



Devenir Thérapeute Psychocorporel

Formation ouverte en présentiel/distanciel

A partir de 30 jours



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

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, Symbiofi propose un parcours centré sur 2 niveaux :

Le niveau 1 - ouvert à un large public - se compose **des fondamentaux, obligatoires et sur 30 jours**. Il donne les compétences théoriques, cliniques et pratiques indispensables pour devenir thérapeute psychocorporel. Il forme à utiliser les techniques les plus efficaces pour mieux gérer les symptômes physiques, psychologiques et émotionnels liés au stress, isolés ou associés à des problèmes psychiques ou somatiques. Il inclut un socle commun d'outils indispensables à la pratique et à l'installation : quelle posture adopter, comment mener l'entretien thérapeutique, comment s'installer et développer son activité.

Ce niveau 1 totalise au minimum 350 heures réparties comme suit :

- 210 heures en formation présentielle : 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. Chaque professionnel pourra s'auto exercer et pratiquer au moyen des exercices de la solution digitale d'e-psycho-santé SymbioCenter : www.symbiocenter.fr

Le niveau 2 – optionnel – permet à un **public de professionnels déjà experts** d'approfondir leurs compétences et leur assise professionnelles par des modules d'approfondissements.

La pratique et la guidance sont assurées par une pédagogie originale permettant d'aborder les différentes techniques de façon souple.

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.

Devenir Thérapeute Psychocorporel

Parcours modulable, de 30 à 49 jours

Niveau 1

Les Fondamentaux (*obligatoires*)

Les fondamentaux

23 jours

- 3 j Relaxation intégrative, niveau 1
- 3 j Sophronisations, relaxations dynamiques
- 3 j Auto-hypnose
- 3 j Méditation pleine conscience, niveau 1
- 3 j Biofeedback cohérence cardiaque
- 3 j Art-thérapie moderne
- 3 j EFT, niveau 1
- 2 j Activité physique et santé mentale

Le socle transversal

7 jours

- 2 j Troubles psychiques et psychothérapies non médicamenteuses
- 2 j Posture thérapeutique
- 3 j Installation libérale et développement de son activité

Niveau 2

Les Approfondissements (*optionnels*)

Approfondissements

21 jours

- 3 j Méditation pleine conscience, niveau 2
- 2 j Méditation pleine conscience, niveau 3
- 3 j EFT, niveau 2
- 3 j EFT, niveau 3
- 8 j Hypnose thérapeutique

Qui peut faire le **niveau 1** de la formation ?

Le Niveau 1 de la formation Devenir thérapeute psychocorporel s'adresse à un public souhaitant 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 :

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

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

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

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

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

Reconversion / réorientation

Les personnes, souhaitant s'engager dans un projet sérieux de réorientation professionnelle vers les métiers de l'aide et de l'accompagnement, pourront également être intégrées à notre parcours. Il leur sera demandé de passer un entretien téléphonique préalable avec Yvon Moustier

Qui peut faire le niveau 2 de la formation ?

Les professionnel(le)s "Psys" en santé mentale pourront d'emblée accéder au niveau 2 :

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

Les professionnel(le)s "Non Psys en santé mentale" ci-dessous - œuvrant pour la santé mentale - pourront éventuellement accéder au niveau 2 suite à un questionnaire préalable et une étude de leur dossier.

- **Soin** : *médecins généralistes, médecins du sport, médecins du travail, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sage-femmes, infirmier(e)s, infirmier(e)s en pratique avancée, infirmier(e)s du travail, infirmier(e)s scolaires, aides-soignant(e)s, cadres de santé, diététicien(ne)s, ergothérapeutes, psychomotricien(ne)s, etc.*
- **Etudiant(e)s** dans les différentes disciplines précitées.
- **Social** : *éducateurs / éducatrices spécialisé(e)s, moniteurs-éducateurs / monitrices-éducatrices, conseillers conjugaux / conseillères conjugales.*
- **Aide et accompagnement** (professions libérales non réglementées) *psychopraticien(ne)s, psychanalystes, sexothérapeutes, hypnothérapeutes, art-thérapeutes, gestalt-thérapeutes, préparateurs mentaux / préparatrices mentales, sophrologues, relaxologues, réflexologue, coachs de vie.*

Objectifs

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

Niveau 1

*Les fondamentaux théoriques, cliniques
et pratiques pour s'installer*

Objectif principal

Avoir une grille de lecture nouvelle des difficultés psychologiques des patients au travers de la connaissance des axes psychopathologiques et psychothérapeutiques

Intervenant

Docteur Vincent JARDON, Médecin psychiatre

Durée

2 jours – 14 heures

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
---------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Psychoses : connaître l’historique et les critères diagnostiques	Historique, symptômes et critères diagnostiques <ul style="list-style-type: none"> . Psychose et psychanalyse . Schizophrénie . Syndrome positif : production délirante . Le Délire Paranoïde . Syndrome négatif . La désorganisation ou dissociation . Les délires paranoïaques . Psychose Hallucinatoire Chronique . Paraphrénie 	Apports théoriques et diaporama illustré Méthode activo-experimentale Vignette vidéo et échanges de groupe sur les éléments cliniques repérés Méthode interrogative Questions / Réponses
Névroses : connaître l’historique et les critères diagnostiques	Historique, symptômes et critères diagnostiques <ul style="list-style-type: none"> . Névroses et psychanalyse . Trouble Anxieux Généralisé . Crise d’angoisse aiguë . Trouble Panique . Trouble Phobique . Trouble Obsessionnel Compulsif . Hystérie 	Apports théoriques et diaporama illustré Méthode activo-experimentale Vignette vidéo et échanges de groupe sur les éléments cliniques repérés Méthode interrogative Questions / Réponses
Psycho-traumatisme : connaître l’historique et les critères diagnostiques	Aspects cliniques du psycho-trauma <ul style="list-style-type: none"> . Syndrome de répétition . Syndrome d’évitement . Symptômes neurovégétatifs . Critère temps . Aspects cognitifs 	Apports théoriques et diaporama illustré Méthode activo-experimentale Vignette vidéo et échanges de groupe sur les éléments cliniques repérés Méthode interrogative Questions / Réponses
Organisations limites de la personnalité : connaître l’historique et les critères diagnostiques	Historique, symptômes et critères diagnostiques <ul style="list-style-type: none"> . Les troubles de la personnalité . Les différents clusters : psychotique, émotionnelle, anxieuse . L’état limite ou border line 	Apports théoriques et diaporama illustré Méthode activo-experimentale Vignette vidéo et échanges de groupe sur les éléments cliniques repérés Méthode interrogative Questions / Réponses
Troubles de l’humeur : connaître l’historique et les critères diagnostiques	Historique, symptômes et critères diagnostiques <ul style="list-style-type: none"> . <i>Le syndrome dépressif</i> . <i>La mélancolie</i> . <i>Le Trouble de l’Adaptation</i> . <i>Le trouble bipolaire</i> . <i>La manie</i> . <i>L’hypomanie</i> 	Apports théoriques et diaporama illustré Méthode activo-experimentale par Vignette vidéo et échanges de groupe sur les éléments cliniques repérés Méthode interrogative par Questions / Réponses

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Addictions : Connaître les différents types d'addiction et leurs critères diagnostiques	Symptômes Comportementaux Répercussions Sociales et/ou Médicales Symptômes Pharmacologiques Les différents types d'addiction	Apports théoriques et diaporama illustré Méthode activo-experimentale par Vignette vidéo et échanges de groupe sur les éléments cliniques repérés Méthode interrogative Questions / Réponses
Comprendre le contexte historique et l'évolution des théories psychanalytiques	Selon Freud : la théorie psychanalytique Selon Jung : la psychologie analytique Représentation conique de la structure de la psyché Anima & Animus Selon Lacan : structuralisme et linguistique	Apports théoriques et diaporama illustré Méthode activo-experimentale par Vignette vidéo et échanges de groupe sur les éléments cliniques repérés Méthode interrogative Questions / Réponses
Comprendre les TCC et leur évolution	Règles générales Déroulement de la thérapie Analyse fonctionnelle Relation thérapeutique La vague comportementale . Conditionnement classique, conditionnement opérant, apprentissage social La vague cognitive . Théories du traitement de l'information . Les théories cognitives, les schémas cognitifs, les erreurs cognitives, les distorsions cognitives La 3 ème vague centrée sur les émotions . La thérapie d'acceptation et d'engagement, la thérapie de pleine conscience, la psychologie positive	Apports théoriques et diaporama illustré Méthode activo-experimentale Discussion autour d'un réel cas clinique et du type d'accompagnement et de prise en charge à mettre à place Méthode interrogative Questions / Réponses Synthèse et debriefing de groupe : en fin de cette séquence
Comprendre les thérapies systémiques et leur évolution	Thérapie brève, Ecole de Palo Alto Milton Erickson, le précurseur : l'hypnose ericksonienne Gregory Bateson : la double contrainte Paul Watzlawick : les 5 axiomes . Impossibilité, Englobement, Ponctuation, Double nature de la communication, Réciprocité Francine Shapiro : l'EMDR Eric Bardot : la thérapie HTSMA . Hypnose, Thérapies Stratégiques et Mouvements Alternatifs	Apports théoriques et diaporama illustré Méthode activo-experimentale Discussion autour d'un réel cas clinique et du type d'accompagnement et de prise en charge à mettre à place Méthode interrogative par Questions / Réponses Synthèse et debriefing de groupe : en fin de cette séquence
Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

Objectif principal

Développer une posture professionnelle d'accompagnement fondée sur la qualité de la relation, l'écoute active, l'alliance thérapeutique et le respect du cadre, à travers les apports de la psychologie humaniste.

