



SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Psychologie positive, niveau 2

Animation du programme structuré CARE en individuel ou en groupe

Formation au format présentiel / distanciel

**Programme des 3 jours
21 heures**



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

Psychologie positive, niveau 2

Réf : TCC 012

Animation du programme structuré CARE en individuel ou en groupe

PRESENTATION

Le programme CARE (Cohérence / Attention / Relation / Engagement) regroupe 20 pratiques de psychologie positive validées au travers d'un protocole structuré de 8 séances de 2 heures chacune.

Il vise à s'appuyer sur les ressources personnelles des participants pour construire un bien-être durable et des capacités de résilience face aux événements difficiles ou stressants notamment en augmentant leur flexibilité psychologique et leurs ressources psychologiques.

Le programme CARE a été développé par quatre professionnels reconnus de la santé mentale :

- **Rebecca Shankland**, directrice du Diplôme Universitaire de Psychologie Positive de Grenoble (DUPP)
- **Jean-Paul Durand**, intervenant au DUPP et formateur à l'Approche Centrée Solution
- **Ilios Kotsou**, chercheur spécialisé dans les compétences émotionnelles
- **Christophe André**, psychiatre, auteur spécialisé dans les TCC 3ème vague, notamment la psychologie positive et la méditation de pleine conscience.

Il permet de développer une flexibilité psychologique accrue pour appréhender la vie (quotidienne, relationnelle, familiale, professionnelle) de façon plus sereine et cohérente ; cela en activant des comportements d'avantage bienveillants et en accord avec ses valeurs, tout en réorientant l'attention vers les éléments satisfaisants et aidants.

Pour cela il s'appuie sur 3 objectifs :

1. réorienter l' attention vers les aspects satisfaisants du quotidien et cultiver les émotions agréables.

La psychologie positive propose quelques pratiques pour être capable de ne pas rester enlisé dans des ruminations mentales en accordant une même importance à ce qui va bien. Il ne s'agit pas de nier les événements négatifs, mais d'accorder une importance égale à l'ensemble des réalités, aussi bien celles positives que négatives.

2. développer une attitude bienveillante par rapport à soi, autrui et l'environnement ;

Le programme CARE amène à questionner ces réactions automatiques et permet d'initier un travail sur l'acceptation et l'estime de soi. Il vise aussi à faire évoluer le rapport que l'on a aux autres pour développer des relations plus épanouissantes.

3. accroître l'engagement dans des actions qui correspondent à ses valeurs et à ses besoins fondamentaux.

Les modèles scientifiques du bien-être mettent en relief l'importance de ce facteur pour développer un bien-être durable.

L'objectif principal de ce cursus de 3 jours sera de permettre aux professionnels de l'aide et de l'accompagnement d'explorer et d'approfondir l'animation du programme CARE - utilisables en travail individuel ou de groupe - au travers :

- des explications théoriques à propos du fonctionnement psychologique et des principes de la psychologie positive
- des exercices semblables à une « boîte à outils » à utiliser au quotidien.
- des méthodes, techniques et outils pour l'intervention individuelle comme collective

En particulier, au cours de ce niveau 2, vous serez amené à apprendre à :

- travailler sur des ressources personnelles comme l'optimisme et les compétences émotionnelles (apprendre à identifier, exprimer, réguler ses émotions désagréables et cultiver ses émotions positives),
- développer des relations épanouissantes, apaisées et bienveillantes avec soi, autrui et son environnement et enfin de trouver une cohérence avec soi-même en découvrant ce qui a du sens pour nous et en s'engageant dans cette direction.

À la fin de ce séminaire d'approfondissement, les participants auront pu assimiler tous les apports théoriques et cliniques de la psychologie positive en s'étayant sur l'appropriation des pratiques, méthodes et outils aussi bien pour l'intervention individuelle que collective.

PRINCIPAUX OBJECTIFS

Savoir animer le programme CARE - Cohérence, Attention, Relations et Engagement – de psychologie positive, structuré en 8 séances, en individuel et/ou en groupe.

