



**SYMBIOFI**  
Innovations en psycho-santé

# Thérapie fondée sur la compassion, niveau 2

*Approfondissement et stratégies avancées*

Formation au format présentiel

Programme des 3 jours  
21 heures



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

# Thérapie fondée sur la compassion (TFC), niveau 2

## Approfondissement et stratégies avancées

Réf : TCC 010

### PRESENTATION

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## OBJECTIFS PRINCIPAUX

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

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

## Thérapie fondée sur la compassion, niveau 2

### Approfondissement et stratégies avancées

### SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

**Objectif principal**

**Durée  
Intervenant  
Mode**

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

3 jours, 21 heures

Docteur Francis GHEYSEN, Médecin psychiatre  
Formation ouverte en 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 présentielle	Par mail
<b>Accueillir et faire le bilan de début</b>	Présentation de la formation, des intervenants des objectifs et des participants Point organisationnel Evaluation des acquis de début de formation	Tour de table Recueil des attentes QCM des pré-acquis
<b>Revisiter les bases de la Thérapie Fondée sur la Compassion</b>	La Thérapie Fondée sur la Compassion en pratique <i>Mise en oeuvre de la TFC par les participants :</i> <i>témoignages</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Déblocage des croyances et émotions négatives</li> <li>. Re-construction d'une image plus positive, bienveillante</li> <li>. Comportement non verbal empathique du thérapeute</li> </ul> <b>La TFC : avantages et obstacles</b>  La compassion en 2019/20 : <ul style="list-style-type: none"> <li>. État des lieux</li> <li>. Nouvelles définitions</li> <li>. L'apport des neurosciences</li> </ul> Le self-compassionné : la pratique d'après Russel Kolt et Chris Irons	<b>Tour de table</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Retour collectif d'expériences de pratique.</li> <li>Questions/réponses – Conseils</li> <li>. Synthèse collective</li> </ul> <b>Apports théoriques</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; Diaporama illustré</li> <li>-&gt; Questions / Réponses</li> </ul> <b>Exercices : cultiver le self-compassionné</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Pratique collective &amp; retour d'expérience</li> <li>. Pratique en binômes &amp; retour d'expérience</li> <li>. Synthèse de groupe</li> </ul>
<b>Découvrir et expérimenter la technique du travail des chaises</b>	Le travail des chaises <ul style="list-style-type: none"> <li>. Définition, présentation</li> <li>. Astuces cliniques</li> <li>. Description des principaux exercices</li> </ul> Le travail des chaises en pratique : démonstrations et exercices <ul style="list-style-type: none"> <li>. Introduire la compassion avec le Chair Work</li> <li>. Autocompassion avec 2 chaises</li> </ul>	<b>Apports théoriques</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; Diaporama illustré</li> <li>-&gt; Questions / Réponses</li> </ul> <b>Démonstrations</b> Par l'intervenant, avec des volontaires Présentation, explications  <b>Exercices de pratique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Pratique en binômes "patient/thérapeute"</li> <li>. Retour d'expérience</li> <li>. Synthèse collective à chaque série d'exercices</li> </ul> <b>Partage de groupe et synthèse de la journée</b>
<b>Pratiquer la technique du travail des chaises avec « l'autre » compassionné</b>	Le travail des chaises en pratique : démonstrations et exercices <ul style="list-style-type: none"> <li>. Le Chair Work avec « l'autre » compassionné</li> </ul>	<b>Démonstrations</b> Par l'intervenant, avec des volontaires Présentation, explications  <b>Exercices 'Chairwork avec «l'autre» compassionné'</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Pratique en binômes "patient/thérapeute"</li> <li>. Retour d'expérience, conseils et ajustements</li> <li>. Synthèse collective à chaque série d'exercices</li> </ul> <b>Partage de groupe et synthèse</b>