Intervenant

Jean-Baptiste BAUDIER, psychologue et psychothérapeute

Durée

2 jours – 14 heures

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
----------------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Identifier les fondements théoriques et pratiques de la posture thérapeutique humaniste	<p>Les grands principes de la psychologie humaniste : auto-actualisation, subjectivité, responsabilité.</p> <p>Les figures-clés (Rogers, Perls, Frankl) et leurs apports à la relation d'aide.</p> <p>Spécificités de l'approche centrée sur la personne (ACP) : non-directivité, alliance égalitaire, conditions nécessaires et suffisantes.</p> <p>Le positionnement professionnel : posture vs technique ; attitude vs stratégie.</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode interrogative . Réflexion individuelle et débriefing collectif.</p> <p>Méthode d'expérimentation active par pratiques en binômes. . Mises en situation et jeux de rôle.</p> <p>→ Synthèse collective.</p>
Expérimenter les attitudes facilitant la relation thérapeutique et l'alliance	<p>Les piliers de la relation d'aide selon Rogers : empathie, congruence, acceptation inconditionnelle.</p> <p>Postures non-aidantes : réassurance, conseils, interprétation (E. Porter, attitudes obstacles).</p> <p>Les effets de ces attitudes sur la dynamique relationnelle (alliance, résistance, réactance).</p> <p>L'alliance thérapeutique comme co-construction.</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode d'expérimentation active Exercices en sous-groupe et échange entre les participants.</p> <p>Méthode participative Échanges et partage d'expérience.</p> <p>→ Synthèse collective.</p>
Maîtriser les techniques de base de l'écoute active et les adapter à sa posture	<p>Les objectifs et fonctions de l'écoute active.</p> <p>Les techniques de reformulation : écho, reflet simple, reflet émotionnel, résumé.</p> <p>L'usage des silences : silences pleins vs silences vides.</p> <p>Les techniques des 4R de C.Cungi : reformuler, recontextualiser, renforcer, résumer.</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode d'expérimentation active . Exercices individuels. . Jeux de rôle en binômes. → Débriefing collectif. → Synthèse théorique.</p> <p>Méthode participative Échanges et partage de pratique.</p>

<p>Développer une posture motivationnelle soutenante et respectueuse de l'autonomie du patient</p>	<p>Rendre le patient acteur du changement : Apports de l'Approche Centrée Solution (ACS) et de la théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan).</p> <p>L'alliance comme facteur motivationnel.</p> <p>Le style motivationnel du praticien : soutien à l'autonomie, reconnaissance des ressources.</p> <p>Les pièges de la posture contrôlante ou intrusive</p>	<p>Méthode affirmative Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode interrogative . Echanges entre participants. . Questions / Réponses.</p> <p>→ Synthèse et débriefing de groupe.</p> <p>Apports théoriques et diaporama illustré</p>
<p>Analyser et ajuster sa posture relationnelle en fonction du cadre et des enjeux éthiques</p>	<p>S'auto-évaluer et rentrer dans une posture réflexive.</p> <p>Clarifier son cadre thérapeutique :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Préciser et délimiter son cadre thérapeutique au regard de sa spécificité, de son style, de ses attentes et de ses limites. - Adapter son cadre d'accompagnement à son lieu et conditions d'exercice. - Définir sa charte professionnelle de bonne pratique : confidentialité, secret professionnel, obligation de moyens... <p>Aider sans s'épuiser, accompagner sans porter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repérer les facteurs favorisant les risques psychosociaux dans son cadre d'exercice professionnel. - Prévenir l'impact des risques psychosociaux sur le soignant et la relation de soin. - Envisager la pertinence de faire appel à des espaces ressources : supervision, analyse de pratique en intervision, formation... 	<p>Méthode affirmative Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode interrogative . Réflexion individuelle et débriefing collectif.</p>
<p>Développer une posture motivationnelle soutenante et respectueuse de l'autonomie du patient</p>	<p>Rendre le patient acteur du changement : Apports de l'Approche Centrée Solution (ACS) et de la théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan).</p> <p>L'alliance comme facteur motivationnel.</p> <p>Le style motivationnel du praticien : soutien à l'autonomie, reconnaissance des ressources.</p> <p>Les pièges de la posture contrôlante ou intrusive</p>	<p>Méthode affirmative Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode interrogative . Echanges entre participants. . Questions / Réponses.</p> <p>→ Synthèse et débriefing de groupe.</p> <p>Apports théoriques et diaporama illustré</p>
<p>Bilan</p>	<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>

Objectif principal

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

Intervenant

Eugénie DE HASPE, psychologue clinicienne

Durée

3 jours – 21 heures

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
---------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Anticiper les étapes de la création d'entreprise et maîtriser les obligations lors de l'installation libérale	<p>La création du numéro de SIRET <i>Connaître les sites officiels et reconnaître les arnaques à éviter.</i></p> <p>Le choix du lieu d'installation <i>Découvrir les différentes solutions pour ouvrir son cabinet. Comprendre les notions de siège social et domiciliation</i></p> <p>Les coûts de l'installation <i>Anticiper les frais de création, taxes et investissements.</i></p> <p>Les obligations du Micro-entrepreneur <i>Saisir les obligations légales et s'y préparer. Comment et quand payer ses cotisations sociales.</i></p> <p>Les droits et devoir des activités règlementées</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Réflexion collective et individuelle</p> <p>Questions / Réponses</p>
Définir son positionnement stratégique	<p>Le positionnement stratégique : Être identifié et différencié</p> <p>Devenir la personne à contacter en cas de problème.</p> <p>Comprendre l'importance de la différenciation pour sortir de la concurrence.</p> <p>Comprendre la valeur de l'identification pour devenir connu et reconnu.</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Questions / Réponses</p>
Trouver des clients/patients en étudiant l'écosystème de sa cible	<p>La cible : le type de patient avec lequel on souhaite travailler <i>Comprendre l'intérêt de définir « l'avatar du Client Idéal ».</i></p> <p>Attirer à soi ce type de patients <i>Trouver comment et où trouver ses patients. Apprendre à se rendre visible et accessible.</i></p>	<p>Exercice collectif avec outil pédagogique spécifique</p> <p>Réflexion collective et individuelle</p> <p>Questions / Réponses</p>
Définir des actions de communication rentables, efficaces et les prioriser	<p>Les actions de communication les plus efficaces. <i>Créer son réseau professionnel et convaincre des prescripteurs. Définir sa zone de chalandise et les lieux de prospection. Être visible et accessible sur internet. Plateformes de réservation en ligne et annuaires de thérapeutes.</i></p> <p>Hiérarchiser 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>Exercice collectif avec outil pédagogique spécifique</p> <p>Réflexion collective et individuelle</p> <p>Questions / Réponses</p>

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Établir un rétroplanning stratégique et confortable	<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-crétation et l'organisation post-crétation</p> <p>Gestion des priorités, en accord avec ses objectifs personnels</p>	<p>Réflexion collective type « brainstorming »</p> <p>Utilisations de ressources pédagogiques</p> <p>Échanges en groupe</p> <p>Questions / Réponses</p>
Apprendre à atteindre ses objectifs financiers	<p>Les objectifs financiers <i>Définir ses objectifs financiers.</i></p> <p><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>Réflexion collective type « Brainstorming »</p> <p>Échanges entre participants</p> <p>Exercice collectif</p> <p>Questions / Réponses</p>
Se rendre visible et accessible sur internet	<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>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Échanges entre les participants</p> <p>Réflexion en groupe</p> <p>Question / Réponses</p>
Créer son réseau de prescripteurs et de partenaires	<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>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Réflexion collective type « Brainstorming »</p> <p>Échanges entre participants</p> <p>Questions / Réponses</p>
Bilan	<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>

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

Intervenants

Docteur Marc HAY, docteur en médecine

Durée

3 jours – 21 heures

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
----------------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Découvrir les bases et les fondamentaux de la pratique	<p>Présentation des 5 techniques et des différences . Les techniques respiratoires, l'approche corporelle, la pleine conscience, la visualisation mentale, les techniques hypnotiques</p> <p>L'exploration psychophysique . Les différents niveaux psycho-comportementaux, physiques et émotionnels</p> <p>Les indications principales . Pathologies cardio-vasculaires, Pathologies douloureuses, anxiété, insomnie, hypertension artérielle, réhabilitation cardiaque</p> <p>Le cadre et les grandes lignes . Positions, local, application au quotidien, mode d'emploi, entraînements . Durée du protocole thérapeutique . Ethique, déontologie, précautions</p> <p>La relation thérapeutique et le choix approprié d'une technique pour un problème donné de santé</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode interrogative - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence</p>
Connaître et savoir mettre en œuvre les techniques respiratoires	<p>Bases physiologiques de la respiration</p> <p>Respiration active vs passive / naturelle vs contrôlée</p> <p>L'hyperventilation : Signes et conséquences</p> <p>Intégration des exercices fondamentaux par la pratique</p> <p>Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale - Exercices pratiques : - Respirer en rythme - Respirer en 3 temps - Découvrir des sensations en respirant - Débriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions - Questions / Réponse</p>
Connaître et savoir mettre en œuvre les techniques d'induction corporelle	<p>Bases physiologiques de la contraction / décontraction musculaire</p> <p>Les techniques principales appliquées en thérapie : . Le training autogène de Schultz Contraction Décontraction musculaire de Jacobson Détonne musculaire appliquée de Öst</p> <p>L'induction par la répétition de formules</p> <p>Les 6 étapes de l'induction</p> <p>Intégration des exercices fondamentaux par la pratique</p> <p>Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale: - Exercices pratiques : - Détonne musculaire partie supérieure. - Détonne musculaire rapide - Détonne musculaire par autosuggestion - Débriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions - Questions / Réponses</p>

