prise en charge
- Evaluer les activités et les progrès par les données de suivi et tableaux de résultats
- Encadrer le patient sur l'émergence du numérique en santé mentale



### L'appui hospitalo-universitaire

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

### La solution responsabilisante

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

### La santé globale

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