- S'approprier la posture éthique de l'animateur du programme CARE.
- Maîtriser les facteurs d'induction d'une dynamique de groupe sécurisante et centrée ressources.
- Découvrir les jeux de langage centrés sur les solutions et les ressources.
- Maîtriser la phase de retours sur les pratiques.
- Savoir implémenter et soutenir la motivation des participants lors des pratiques inter-séances
- S'entraîner à animer les pratiques de psychologie positive des 8 séances du programme CARE

Psychologie positive, niveau 2

Animation d'un programme structuré en individuel ou en groupe

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Durée
Conceptrice
Intervenants
Mode

Savoir animer le programme CARE - Cohérence, Attention, Relations et Engagement- de psychologie positive structuré en 8 séances, en individuel et/ou en groupe

3 jours, 21 heures

Rebecca SHANKLAND, Psychologue, Professeure des Universités en Psychologie
Maurine PAUCSIK, Jean-Baptiste BAUDIER, Laurine BUCHIER, Psychologues cliniciens
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 et de ses objectifs, de l'intervenante et des participants Point organisationnel Evaluation des acquis de début de formation	Présentation en utilisant les techniques favorisant l'affiliation dans un groupe telles que proposées par les approches collaboratives systémiques centrées sur les compétences QCM des pré-acquis Recueil des attentes
S'approprier la posture éthique de l'animateur CARE et maîtriser les facteurs d'induction d'une dynamique de groupe sécurisante et centrée ressources	Approfondissement des concepts de l'approche centrée solution au service de l'animation du programme. La posture collaborative de l'animateur La centration sur les ressources La mise en place de l'affiliation La création d'un espace de co-expertise	Exercice introductif : Réflexion de groupe sur la posture de l'animateur facilitant la sécurité psychologique, l'engagement et le bien-être des participants Apports théoriques Présentation des concepts clefs de l'approche centrée solution → <i>diaporama illustré</i>
Découvrir les jeux de langage centrés sur les solutions et les ressources et s'entraîner à l'animation de la séance 1 du programme CARE	Les points clefs de la présentation du programme CARE La co-construction des règles de fonctionnement du groupe ou comment créer les conditions favorables à un engagement des personnes dans le programme. La mise en place de la dynamique de groupe à partir de la posture collaborative. Les différents jeux de langage de l'approche centrée solution utile dans l'animation de la première séance	Jeux de rôle et apprentissage par observation Entraînement à l'animation de la première séance en petit groupe → <i>Pratiques individuelles et entraînement en groupe</i> Apports théoriques Présentation du contenu des séances 1 du protocole CARE → <i>Diaporama illustré</i> Retour d'expérience par les pairs puis par l'animateur en identifiant les points positifs et les points constructifs d'amélioration
Apprendre à guider les retours de pratiques à l'aide d'outils langagiers cohérents avec le paradigme de la psychologie positive	Les modalités de questionnement à mettre en œuvre dans le début des séances dédié au retour sur les pratiques de psychologie positive expérimentées entre les séances. Le questionnement spécifique sur les processus de réalisation et/ou mise en place de la pratique. Le questionnement spécifique sur les effets et l'utilité perçue de la pratique. Favoriser la participation active de chacun : la circularité centrée sur les compétences/ressources.	Exercice introductif : Réflexion de groupe sur comment délivrer les consignes des pratiques inter-séances et comment guider les retours de pratiques Apports théoriques et exercices pratiques concernant les questionnements spécifiques → <i>diaporama illustré</i>