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Connaître et savoir mettre en œuvre les techniques de pleine conscience	<p>La méditation de pleine conscience</p> <p>Les programmes thérapeutiques structurés</p> <ul style="list-style-type: none"> . MBSR (Mindfulness Based stress reduction), . MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) . MBI (Mindfulness Based Intervention) <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>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale:</p> <p>Exercices pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Centration sur l'instant présent - Centration sur la respiration - Marche consciente - Centration sur mon corps en position assise <ul style="list-style-type: none"> - Questions / Réponses - Débriefing collectif des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions
Connaître et savoir mettre en œuvre les techniques de visualisation mentale	<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</p> <ul style="list-style-type: none"> . 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 <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>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale</p> <p>Exercices pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Visualiser une action me mettant en scène - Visualiser son corps : le miroir imaginaire - Visualiser un espace de sécurité <ul style="list-style-type: none"> - Questions / Réponses - Débriefing collectif des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions
Aborder les aspects pratiques, la dynamique du groupe et le déroulement des séances du protocole thérapeutique en 10 séances	<p>Le protocole thérapeutique sur 10 séances :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Les informations à donner au patient . Les exercices à réaliser en séance avec le patient . Les exercices à prescrire au patient à son domicile <p>Les indications</p> <p>Les principaux objectifs du protocole</p> <p>Module Déroulement des séances</p> <ul style="list-style-type: none"> Les techniques respiratoires (1&2) Les techniques par induction musculaire (3&4) Les techniques de pleine conscience (5&6) Les techniques d'états de conscience modifié (7&8&9) Techniques intégrées et bilan (10) <p>Savoir adapter le protocole</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repratiquer certains exercices de base pour une intégration des techniques en profondeur. - Exercices ensuite débriefés collectivement avec partage des ressentis, des sensations, des émotions <p>Méthode interrogative par :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Echanges entre participants -Questions / Réponses -Synthèse de groupe effectuée en fin de cette séquence
Bilan	<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>

Objectif principal

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

Intervenant

Nidae MENJOUR, Psychologue clinicienne

Durée

3 jours – 21 heures

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
----------------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Découvrir les bases de la pleine conscience, les définitions et les fondements	Qu'est-ce que la Méditation ? Qu'est ce que la pleine conscience ? Les 7 attitudes de la pleine conscience (Kabat-Zinn 2009) . Non Jugement, Patience, Esprit nouveau, Confiance, Non effort, Acceptation, Laisser aller Signification MBSR, MBCT Introduction de la mindfulness dans l'intervention psychologique	Apports théoriques - Diaporama illustré - Questions/Réponses Méthode interrogative - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe
Explorer le protocole structuré MBSR et ses différentes étapes	Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) - Kabat-Zinn . Les groupes, la séance d'orientation, la méthode . Les exercices formels . Les exercices informels Déroulé des séances . Explications sur la mindfulness et sur les problèmes (stress, dépression...), exercices en séances, feed back, échanges d'expériences, entraînement à domicile Descriptif des 8 séances : consignes et exercices de la semaine Études cliniques sur le protocole MBSR : . Preuves scientifiques d'efficacité, résultats des méta analyses . Les pathologies médicales et psychiatrique étudiées	Apports théoriques et diaporama illustré Pratiques des exercices de base pour une intégration des techniques en profondeur. - Exercice 1 : <i>Prendre conscience du corps et des sensations corporelles en position allongée</i> - Exercice 2 : <i>Etirements en pleine conscience</i> - Exercice 3 : <i>Méditation assise centrée sur la respiration</i> - Exercice 4 : <i>Centration sur l'instant présent</i> → Débriefing → Partage des ressentis, des sensations, des émotions
Explorer le protocole structuré MBCT et ses différentes étapes	Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) - Segal . Apprentissage de techniques préventives /rechute dépressive . Devenir pleinement conscient des événements internes à chaque moment . Apprentissage d'une autre manière d'être en contact avec ces événements internes Descriptif des 8 séances : consignes et exercices de la semaine . 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 Déroulé des séances . Explications sur le protocole et sur la dépression, exercices en séances, feed back, échanges d'expériences, entraînement à domicile	Apports théoriques et diaporama illustré Pratiques des exercices de base pour une intégration des techniques en profondeur 1°Exercice TCC de visualisation : . <i>Apprécier le lien émotions / pensées</i> . <i>Impacts de nos interprétations sur nos corps et nos émotions</i> 2°Exercices pratiques pleine conscience : . <i>L'espace de respiration</i> . <i>Méditation assise</i> . <i>Hatha yoga</i> . <i>Marche en pleine conscience</i> → Débriefing → Partage des ressentis, des sensations, des émotions

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
	<p>Applications transdiagnostiques du protocole</p> <ul style="list-style-type: none"> . Troubles du sommeil, troubles anxieux, acouphènes, troubles de l'attention <p>Les études cliniques sur le protocole MBSR :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Preuves scientifiques d'efficacité, résultats des méta analyses . Les pathologies médicales et psychiatrique étudiées 	<p>La mise en pratique séance par séance</p> <p>→ Travail sur les feedback des exercices pour se mettre dans la position Instructeur, lever les obstacles à la pratique</p> <p>→ Réflexion en sous-groupe sur les signaux d'alerte et sur les moyens à mettre en place en cas de rechute</p>
<p>Connaître les évaluations et les critères d'efficacité thérapeutique à partir de la clinique</p>	<p>Les échelles d'évaluations</p> <ul style="list-style-type: none"> . Five Facets Mindfulness Questionnaire . Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS, Brown & Ryan) <p>Les études cliniques sur le protocole MBSR ET MBCT : preuves scientifiques d'efficacité, résultats des méta analyses</p> <ul style="list-style-type: none"> . Les pathologies médicales et psychiatrique étudiées . Mindfulness en milieu professionnel . Mindfulness et activité cérébrale <p>Apprécier les mécanismes d'action de la pleine conscience</p> <ul style="list-style-type: none"> . Attitude, intention, attention, acceptation, exposition aux émotions, processus attentionnel 	<p>Méthode affirmative</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Questions/Réponses <p>Méthode interrogative</p> <ul style="list-style-type: none"> - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe effectués en fin de cette séquence
<p>Utiliser la mindfulness dans les troubles du comportement alimentaire (TCA)</p>	<p>Les Troubles du comportement alimentaire</p> <ul style="list-style-type: none"> . Les comorbidités . Le cercle vicieux des TCA . Approche processuelle en jeu dans les TCA . Axes de travail et attitudes thérapeutiques <p>Les protocoles de pleine conscience pour les TCA</p> <ul style="list-style-type: none"> . Thérapie Dialectique Comportementale . La MBCT adaptée au BED . L'ACT pour l'anorexie . L'Entraînement à l'Attention Alimentaire basée sur la pleine conscience (MB-EAT) pour le BED. <p>Les 8 séances du protocole MB-EAT</p> <p>Efficacité thérapeutique</p>	<p>Méthode affirmative</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Questions/Réponses <p>Méthode interrogative</p> <ul style="list-style-type: none"> - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe effectués en fin de cette séquence
<p>Utiliser la mindfulness dans les troubles addictifs</p>	<p>Les stades de la motivation au changement</p> <p>Accompagnement adapté / Stades de motivation</p> <p>Le protocole Mindfulness Based Relapse Prevention (MBRP)</p> <p>Les 8 séances du protocole MBRP</p> <ul style="list-style-type: none"> . Pilote automatique et rechute, Conscience des déclencheurs et des fortes envies, La pleine conscience dans la vie de tous les jours, Pleine conscience dans les situations à haut risque, Acceptation et comportements efficaces, Les pensées ne sont que des pensées, Prendre soin de soi et style de vie équilibrée, Soutien social et poursuite de la pratique <p>Efficacité thérapeutique</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Échanges entre participants ; Questions / Réponses ; Synthèse & debriefing groupe</p> <p>Exercices pratiques mindfulness :</p> <ul style="list-style-type: none"> . La méditation de la montagne . La méditation de la bienveillance <p>→ Débriefing</p> <p>→ Partage ressentis, sensations, émotions</p>
<p>Utiliser la mindfulness dans la douleur chronique</p>	<p>La douleur chronique</p> <p>La pensée catastrophiste</p> <p>Les mécanismes d'évitement comportementale</p> <p>Le modèle peur-évitement » de la douleur chronique</p> <p>Pleine conscience et douleur chronique</p> <p>Efficacité thérapeutique</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Échanges entre participants ; Questions / Réponses ; Synthèse & debriefing groupe</p> <p>Exercices pratiques mindfulness :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Le point de vue de l'observateur sage <p>→ Débriefing</p> <p>→ Partage ressentis, sensations, émotions</p>