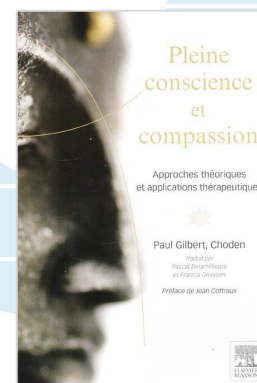
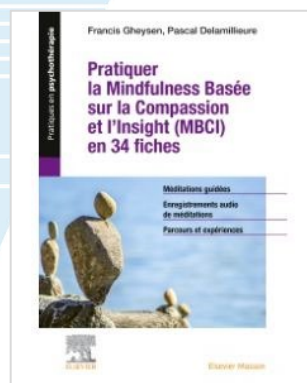
Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Connaître les comportements défensifs et agir	<p>Peurs, blocages, résistances à la compassion</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Approche des comportements défensifs</li> <li>. Gestion des conséquences</li> <li>. La position de plus grande sécurité émotionnelle</li> </ul> <p>Construction d'une image positive du sujet</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Intégration de la Mindfulness dans la pratique de la TFC</li> </ul>	<p><b>Apports théoriques</b></p> <p>-&gt; Diaporama illustré -&gt; Questions / Réponses</p> <p><b>Pratique : méditation de 30 min.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Exercice du 'bus de la méditation' en groupe</li> <li>. Retour d'expérience</li> </ul>
Pratiquer la technique du travail des chaises avec l'autocritique	<p>Le travail des chaises en pratique : démonstrations et exercices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Le Chair Work avec l'autocritique</li> <li>. FOCUS sur le cas de « l'autre » abuseur internalisé</li> </ul>	<p><b>Démonstrations</b></p> <p>Par l'intervenant, avec des volontaires Présentation, explications</p> <p><b>Exercices 'Chairwork avec «l'autocritique»'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Pratique en binômes "patient/thérapeute"</li> <li>. Retour d'expérience, conseils et ajustements</li> <li>. Synthèse collective à chaque série d'exercices</li> </ul>
Pratiquer la technique de la lettre compassionnée	<p>La lettre compassionnée</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Principes - Modalités de rédaction - Plan général - Destinataires</li> <li>. Exemple pour une personne aimée en difficulté</li> </ul> <p>La lettre compassionnée en pratique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Lettre compassionnée pour soi-même</li> </ul> <p>La lettre compassionnée : retour d'expérience</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Applications pratiques</li> <li>. Méditation en résonance</li> </ul>	<p><b>Apports théoriques</b></p> <p>-&gt; Diaporama illustré -&gt; Questions / Réponses</p> <p><b>Exercices de rédaction de lettres compassionnées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Lettre à une personne aimée en difficulté</li> <li>. Lettre pour soi-même : <b>commande d'inter-séance</b></li> </ul> <p><b>Lecture des lettres compassionnées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; Retour d'expériences - discussion</li> <li>-&gt; Conseils et ajustements</li> </ul>
Pratiquer la technique du travail des chaises avec les selfs multiples	<p>Les selfs multiples</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Rappels du concept – socialisation – variantes – cas cliniques</li> </ul> <p>Le travail des chaises en pratique : démonstrations et exercices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Le Chair Work avec les selfs multiples : socialisation</li> </ul>	<p><b>Démonstrations</b></p> <p>Par l'intervenant, avec des volontaires Présentation, explications</p> <p><b>Exercices 'Chairwork avec les self-multiples'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Pratique en binômes "patient/thérapeute"</li> <li>. Exercices avec des cas cliniques proposés par les participants</li> </ul>
Renforcer l'expérience du thérapeute	<p>Le «cercle des thérapeutes alliés»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. L'auto-compassion et la gestion des émotions</li> </ul>	<p><b>Pratique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Exercice du 'bus de la compassion' en binômes</li> <li>. Retour d'expérience</li> </ul> <p><b>Exercice 'le cercle des thérapeutes alliés'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Pratique et synthèse collective</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>

## Intervenant

La formation sera animée par un intervenant de haut niveau, médecin psychiatre, ayant une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics.

L'intervenante prévue est le **Docteur Francis GHEYSEN**

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



## Prérequis

La formation est un module de perfectionnement.

Il est donc nécessaire d'avoir au préalable suivi le module introductif **Thérapie fondée sur la compassion, niveau 1 : outils pratiques et expérientiels**.

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

## Pour qui

La formation **Thérapie fondée sur la compassion, niveau 2 : alliance thérapeutique et stratégies avancées** concerne tous les professionnels intéressés par les thérapies comportementales et cognitives de troisième vague et souhaitant approfondir la thérapie fondée sur la compassion dans tous ses apports théoriques et cliniques.

### 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 ...

### EXPERIENCE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

Notre formation est :

- conçue par le docteur Francis Gheysen, médecin psychiatre et psychothérapeute reconnu, comptant parmi les meilleurs spécialistes français des thérapies cognitives et comportementales, et ayant une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics ;
- interactive avec un ensemble d'outils d'e-thérapie innovants, notamment un protocole **Agir sur l'auto-critique basé sur la Thérapie fondée sur la compassion** : [www.symbiocenter.fr](http://www.symbiocenter.fr)
- centrée sur l'acquisition de techniques concrètes, utiles, efficaces ;
- structurée pour la pratique dans une perspective d'acquisition de la maîtrise de l'accompagnement et de la prise en charge de patientèle / clientèle ;
- délivrée à des groupes **restreints à 16 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 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  
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 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

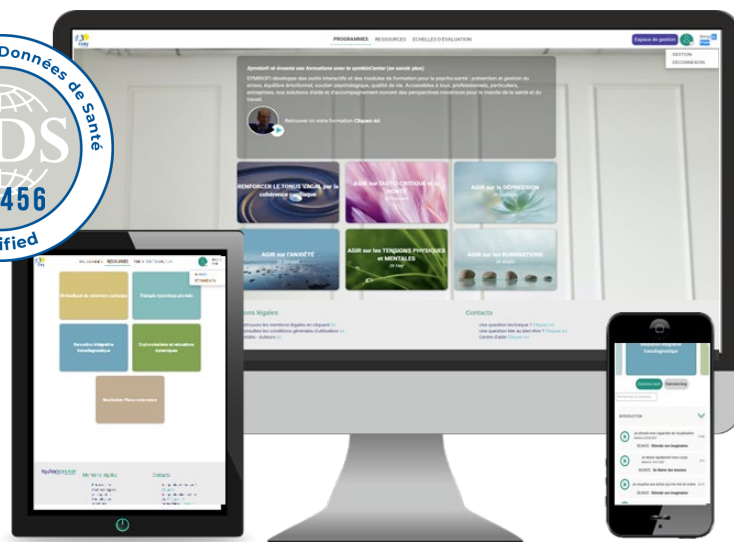
- 1 évaluations psychométriques
- 2 monitoring physiologique
- 3 programmes thérapeutiques
- 4 Téléconsultation, chat, forum avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi

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.