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Apprendre les différentes techniques de l'approche centrée solution pour favoriser l'engagement dans les pratiques inter-séances	<p>L'implémentation et le soutien de la motivation à utiliser pendant et en fin de séance</p> <p>Les questions projectives</p> <p>Les questions d'auto-évaluation</p> <p>L'utilisation des échelles centrées solution.</p>	<p>Apports théoriques et exercices pratiques concernant les outils langagiers de l'approche centrée solution</p> <p>→ Diaporama illustré</p> <p>→ Pratiques individuelles et entraînement en groupe</p> <p>→ Retour d'expériences</p> <p>- Echanges entre participants</p> <p>- Questions / Réponses</p>
Apprendre à animer les pratiques de psychologie positive dans les séances 3, 4 et 5 du programme CARE	<p>La structure du questionnement dans la pratique sur le travail des forces de caractères 1 <i>Un projet qui m'a donné satisfaction</i></p> <p>Point de vigilance sur la pratique <i>Mes forces face à un problème</i>, avec le concept <i>problème/limitation</i> de l'approche centrée solution.</p> <p>Point-clés de la pratique de réorientation de l'attention aux forces de l'environnement <i>Focus +</i></p> <p>Point-clés de la pratique visant la mise en place d'actions au service du bien-être et de l'engagement <i>L'activité qui me fait du bien</i></p> <p>Point-clés de la pratique visant l'augmentation du bien être eudémonique <i>vos rêves d'enfant</i></p> <p>Animation de la pratique de renforcement des relations constructives <i>Qu'est-ce que je fais de tes bonnes nouvelles ?</i></p> <p>Points clés de la pratique visant à augmenter l'auto-compassion <i>être mon meilleur ami</i></p> <p>Points de vigilances pour la pratique visant l'augmentation du bien être eudémonique 2 <i>Mon plus petit pas</i></p>	<p>Apports théoriques Présentation du contenu des séances 3-4-5 du protocole CARE → Diaporama illustré</p> <p>Jeux de rôle et apprentissage par observation Entraînement à l'animation des pratiques clefs des séances 3-4-5 → Pratiques individuelles et entraînement en groupe</p> <p>Retour d'expérience par les pairs puis par l'animateur en identifiant les points positifs et les points constructifs d'amélioration.</p>
Apprendre à animer les pratiques de psychologie positive dans les séances 6, 7 et 8 du programme CARE	<p>Points-clés de la pratique renforçant l'orientation reconnaissante 1 « mon journal de gratitude »</p> <p>Points de vigilances pour la pratique renforçant l'orientation reconnaissante 2 « La lettre de gratitude » o</p> <p>Points-clés de la pratique visant le renforcement de la résilience « J'explore d'autres point de vue »</p> <p>Animation de la pratique visant à augmenter l'orientation reconnaissance et la bienveillance vis-à-vis de l'environnement « Moi Robin des bois »</p> <p>Entraînement à la réalisation de la dernière séance du programme CARE, avec un bilan de fin de programme et le soutien à la continuité d'une dynamique de pratique</p>	<p>Exercice introductif : Faire le point sur le niveau de compréhension et de maîtrise des séances 1 à 5.</p> <p>Apports théoriques Présentation du contenu des séances 6-7-8 du protocole CARE → Diaporama illustré</p> <p>Jeux de rôle et apprentissage par observation Entraînement à l'animation des pratiques clefs des séances 6-7-8 → Pratiques individuelles et entraînement en groupe</p> <p>Retour d'expérience par les pairs puis par l'animateur en identifiant les points positifs et les points constructifs d'amélioration</p>
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>

Equipe pédagogique

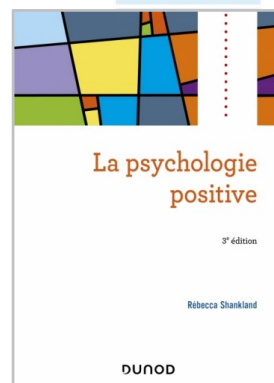
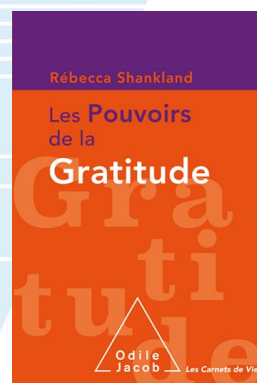
La formation est le fruit d'un travail collaboratif d'une équipe de haut niveau, experte et reconnue sur la psychologie positive et les thérapies cognitives-comportementales et émotionnelles (TCCÉ), issue de l'Université de Grenoble.