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Utiliser la mindfulness avec des patients jeunes	<p>Les objectifs</p> <p>Les 8 séances du protocole</p> <p><i>Si j'étais une planète ; Les émotions ; Le corps ; Juger et décrire, ce n'est pas la même chose ; S'arrêter et respirer ; Ce que l'émotion me fait faire ; Apprivoiser l'émotion ; Les pensées ne sont pas la réalité ; Ce n'est qu'un début</i></p> <p>Constitution des groupes</p> <p>Efficacité thérapeutique</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Échanges entre participants ; Questions / Réponses ; Synthèse & debriefing groupe</p> <p>Exercices pratiques mindfulness :</p> <ul style="list-style-type: none"> . La pluie → Débriefing → Partage ressentis, sensations, émotions
Savoir maintenir la pratique	<p>Journal de pratique de la météo intérieure</p> <p>Les conseils</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Échanges entre participants ; Questions / Réponses ; Synthèse & debriefing groupe</p>
Connaître les bénéfices de la mindfulness dans la relation thérapeutique	<p>Bénéfices pour le thérapeute en pleine conscience</p> <p>Qu'est-ce qu'un thérapeute pratiquant la méditation ?</p> <p>Applications thérapeutiques dans l'intervention / thérapeute</p> <p>Applications thérapeutiques dans l'intervention / patient</p> <p>Bibliographie</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Échanges entre participants ; Questions / Réponses ; Synthèse & debriefing groupe</p> <p>Revue de littérature scientifique</p>
Bilan	<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>

Objectif principal

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

Intervenant

Sonia FALHOUT, psychologue et sophrologue

Durée

3 jours – 21 heures

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
----------------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Découvrir les bases des sophronisations et relaxations dynamiques	<p>Définition</p> <p>Etymologie</p> <p>Origines</p> <p>Les 2 méthodes principales de références</p> <ul style="list-style-type: none"> . Le Training autogène de Schultz . La relaxation progressive de Jacobson 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale: Intégration des techniques en profondeur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercice 1 : Prendre conscience du corps et des sensations corporelles en position allongée - Exercice 2 : Etirements en pleine conscience - Débriefing, soit collectif soit en sous-groupe, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions
Explorer le training autogène de Schultz et les exercices pratiques	<p>Une technique de relaxation profonde et la méthode de référence en autohypnose</p> <p>La méthode (Cycle inférieur) et déroulé des séances</p> <p>Les 6 stades : l'expérience de la pesanteur - la chaleur - du cœur la respiration - la chaleur du plexus solaire - la fraîcheur du front</p> <p>Intégration de la technique par les pratiques des exercices formels de base</p> <p>Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode interrogative</p> <ul style="list-style-type: none"> - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe effectués en fin de cette séquence
Explorer la relaxation progressive de Jacobson et les exercices de base	<p>Une technique neuromusculaire progressive encore appelée méthode « analytique »</p> <p>La méthode et le déroulé des séances</p> <p>La relaxation différentielle</p> <p>Intégration de la technique par les pratiques des exercices formels de base</p> <p>Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode interrogative</p> <ul style="list-style-type: none"> - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe effectués en fin de cette séquence
Comprendre les processus et mécanismes de la sophronisation et pratiquer les exercices de base	<p>Sophrologie et approche phénoménologique</p> <ul style="list-style-type: none"> . Une approche thérapeutique . Le retour au phénomène, la chose elle même . La suspension du jugement <p>La sophronisation : Relâchement musculaire/Relâchement mental</p> <p>Activation intra-sophronique : Seuil sophro-liminal</p> <p>Désophronisation</p> <ul style="list-style-type: none"> . Préparation mentale à la sortie du niveau sophro-liminal . Retour de la tonicité corporelle . Retour à l'état de veille 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode interrogative</p> <ul style="list-style-type: none"> - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe effectués en fin de cette séquence <p>Méthode activo-expérimentale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercice: la marche en pleine conscience Débriefing collectif de l'exercice

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les principes et processus des relaxations dynamiques	<p>Relaxation dynamique : homme total</p> <ul style="list-style-type: none"> . L'imaginaire : le monde de la pensée - CERCLE . Le symbolique : sentiment, émotion - CROIX . Le réel : instinct, enracinement - CARRE <p>Les 3 principes de base de l'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> . Principe du schéma corporel . Principe de base de l'entraînement . Principe d'action positive <p>Les 2 lois : Loi du Vécu et Loi de la Répétition</p> <p>Les 3 étapes :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Découverte : observer . Conquêtes : changer . Transformation : transformer <p>Les 4 degrés des relaxation dynamiques</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercice 1 : identifier au moins un événement stressant impliquant des changements, désagréments, dérangements, contrariétés, menaces qui touchent tous les domaines de votre vie quotidienne - Exercice 2 : prise de conscience par des étirements - Debriefing collectif des exercices. Partage des ressentis, des sensations, des émotions
Découvrir les RDC 1- relaxation dynamiques de premier niveau - et pratiquer les exercices de base	<p>La vivance phronique du corps : RD 1a et RD 1b</p> <ul style="list-style-type: none"> . RD 1a : la sensation vécue dans 3 zones de départ . RD 1b : la centration sur un objet extérieur au corps, l'objet neutre <p>Les états et niveaux de conscience</p> <p>Les techniques associées RD1</p> <ul style="list-style-type: none"> . SDN: Sophro Déplacement du Négatif . SPI: Sophro Présence Immédiate . SSS : Sophro Substitution Sensorielle . SPL: Sophro Protection Liminale 	<p>Méthode activo-expérimentale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercice 1 : expulser le négatif à l'expiration - Exercice 2 : mobiliser une sensation, un sentiment positif à travers le corps - Exercice 3 : substituer une sensation positive à une autre, à priori inconfortable, négative - Partage des ressentis - Débriefing collectif des exercices.
Découvrir les RDC 2 - relaxation dynamiques de second niveau - et pratiquer les exercices de base	<p>La vivance phronique de l'esprit : RD 2a et RD 2b</p> <ul style="list-style-type: none"> . RD2a: Vivre des expériences «hors du corps» . RD2b : La méditation sur les 5 Sens <p>Les techniques associées RD2</p> <ul style="list-style-type: none"> . SAP: Sophro Acceptation Progressive . SPF: Sophro Programmation Future . SCS: Sophro Correction Sérielle . SSP: Sophro Stimulation Projective 	<p>Méthode activo-expérimentale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercice 1 : expulser le négatif à l'expiration - Exercice 2 : mobiliser une sensation, un sentiment positif à travers le corps - Exercice 3 : substituer une sensation positive à une autre, à priori inconfortable, négative - Partage des ressentis - Débriefing collectif des exercices.
Découvrir les RDC 3 - relaxation dynamiques de troisième niveau - et pratiquer les exercices de base	<p>La vivance phronique de la rencontre corps-esprit</p> <p>Intégration dynamique de l'être</p> <p>Les techniques associées RD3</p> <ul style="list-style-type: none"> . Sophro mnésie libre . Sophro mnésie senso-perceptive . Sophro stimulation mnésique . Sophro substitution mnésique 	<p>Méthode activo-expérimentale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercice 1 : surmonter les pensées stressantes par la pleine conscience. - Exercice 2 : se centrer sur les bruits environnants - Partage des ressentis - Débriefing collectif des exercices.
Découvrir les RDC 4 - relaxation dynamiques de quatrième niveau - et pratiquer les exercices de base	<p>La vivance phronique de totalisation</p> <p>Synthèse des RD1, RD2 et RD3</p> <p>Découverte de la région phronique et des valeurs existentielles de l'être</p> <p>Les techniques associées RD2</p> <ul style="list-style-type: none"> . Sophromanence - Sophro-rétro-manence . Sophro-présence des valeurs de l'être . Sophro-tridimension-interne 	<p>Méthode activo-expérimentale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercice 1 : surmonter les pensées stressantes par la pleine conscience. - Exercice 2 : se centrer sur les bruits environnants - Partage des ressentis - Débriefing collectif des exercices.
Bilan	<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>

Objectif principal

Intervenant

Durée

Découvrir l'autohypnose ainsi que les suggestions hypnotiques par l'expérimentation et intégrer l'outil à sa pratique professionnelle

Docteur Alexandra BEGUE, Docteur en médecine et psychothérapeute

3 jours – 21 heures

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
---------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Expérimenter les processus imaginatifs au service d'un changement	<p>Découverte des états modifiés de conscience</p> <p>Une expérience sensorielle d'involontarité</p> <p>Utiliser l'imaginaire pour accéder aux ressources</p> <p>Effets physiologiques de la transe hypnotique</p>	<p>Exercice en binômes : Présentation croisée – focus sur la personne et ses attentes</p> <p>Pratique animée par l'intervenante : Découverte et observation de l'état de transe hypnotique</p> <p>- Exercices : . Trios 'thérapeute/patient/observateur' . Partage d'expérience en trios</p> <p>- Débriefing collectif</p>
Définir le processus hypnotique	<p>Approche théorique de l'hypnose : fondamentaux</p> <p>Représentations et fausses croyances</p> <p>Définition</p> <p>Principes et utilités thérapeutiques</p> <p>Champs d'application et postulats</p> <p>Contre-indications</p> <p>Le processus hypnotique : . focalisation, induction, dissociation, phase de travail et retour</p> <p>Test de suggestibilité</p>	<p>Apports théoriques - Power point - Echanges avec les participants - Questions / réponses</p> <p>PRATIQUE – en groupe . Test de suggestibilité . Observation des phénomènes idéomoteurs . Débriefing collectif / Synthèse</p>
Maîtriser les différentes inductions	<p>Retour sur le vécu expérimentiel et les acquis de la journée 1</p> <p>Déroulement d'une séance d'autohypnose</p> <p>Les différentes inductions . Présentation de différents modes d'induction : focalisation sur un point / sur le corps / sur la respiration / dans un lieu sûr .</p> <p>La pratique de quelques modes d'induction : -> Expérimentation de la capacité : . A se mettre en autohypnose . A induire un état hypnotique</p>	<p>Apports théoriques - Power point - Echanges avec les participants - Questions / réponses</p> <p>Méthode active : démonstration par un duo intervenante/volontaire -> Observations et échanges sur le langage du corps et le phénomène de transe hypnotique</p> <p>Méthode active en binômes -> Focus sur : sécurisation, objectifs, ancrage, induction, observations et ressentis, sortie Debriefing collectif / Synthèse</p>

Réf. TPC 011

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Pratiquer l'autohypnose en expérimentant le ressenti corporel	<p>Le pouvoir de l'imaginaire</p> <p>Le potentiel bienveillant inconscient</p> <p>La démarche ressourçante apaisante ou dynamisante</p> <p>Le travail sur : . le process, . les signes de transe, . le ressenti corporel</p> <p>L'installation : d'un lieu de sécurité</p>	<p>Apports théoriques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Power point - Echanges avec les participants - Questions / réponses <p>Méthode active en binômes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observations du process - Observations des signes de transe - Travail sur le ressenti corporel - Debriefings collectifs <p>Méthode active : en collective animée par l'intervenante</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercice de construction d'un lieu sûr - Synthèse de séance
Expérimenter l'autohypnose au service d'objectifs précis	<p>Retour sur le vécu expérimental et les acquis de la journée 2</p> <p>L'autohypnose au service d'objectifs précis</p> <ul style="list-style-type: none"> . Déroulé d'une séance . Présentation de plusieurs thèmes : <ul style="list-style-type: none"> . <i>Gestion de la douleur</i> . <i>Confiance en soi</i> . <i>Transfert de ressources</i> . <i>Changement de comportement</i> . « <i>Le rêve éveillé</i> » . Proposition de métaphores . Travail sur les suggestions 	<p>Apports théoriques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Power point - Echanges avec les participants - Questions / réponses <p>Méthode active : en collective ou en binômes</p> <p>Observations du process</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observations des signes de transe - Travail sur le ressenti corporel - Debriefings collectifs <p>Synthèse collective :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prise de conscience du potentiel - Activation de la curiosité
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"> . Définition du processus hypnotique . Description de l'expérience . Description du cadre sécuritaire . Description du déroulé . Invitation à vivre l'expérience 	<p>Méthode active</p> <ul style="list-style-type: none"> - par jeux de rôles : 'apprendre à un patient la technique d'autohypnose' - En binômes devant le groupe <p>Définir l'hypnose et décrire le déroulé</p> <p>Faire l'expérience</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pistes d'amélioration par le groupe <p>SYNTHESE</p>
Bilan	<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>

Objectif principal

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

Intervenant

Jean-Michel GURRET, Psychothérapeute

Durée

3 jours – 21 heures

Accès à la plateforme e-learning	Inscription pour accéder à la formation en ligne comportant : - plusieurs chapitres progressifs. - des quiz de progression, pour réviser les notions importantes, et passer d'un chapitre au suivant. - un accès à une bibliothèque de téléclasses	En ligne
Accueil et bilan de début	Présentation de la formation pratique et de votre formateur Evaluation des pré-acquis.	En ligne QCM des pré-acquis

7 heures : la formation e-learning et les télé-classes

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Découvrir les bases de l'EFT Clinique	<p>Séquence 1 : contexte général Présentation de l'EFT L'origine de l'EFT clinique Vidéos de deux missions humanitaires en Haïti Quiz de progression</p> <p>Séquence 2 : premiers pas avec l'EFT Clinique Les points utilisés en EFT Clinique Correspondance points et émotions Un exercice simple sur soi-même Les 50 règles d'or de l'EFT Quiz de progression</p>	<p>Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>En ligne sur plateforme e-learning</p>
Comprendre les mécanismes d'action de l'EFT et les points importants	<p>Séquence 3 : les inversions psychologiques, les points importants et l'équilibre émotionnel (pacification) Identifier les inversions psychologiques et les traiter L'importance d'être spécifique en EFT L'épigénétique et la manière dont les traumas s'engramment dans le corps Commencez votre équilibre émotionnel La routine énergétique détaillée Quiz de progression</p>	<p>Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>En ligne sur plateforme e-learning</p>
Accompagner une personne avec l'EFT	<p>Séquence 4 : accompagner une personne avec l'EFT C'est ici que démarrent vos premiers pratiques avec l'EFT La fenêtre de tolérance Calmer l'activation émotionnelle Techniques de stabilisation : gamme des 9 actions, nœud de Cook et coffre-fort Les instructions à donner à votre patient Quiz de progression</p>	<p>Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>En ligne sur plateforme e-learning</p> <p>Apports théoriques et diaporama illustré Vidéos de démonstration Apprentissage par observation</p>

<p>Traiter les souvenirs difficiles et douloureux</p>	<p>Séquence 5 : traiter les souvenirs difficiles et douloureux La technique du film : explication / démonstration La technique d'exposition au narratif (l'histoire racontée) explication / démonstration Le traitement d'une image seule Quiz de progression</p>	<p>Démonstration du formateur en vidéo → Apprentissage par observation . Recherche de l'objectif, choix d'une cible, traitement de la cible avec la ronde de tapping, évaluation du SUD/NAS, deuxième ronde, fin</p>
<p>Traiter toutes les interrogations et accéder aux ressources</p>	<p>Télé-classe périodique de 2 heures environs Le rendez-vous mensuel pour répondre aux interrogations individuelles et compléter le cours en ligne Accès aux téléclasses précédentes Accès à l'ensemble des études publiées en langue anglaise</p>	<p>Démonstration du formateur avec un volontaire → Apprentissage par observation . Pratique de l'EFT et traitement des inversions psycho-énergétiques → Questions / Réponses en direct via plateforme Zoom → Synthèse / Débriefing de groupe</p>

14 heures : la formation en présentiel

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<p>Mettre en pratique de l'EFT en présentiel</p>	<p>Questions / réponses sur la formation e-learning Le Cahier d'exercices Exercice n°1 : Contenir l'émotion grâce à l'effet des stimulations Exercice n°2 : Stabiliser le patient avec la gamme des 9 actions, le coffre-fort et le nœud de Cook Exercice n°3 : Travailler un souvenir sous forme d'image Exercice n°4 : La technique de la narration Exercice n°5 : Identification et traitement des inversions psychologiques</p>	<p>Démonstration du formateur → Apprentissage par observation . Évaluation d'un problème de polarité Exercice pratique en binôme → Apprentissage par jeu de rôle . Mise en pratique du RID / Mesure Exercice pratique en binôme → Apprentissage par jeu de rôle . Évaluation et correction des interférences énergétiques du système → Débriefing des exercices. → Partage des ressentis, des sensations, des émotions</p>
<p>Savoir appliquer les corrections énergétiques éventuelles</p>	<p>Les corrections énergétiques (exercices de respiration, mouvements corporels, visualisations, ec) <i>Mise en pratique de la routine énergétique</i></p>	<p>Démonstration du formateur → Apprentissage par observation . Accompagner les inversions psycho-énergétiques Jeu de rôle en groupe et en binôme . Pratique individuelle et collective → Questions / Réponses → Synthèse / Débriefing de groupe</p>
<p>Travailler sur soi avant toute chose</p>	<p>Début du travail sur soi avec l'amorçage de l'équilibre émotionnel : procédure de pacification personnelle Traitement des souvenirs difficiles de manière autonome Savoir recommander le travail à domicile Explications à transmettre à son patient</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré Jeu de rôle en binôme . Test spécifique d'inversion → Questions / Réponses → Synthèse / Débriefing de groupe</p>

<p>Bilan</p>	<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>
---------------------	---	--

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Découvrir l'autohypnose ainsi que les suggestions hypnotiques par l'expérimentation et intégrer l'outil à sa pratique professionnelle