CONCEPTRICE DE LA FORMATION ET DU PROGRAMME CARE

Rebecca SHANKLAND

- Psychologue
- Professeure des Universités en Psychologie à l'Université Lumière Lyon 2
- Chercheure au Laboratoire Interuniversitaire de Psychologie : Personnalité, Cognition et Changement Social. Ses recherches portent sur le développement et les effets de la gratitude et de la pleine conscience dans le champ de l'éducation, des organisations et des psychothérapies
- Vice-Présidente de l'Association française et francophone de Psychologie Positive
- Auteur de :
 - *Les pouvoirs de la gratitude chez Odile Jacob (2016)*,
 - *La psychologie positive chez Dunod (2014)*
 - *Mettre en oeuvre un programme de psychologie positive - Programme CARE: Programme CARE (Cohérence - Attention - Relation - Engagement) en collaboration avec Jean-Paul Durand, Marine Paucsik, Ilios Kotsou, Christophe André*



INTERVENANTS

La formation sera animée par un(e) intervenant(e) de haut niveau, psychologue , expert sur les thérapies cognitives-comportementales et émotionnelles (TCCÉ). ayant une expérience de thérapeute, d'enseignant(e) et de formateur / formatrice auprès de différents publics. Les intervenants possibles sont :

Marine PAUCSIK

- Maîtresse de conférences en psychologie au Laboratoire Interuniversitaire de Psychologie : Personnalité, Cognition et Changement Social (LIP/PC2S), Psychologue clinicienne, Psychothérapeute.
- Enseignante au Diplôme Universitaire de psychologie positive à l'Université Grenoble Alpes
- Enseignante à l'École des Psychologues Praticiens à Lyon.
- Présidente de l'Association PPSY : Promouvoir les PSYchothérapies
- Auteur de :
 - *Mettre en œuvre un programme de psychologie positive : Programme CARE (Cohérence - Attention - Relation - Engagement)* en collaboration avec Rebecca Shankland, Jean-Paul Durand, Ilios Kotsou, Christophe André chez Dunod (2018).
 - *Programme CBSM*, Livret du participant, en collaboration avec Aurélie Gauchet
- Formée à la thérapie fondée sur la compassion (TFC), à la psychologie positive, à l'instruction de groupe de pleine conscience (MBCT, Fovéa) et au burnout parental.



Jean-Baptiste BAUDIER

- Psychologue clinicien
- Doctorant en Psychologie Clinique à l'Université Grenoble Alpes
- Enseignant au Diplôme Universitaire de psychologie positive à l'Université Grenoble Alpes
- Praticien de la psychologie positive en thérapie et en entreprise
- Président co-fondateur de l'Association Social Plus (association pour l'éducation positive et le développement social)



Laurine BUCHIER

- Psychologue clinicienne et psychothérapeute dans le champ des Thérapies Cognitivo-Comportementales et émotionnelles (TCCE) de la 3ème vague.
- Enseignante au sein du Département Carrières Sociales dans les filières "Éducateur·ices Spécialisé·es", "Assistant·es de Service Social" et "Animateur·ices Socio-Culturel·les".
- Responsable du Diplôme Universitaire « Développer les Compétences Psychosociales », Université Grenoble Alpes.

Prérequis

La formation est un module de perfectionnement.

Il est donc nécessaire d'avoir au préalable suivi le module initial **Psychologie positive, niveau 1: outils pratiques et savoir-faire expérimentiel**.

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

Pour qui

La formation concerne tous les professionnels exerçant une activité professionnelle dans l'aide et l'accompagnement qui souhaitent approfondir les outils permettant de mettre concrètement en application les préceptes de la psychologie positive auprès d'un large public.