Intervenant

Docteur Alexandra BEGUE, Docteur en médecine et psychothérapeute

Durée

3 jours – 21 heures

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
---------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Découvrir le circuit des émotions et le rôle du système nerveux autonome	<p>Le circuit émotionnel cerveau cœur . Les interactions entre système nerveux central, système cardio-respiratoire, système nerveux autonome</p> <p>Rôle et fonctionnement du système nerveux autonome . Homéostasie et stabilité physiologique</p> <p>Les 2 sous-systèmes . Le système nerveux sympathique : préparation à l'action et catabolisme, neurotransmetteurs . Le système nerveux parasympathique ou vagal : restauration de l'énergie somatique et anabolisme, neurotransmetteurs</p> <p>La notion de balance dynamique sympatho-vagale . Le circuit physiologique du maintien de l'équilibre dynamique, fibres afférentes/ efférentes, récepteurs/régulateurs/effecteurs</p>	<p>Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale → Faire une mesure en base line du tonus vagal</p> <p>Méthode interrogative par . Echanges entre participants . Questions / Réponses . Synthèse de groupe effectuée en fin de cette séquence.</p>
Comprendre l'importance du nerf vague (tonus vagal) en santé	<p>Le système bio-psycho-social d'adaptation . La théorie polyvagale : Porges 1995 . Le modèle d'intégration neuroviscérale : Thayer et Lane 2000</p> <p>Diminution du tonus vagal . et pathologies : cardiaques, respiratoires, vasculaires, douloureuses chroniques, etc . et psychopathologies: dépression, stress, stress post-traumatique, fibromyalgie etc</p> <p>Tonus vagal et régulation de la réponse émotionnelle . <i>Régulation affective, relations sociales, stratégies de coping</i></p> <p>Le tonus vagal . 1 marqueur physiologique adaptatif intégrant les processus physiologiques, comportementaux et psychosociaux</p>	<p>Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale → Analyse des études cliniques</p> <p>Méthode interrogative : . Identifier les idées reçues . Echanges entre participants . Questions / Réponses</p> <p>Synthèse de groupe en fin de séquence.</p>
Connaître les moyens de monitorer le tonus vagal	<p>Activité cardiaque et système nerveux autonome</p> <p>Notions de variabilité cardiaque . Le complexe cardiaque, les écarts RR . La mesure de la variabilité cardiaque : le tachogramme . Les paramètres influençant la variabilité cardiaque Intérêts et limites des méthodes de calcul : temporelle, Fréquentielle, temps-fréquence</p> <p>L'arythmie sinusale respiratoire . Physiologie / Mesure / Un marqueur du tonus vagal</p>	<p>Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale → Lecture et analyse de sa variabilité cardiaque et de son tachogramme</p> <p>Méthode interrogative . Echanges entre participants . Questions / Réponses</p> <p>Synthèse de groupe en fin de séquence</p>

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<p>Activer et renforcer le tonus vagal par la cohérence cardiaque</p> <p>-> l'indice physiologique de cohérence cardiaque</p>	<p>Respiration et tonus vagal</p> <ul style="list-style-type: none"> . Comprendre la boucle physiologique baroréflexe : les Mécanismes de base de la respiration. . Anatomie et physiologie de la respiration : études des différents types de respiration . Comprendre les bases du contrôle respiratoire : contrôler sa respiration et mise en lien avec la physiologie . Stimuler les barorécepteurs <p>Cohérence cardiaque et tonus vagal</p> <ul style="list-style-type: none"> . Le biofeedback de cohérence cardiaque . Comprendre, utiliser et manipuler l'indice de cohérence cardiaque . Intérêt de la synchronisation cardio-respiratoire et de la mobilisation du système physiologique baroréflexe. . Installation d'une pratique de cohérence cardiaque . Intégration des exercices de base du biofeedback de cohérence cardiaque par la pratique 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale</p> <p>→ Exercices pratiques sur les respirations diaphragmatique + lente + rythmée</p> <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <p>→ Découverte de l'indice physiologique de cohérence cardiaque</p> <p>→ Multiples exercices pratiques de biofeedback de cohérence cardiaque</p> <p>→ Entraînements sur les tablettes SymbioCenter équipant chaque stagiaire</p> <p>. <i>Débriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p> <p>. <i>Questions / Réponse</i></p>
<p>Activer et renforcer le tonus vagal par d'autres stratégies interventionnelles</p> <p>-> l'indice physiologique de profondeur de lâcher prise</p>	<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</p> <ul style="list-style-type: none"> . Les pratiques méditatives et attentionnelles . Les pratiques hypnotiques <p>Savoir mesurer le tonus vagal et lire les indicateurs</p> <p>Intégration des exercices de base du lâcher-prise couplé au biofeedback</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale</p> <p>→ Découverte de l'indice physiologique de lâcher-prise</p> <p>→ Multiples exercices pratiques en couplage avec le biofeedback</p> <p>→ Entraînements sur les tablettes SymbioCenter équipant chaque stagiaire</p> <p>. <i>Débriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p> <p>. <i>Questions / Réponse</i></p>
<p>Apprécier les bénéfices cliniques d'un renforcement vagal</p>	<p>Bénéfices somatiques et psychologiques du renforcement du tonus vagal</p> <p>Maintien de l'homéostasie ou auto-régulation</p> <p>Applications thérapeutiques et intérêts cliniques</p> <ul style="list-style-type: none"> . Soulagement des patients fibromyalgiques; prévention du risque d'infarctus . Diminution : de la tension artérielle, des douleurs physiques perçues, du niveau d'anxiété et de dépression, des médications . Augmentation : de la variabilité de la fréquence cardiaque, des capacités pulmonaires, etc 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale</p> <p>→ Analyse des études cliniques</p> <p>→ Discussion autour de cas et du type d'accompagnement et de prise en charge à mettre à place</p> <p>. <i>Echanges entre participants</i></p> <p>. <i>Questions / Réponses</i></p> <p>. <i>Synthèse effectuée en fin de séquence</i></p>
<p>Intégrer les bénéfices de la théorie poly vagale dans votre pratique en thérapie</p>	<p>L'engagement social en thérapie</p> <p>Utilité et bien fait du renforcement vagal chez le thérapeute</p> <p>Principe de co régulation et de réciprocité</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale</p> <p>→ Discussion autour de cas et du type d'accompagnement à mettre à place</p> <p>. <i>Echanges entre participants</i></p> <p>. <i>Questions / Réponses</i></p> <p>. <i>Synthèse effectuée en fin de séquence</i></p>
<p>Bilan</p>	<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>

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

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

Intervenant

**Sophie BOISSIERE, Psychothérapeute et
Nathalie CRESCENZO EROUART, Art-thérapeute et psychopraticienne ACP**

Durée

3 jours – 21 heures

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
----------------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<p>Connaitre et reconnaître les mécanismes humains impliqués dans l'activité artistique et qui en font un outil de soin</p>	<p>Présentation de l'art-thérapie moderne</p> <ul style="list-style-type: none"> . Définition . Indications . Modèle . Fondements . Spécificités . Courant humaniste . Modalités artistiques . Précautions . Limites de la pratique <p>Pertinence de l'utilisation de l'art dans une démarche éducative et/ou thérapeutique</p> <p>Différencier éducatif et thérapeutique</p> <p>Reconnaître les mécanismes humains impliqués dans l'art-thérapie</p> <p>Mobiliser les capacités de la personne</p> <ul style="list-style-type: none"> . De l'impression du monde sensible à l'émotion et au sentiment / Ressenti et émotionnel . Du sentiment à l'expression singulière en passant par l'imagination / Représentation mentale et processus cognitifs . De l'expression à l'affirmation de soi en passant par l'engagement du corps et la créativité / Création et relation <p>Prérequis pour engager un atelier d'art-thérapie dans le respect de la personne</p>	<p>Méthode affirmative</p> <ul style="list-style-type: none"> . Apports théoriques et diaporama illustré <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ateliers de diverses pratiques artistiques - Debriefing des ateliers soit collectif soit en sous-groupe : partage des ressentis, des sensations, des émotions, liens avec la théorie - Questions / Réponses
<p>Faciliter l'expression de la personnalité par l'art</p>	<p>La subjectivité artistique et la dimension symbolique de l'expérience</p> <p>L'objectivité de la forme et le rapport à la réalité</p> <p>Exprimer sa personnalité au travers de son style</p>	<p>Méthode affirmative.</p> <ul style="list-style-type: none"> . Apports théoriques et diaporama illustré <p>Méthode interrogative</p> <ul style="list-style-type: none"> - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe effectués en fin de cette séquence

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
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 par le pouvoir d'engagement de l'art . La sensation agréable nourrit l'intention et l'envie . La sensation agréable favorise l'élan et engage le corps</p> <p>Mobiliser les fonctions exécutives, développer les compétences et nourrir la confiance en soi par le pouvoir éducatif de l'art . Emergence du style, expression individualisée porteuse de sens</p> <p>Permettre l'affirmation de soi et la création du lien social, entre pouvoir éducatif et effet relationnel de l'art</p> <p>Favoriser l'intégration sociale par l'impact de l'art sur les autres . La créativité et projection dans l'avenir : donner du sens et se réapproprier le statut de sujet . La production artistique et l'imaginaire : se représenter subjectivement le monde</p>	<p>Méthode affirmative . Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale . Ateliers de pratiques artistiques -> Débriefing, soit collectif soit en sous-groupe, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions, liens avec la théorie -> Questions / Réponses</p>
Améliorer la qualité des échanges et créer des liens sociaux grâce à l'effet relationnel de l'art dans la pratique artistique	<p>Faciliter la communication et la relation par un accompagnement par l'art grâce à l'effet relationnel de l'art . Quand l'expression devient communication . Quand la communication devient relation . Quand la qualité de la relation nourrit le sentiment d'appartenance</p>	<p>Méthode affirmative . Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale - Ateliers de pratiques artistiques - Débriefing, soit collectif soit en sous-groupe, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions, liens avec la théorie - 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 . Outil : canevas de réflexion pour déterminer des objectifs de soins adaptés et les modalités de l'accompagnement par l'art</p> <p>Comment construire une séance et adapter sa pratique artistique à la personne bénéficiaire du soin . Outil : guide de mise en place d'un atelier artistique</p> <p>Comment évaluer l'impact de l'accompagnement par l'art . Outil : les grands axes de la démarche évaluative</p> <p>Préparation en sous-groupes d'ateliers artistiques adaptés à partir des cas cliniques proposés</p>	<p>Méthode affirmative . Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>- Tableau de synthèse - Étude de cas amené par les participants - Trames de réflexion pour l'élaboration et l'évaluation d'un atelier adapté - 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 - Débriefing, soit collectif soit en sous-groupe, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions - Questions / Réponses - Echanges avec les participants</p>
Bilan	<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>

Objectif principal

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

Intervenant

Docteur Yancy DUFOUR, Docteur en Psychologie

Durée

2 jours – 14 heures

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
----------------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Définir : - les bienfaits de l'activité physique - les différences entre activités physiques, sports, EPS	<p>Les bienfaits de l'activité physique sur la santé physique Maladies cardiovasculaires maladies respiratoires, cancers, poids, diabète, cholestérol, sommeil, etc</p> <p>Les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale Anxiété, dépression, schizophrénie, Alzheimer, Parkinson, hyperactivité avec déficit de l'attention.</p> <p>Loi de modernisation du système de santé : « Sport sur ordonnance »</p> <p>Distinctions : Exercice physique, activité physique, sports, EPS</p> <p>Recommandations de l'OMS</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthodes activo-expérimentales - Manipulation et correction du test de sédentarité de Marshall. - Stretching postural et Exercices physiques de type ludo-éducatif</p> <p>- Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence</p>
Comprendre les bénéfices de l'activité physique adapté (APA) sur la santé mentale	<p>Anxiété : APA et libération de facteurs trophiques comme le Brain-Derived Neurotrophic Factor</p> <p>Dépression : progrès avec Activité Physique supervisée > TCC > consultations et antidépresseurs</p> <p>Alzheimer : influence de l'APA sur le taux de protéine « Tau »</p> <p>Parkinson : 150 minutes d'exercice chaque semaine = moins de déclin de la qualité de vie et la mobilité</p> <p>Schizophrénie : APA et amélioration des déficits cognitifs</p> <p>Vieillessement : APA & taille des Télomères & espérance de vie, APA et diminution des maladies chroniques associées au vieillissement</p> <p>Estime de soi Modèle hiérarchique de l'estime de soi dans le domaine corporel de Fox et Corbin (1989) 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</p> <p>L'attention : les styles attentionnels, attention externe-large, externe-étroite, externe précise, interne-large</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Présentation des principales études cliniques</p> <p>Méthodes activo-expérimentales - 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</p> <p>- Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence</p>
Comprendre les répercussions neurophysiologiques de l'activité physique	<p>Notion d'Edge Effect. Un cerveau à 100%</p> <p>Activité Physique et effets sur Dopamine, Acétylcholine, GABA, Sérotonine, Ocytocine, Endorphine, Tryptophane, Mélatonine, Adrénaline, Cortisol, Histamine, BDNF, etc.</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>- Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence</p>

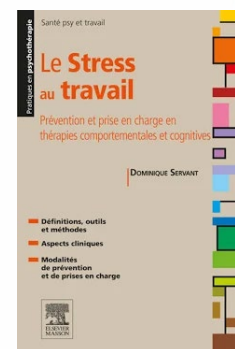
Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Définir l'activité physique selon les besoins	<p>Recommandations spécifiques de l'OMS</p> <p>Illustrations par tranches d'âge</p> <ul style="list-style-type: none"> . L'âge préscolaire (3 à 7 ans) . Le premier âge scolaire (7 à 10 ans) . Première phase de la puberté (filles 11-14 ans et garçons 13-15) . Deuxième phase de la puberté (filles 14-18 ans et garçons 15-19) . Les adultes de 18 à 64 ans et de 65 ans et plus 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <ul style="list-style-type: none"> - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence
Savoir pratiquer sans risques l'activité physique	<p>Savoir, en fonction de la pathologie, mener une consultation médicale sur l'activité physique adaptée et savoir prescrire</p> <p>Savoir conseiller sur</p> <ul style="list-style-type: none"> . 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 <p>Travailler le langage corporel, le non verbal</p> <p>Construction d'une routine matinale : l'outil SAVERS Silence, Affirmations, Visualisation, Exercice Physique, Reading, Scribing</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercices de proprioception, gainage, transverse, étirements activo-dynamiques : appropriation d'exemples d'exercices - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence
Savoir motiver à la pratique de l'activité physique	<p>Le continuum d'autodétermination</p> <p>Le questionnaire : EMS-28</p> <p>Comment motiver à la pratique d'une activité physique</p> <p>4 motivations extrinsèques : régulation externe, introjectée, identifiée, intégrée</p> <p>Modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque</p> <p>Axer sur la motivation intrinsèque : développer le sentiment d'autodétermination, bien fixer les objectifs, travailler sur la notion de projet collectif</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manipulation du test EMS-28 - Cas pratique : élaboration d'une fiche motivationnelle pour motiver un patient à la pratique régulière - Synthèse et débriefing en fin de séquence
Accompagner la pratique de l'activité physique par les outils en lien avec les TCC	<p>Fixation d'objectifs : le SMART</p> <p>Imagerie Mentale : images visuelles, auditives, kinesthésiques</p> <p>Dialogue interne : l'optimisme, Les attributions, Processus de la résignation apprise</p> <p>L'arrêt de la pensée automatique : mes ressources, mes alertes négatives, mes déclencheurs, mes réactions positives</p> <p>La routine de performance : éléments cognitivo-comportementaux utilisés de manière intentionnelle pour réguler éveil & concentration</p> <p>Les différents niveaux de conscience</p> <p>Concept de Flow : fonctionnement optimal, absorption totale, état d'activation maximum atteint ; caractéristiques de cet état</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercices de pleine conscience - Vivre les techniques des TCC -> partage des ressentis, des sensations, des émotions - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence
Sensibiliser aux risques de l'activité physique	<p>Les bénéfices ne doivent pas faire oublier les risques</p> <p>Bigorexie, surentraînement et burn-out sportif, dysmorphophobie, orthorexie, conduites addictives</p> <p>Questionnaire de dépendance au sport</p> <p>Exercise Addiction Inventory</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale par Utilisation questionnaire</p> <ul style="list-style-type: none"> - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence
Bilan	<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(e)s

Une équipe d'intervenants de haut niveau - psychiatres, 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).
- Auteurs 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, psychothérapeute et sophrologue
- Praticien Attaché dans l'unité Anxiété de l'Hôpital Fontan, Hôpital Psychiatrique du CHU de Lille depuis 1998 :
 - En charge de groupes de patients souffrant de troubles anxieux
 - Utilisation des outils de Cohérence Cardiaque, Sophrologie, Relaxation intégrative, Méditation de pleine conscience
- Organisateur et responsable pédagogique de l'enseignement du Diplôme Universitaire de Sophrologie de l'Université de Lille ; DU créé en 1995.
- Chargé de cours dans l'enseignement du Diplôme Universitaire Stress Anxiété à l'Université de Lille.

Docteur Alexandra BEGUE

- 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 en Neurofeedback par la BCIA (Biofeedback Certification International Alliance)
- Formée par le Pr Pierre Philippot en interventions psychologiques basées sur la pleine conscience

Jean-Michel GURRET

- Psychothérapeute, validé ARS.
- Praticien et formateur EFT (Emotional Freedom Techniques ou Techniques de Libération Émotionnelle), certifié EFT Universe, APEC et ACEP. Master en hypnose Éricksonienne.
- Fondateur de l'Institut Français de Psychologie Énergétique Clinique.
- 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)*
 - Maigrir et rester mince avec l'EFT (Delétraz)*
 - Libérez-vous de vos peurs grâce aux techniques énergétiques (Leduc)*
 - Gérer le stress et l'anxiété avec l'EFT (Leduc)*
 - Aidez votre enfant à mieux vivre ses émotions avec l'EFT (Leduc)*

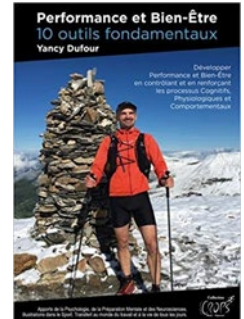


Sonia FALHOUT

- Psychologue du travail (Université Catholique de Lille).
- Sophrologue – Diplômée du Diplôme Universitaire de Sophrologie (Service Commun de Formation Permanente de l'Université de Lille 2).
- Praticienne EFT.
- Praticienne Shiatsu et Do In.
- Praticienne PNL.
- Praticienne en Manupuncture Coréenne.
- Gestionnaire des Ressources Humaines (IAE de Lille).