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.
- Étudiants 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.

Et aussi

APPUI UNIVERSITAIRE

- Notre formation est issue de l'environnement universitaire et des travaux du laboratoire Interuniversitaire de Psychologie Personnalité, Cognition et Changement Social (LIP/PC2S) Université Grenoble Alpes. Elle s'appuie également sur les enseignements du Diplôme Universitaire de *Psychologie Positive* à l'Université Grenoble Alpes.



BOITE A OUTILS PRATIQUES ET SAVOIR-FAIRE EXPERIENTIEL

Notre formation est

- conçue par Rebecca Shankland, Psychologue et Maître de conférence, comptant parmi les meilleurs spécialistes francophones sur la psychologie positive au regard des thérapies cognitives-comportementales et émotionnelles (TCCE) et animés par une équipe d'intervenants de psychologues de haut niveau ;
- centrée sur l'acquisition de techniques concrètes et utiles, de boîtes à outils pratiques, permettant au professionnel de pouvoir à son tour les mettre en œuvre dans ses interventions auprès de sa patientèle / clientèle afin d'obtenir des effets positifs et durables;
- structurée pour la pratique dans une perspective d'acquisition de la technique à des fins d'accompagnement et de prise en charge de patientèle / clientèle ;
- délivrée à des groupes **restreints à 18 personnes** afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires.

SUPPORTS

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

PLATEAU TECHNIQUE

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



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



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



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



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

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

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

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

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

Le Plus

L'ACCES GRATUIT A LA PLATE-FORME WEB SYMBIOCENTER

Les stagiaires pourront bénéficier d'1 accès gratuit d'une durée de 30 jours 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/>

PRÉVENIR	ÉVALUER	ACCOMPAGNER	MONITORER
57	6	86	2
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.

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

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

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

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

Symptômes physiques

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

Symptômes émotionnels

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

Symptômes intellectuels

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



DES CHIFFRES ALARMANTS !

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

Lutter contre la chronicisation dangereuse

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

Vous accompagnez votre patient sur 4 niveaux de ressources

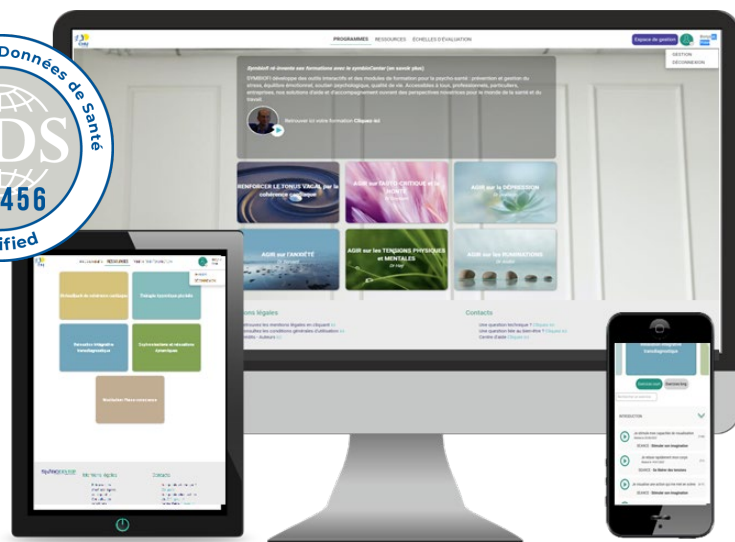
- 1 évaluations psychométriques
- 2 monitoring physiologique
- 3 programmes thérapeutiques
- 4 Téléconsultation, chat, forum avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi

Valorisation de la recherche hospitalo-universitaire



L'espace professionnel de gestion

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



L'espace d'activités thérapeutiques

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

La réponse aux besoins du professionnel

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



L'appui hospitalo-universitaire

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

La solution responsabilisante

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

La santé globale

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