Docteur Yancy DUFOUR

- Docteur en psychologie.
- Préparateur mental et professeur certifié d'EPS
- Responsable d'enseignements, de formations et de Diplômes Universitaires dont : D.U Préparation mentale et psychologique du sportif et le D.U. Yoga : Diffuser le Yoga et l'adapter pour tous (Université de Lille).
- Président du Centre Ressource en Optimisation de la Performance et de la Psychologie du Sportif du Nord pas de Calais
- Préparateur mental au LOSC (Lille Olympique Sporting Club) : Centre de formation et joueurs professionnels
- Auteur de :
Performance et bien-être : 10 outils fondamentaux (C.R.O.PS)



Sophie BOISSIERE

- Psychothérapeute agréée ARS et psychologue du travail.
- Art-thérapeute certifiée et formatrice en art-thérapie
- Diplômée en thérapies émotionnelles comportementales et cognitives.
- Thérapeute et formatrice en libéral et au sein de structures sanitaires, sociales et médico-sociales.
- Enseignante vacataire à l'Université de Lille.
- Comédienne professionnelle, metteuse en scène et auteure dramatique.

Nidae MENJOUR

- Psychologue clinicienne spécialisée dans les thérapies cognitivo-comportementales.
- Psychologue au CHU de Lille, Service de santé au travail ; interventions auprès du personnel hospitalier.
- Enseignante : faculté de Médecine + Faculté des Lettres et Sciences Humaines (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 Vincent JARDON

- Médecin psychiatre.
- Praticien hospitalier, CHU de Lille - Hôpital Michel Fontan, service de psychiatrie Adulte.
- Chargé de cours dans le Diplôme Universitaire Stress Anxiété à l'université de Lille 2.
- Responsable du Centre d'accueil et de crise, Hôpital Fontan, CHU de Lille.
- Membre du Groupement d'Etudes et de Prévention du Suicide (G.E.P.S.) .

Docteur Pierre LELONG

- Docteur en médecine.
- Vice-Président du C.I.T.A .C : Collège International des Thérapies d'Activation de Conscience
- Chargé de cours dans l'enseignement du Diplôme d'Université (DIU) d'Hypnose Clinique à la Faculté de Médecine du Kremlin-Bicêtre.
- Chargé de cours dans l'enseignement du Diplôme Universitaire (DU) Stress Anxiété à l'université de Lille 2.

Nathalie CRESCENZO

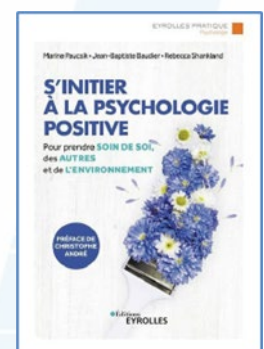
- Art-thérapeute, diplômée de la faculté de médecine de Lille-ICL et certifiée Afratapem - titre inscrit au RNCP.
- Psychopraticienne Rogérienne (ACP), certifiée IFRDP Dijon.
- Art-thérapeute vacataire pour l'institut de cancérologie du groupe Ramsay Général de Santé. (Hôpital privé Le Bois et à Hôpital La Louvière). Expérience en EPHAD et en MAS.
- Formatrice référente en Art-thérapie moderne sur le pôle de Lille (ICL), AFRATAPEM de 2012 à 2018.
- Conception et animation de modules de formation en art-thérapie, modelage, capacités relationnelles.
- Plasticienne : modelage, pastels, acrylique, aquarelle, dessin, encre, calligraphie.

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-Baptiste BAUDIER

- Psychologue clinicien, psychothérapeute.
- Enseignant dans différents Diplôme universitaires :
 - DU *Accompagnement de la parentalité* - Sorbonne Université
 - DU *Santé Mentale et Relationnelle* - Université Grenoble Alpes
 - DU *Promobe* - Université Grenoble Alpes
 - DU *Bienveillance et Abus* - Institut Catholique de Paris
- Co-fondateur et président de l'association Social + (social-plus.fr).
- Expert clinique auprès des équipes de l'Inirr
- Auteur de :
 - S'initier à la Psychologie Positive, prendre soin de soi, des autres et de l'environnement avec M. Paucsik et R. Shankland (Ed Eyrolles 2021).*



Validation

Le parcours de formation Praticien(ne) est ancré dans une triple démarche multidisciplinaire et intégrative : compétences opérationnelles, boîtes à outils pratiques, savoir-faire expérientiel.

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 de Praticien(ne)

A l'issue du Parcours Praticien(ne), 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 Cycle analysés au travers des questionnaires de début et de fin de formation de chaque module.

Reconnaissance

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



Les +

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

La formation est :

- conçue et animée 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 ;
- référente et essentielle 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 ;
- pensée pour une véritable reconnaissance professionnelle d'une méthode complète, efficace, structurée, faisant l'objet de nombreuses évaluations et validations scientifiques ;
- caractérisée par un apprentissage plus souple, centré sur la pratique et l'entraînement, proposant une nouvelle approche plus concrète, adaptée à la fois à la vie moderne et tournée vers la réduction des symptômes, le mieux-être et la psychothérapie ;
- interactive avec un ensemble de logiciels interactifs innovants, primés par le ministère de la Recherche, validés et utilisés par de nombreux professionnels, dont certains intègrent des technologies brevetées par le CHU de Lille : www.symbiocenter.fr ;
- délivrée à des groupes restreints afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires.

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

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

SUPPORTS

- Téléchargement de nombreux supports de formations sur chacun des modules.

PLATEAU TECHNIQUE

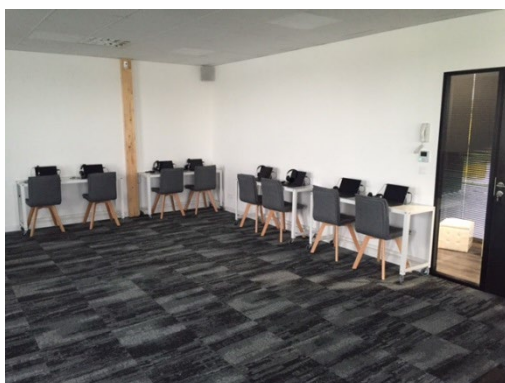
Un plateau technique de formation de 240 m², dédié, multi-espaces (théorie, pratique, restauration) au cœur du CHRU de Lille.



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



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



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



Espace de restauration
Réfrigérateur
Micro-ondes
Cafetières, théières

Et aussi

L'ACCÈS GRATUIT À LA PLATEFORME WEB SYMBIOCENTER

Les stagiaires pourront bénéficier d'1 accès gratuit d'une durée de 30 jours à la plateforme web innovante et interactive SymbioCenter pour compléter efficacement la prise en charge et le suivi de leurs patients en santé mentale et émotionnelle

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

The screenshot shows the SymbioCenter website interface. At the top, there is a navigation menu with links: Accueil, Solutions, Usages, Équipe, Offres, Formations, Contact. On the right, there are buttons for 'Espace patient' and 'Espace pro'. The main content area features a heading: 'Pour une meilleure prise en charge du stress et des troubles anxio-dépressifs'. Below this, it says 'Impliquez vos patients en consultation & à domicile avec des ressources thérapeutiques validées' and includes a 'Tester gratuitement' button. To the right is an image of a computer monitor displaying the platform's interface. Below the main heading is a section titled 'Disposez-vous de toutes les ressources nécessaires pour accompagner vos patients ?' followed by a table of statistics:

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, 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-dépressif, 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

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

Valorisation
de la recherche
hospitalo-universitaire

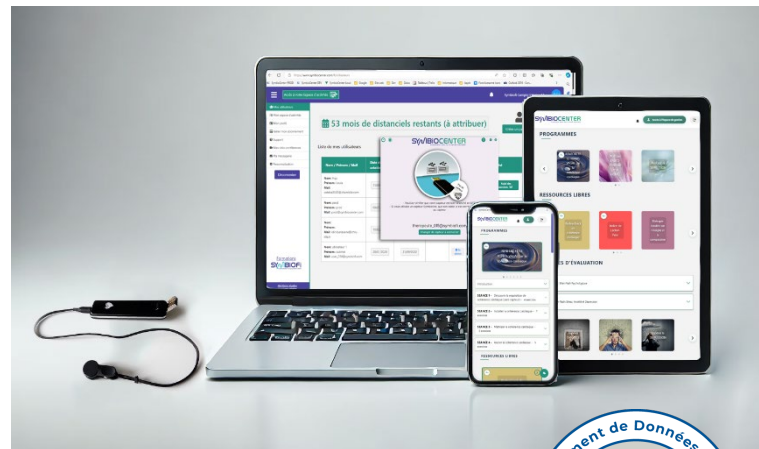


L'espace professionnel de gestion

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

L'espace d'activités thérapeutiques

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



L'Hébergement Données de Santé

- Assurer la sécurisation de vos données

La réponse à vos besoins professionnels

- 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*
- Rendre le patient actif dans la prise en charge et améliorer l'observance par le travail en inter-séances
- 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.