



**Méditation de pleine conscience,
niveau 3**
*Approfondissement et supervision
à la pratique*

Formation ouverte en présentiel
Programme des 2 jours
14 heures



Méditation de pleine conscience, niveau 3

Réf : TPC 003

Approfondissement et supervision à la pratique

Ce module d'approfondissement et de supervision à la pratique est destiné aux instructeur(trice)s de groupes d'entraînement à la pleine conscience / *mindfulness*.

La formation a été pensée pour permettre aux professionnels qui vivent et travaillent avec la pleine conscience, d'entretenir, d'enrichir, et de faire le point sur leurs pratiques.

Elle nécessite d'avoir suivi les deux premiers modules de méditation :

- *Méditation Pleine conscience, niveau 1 : outils pratiques et expérientiels*
- *Méditation Pleine conscience, niveau 2 : mise en place et instruction d'un protocole de groupe*

Cette formation d'approfondissement et de supervision comporte **différents temps** :

- **un premier temps** sera consacré à l'approfondissement de la pratique des mouvements en pleine conscience, grâce à l'intervention d'une professeure de Yoga certifiée.
- dans **un second temps**, des vignettes cliniques seront présentées et discutées, afin de mettre en lumière des applications concrètes de la pleine conscience dans un cadre thérapeutique.
- **un troisième temps** sera dédié à une supervision des différents participants, sur la base d'un travail personnel préalable.

Lors d'un dernier temps, nous ferons un point sur votre pratique personnelle de la pleine conscience, et sur les façons de la pérenniser.

Différents exercices de méditation seront proposés, afin de ponctuer ces différents moments.

Prérequis et public visé

Il n'y a pas de prérequis spécifique pour ce module de formation si ce n'est être dans le public concerné ci-dessous.

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** : *intervenant(e)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.*

Intervenantes

Madame Geneviève MOUTON

- Psychologue spécialisée en thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles (TCCÉ), exerçant aujourd'hui essentiellement en libéral au sein de son Cabinet Emapsy et au centre de santé psychique Roubaix.
- Instructrice de méditation de pleine conscience.
- Formée à la thérapie basée sur la compassion (TFC), à la Communication Non Violente (CNV) et la pleine conscience Inter-relationnelle.
- Animatrice des ateliers et programmes suivants auprès des publiques adultes et adolescents : parentalité consciente, MBCT (thérapie cognitives basées sur la pleine conscience), Gestions du stress, Thérapie des schémas basée sur la pleine conscience.
- Formatrice en communication et maltraitance à l'institut Française des ambulanciers Lille.
- Créatrice de l'outil de régulation des émotions Fafa (sortie prévue en Avril 2026).
- Membre active de l'AFTCC et de l'ASTECCPsychologue clinicien, psychothérapeute certifié en thérapies émotionnelles cognitives et comportementales (AFTCC, Paris).

Madame Victoria MASSART

- Professeure de Yoga de l'Institut Français de Yoga (membre correspondant de l'Union Européenne de Yoga).

Objectifs

Permettre aux professionnels qui vivent et travaillent avec la pleine conscience, d'entretenir, d'enrichir et de faire le point sur leurs pratiques à travers la supervision.

- Enrichir sa pratique des mouvements en pleine conscience, grâce à l'intervention d'une professeure de Yoga certifiée, formée à la pleine conscience ;
- Découvrir des applications pratiques de la pleine conscience, dans une perspective psychothérapeutique ;
- Identifier les forces et les axes de progrès sa pratique de la pleine conscience, en tant qu'instructeur de groupes ;
- Asseoir, ou revisiter sa pratique de la pleine conscience sur un plan personnel.

Objectif principal

Permettre aux professionnels qui vivent et travaillent avec la pleine conscience, d'entretenir, d'enrichir et de faire le point sur leurs pratiques à travers la supervision.

Intervenants

Geneviève MOUTON, Psychologue et instructrice de pleine conscience
Victoria MASSART, Professeure de Yoga certifiée

Durée

2 jours – 14 heures

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

Jour 1, matinée : pleine conscience et yoga – V. Massart

| Compétences visées | Contenus développés | Méthodes utilisées |
|---|--|--|
| Approfondir la méditation pleine conscience à travers le yoga | <p>Apports théoriques sur la philosophie du Yoga et la pleine conscience</p> <p>Réalisation de postures adaptées dans toutes les orientations du corps (debout, assis, allongé)</p> <p>Entraînement aux exercices respiratoires favorisant la pleine conscience</p> <p>Construction en binôme/petit groupe et entraînement à la guidance de séquences adaptées aux publics</p> | <p>Exercices animés et guidés par l'intervenant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consignes par l'intervenante - Retour collectif sur le vécu lors de l'exercice : partage des sensations, des émotions, des ressentis - Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice - Synthèse collective <p>Applications en binôme où chacun guide à tour de rôle, avec intervention de l'intervenante, afin d'apprendre à guider correctement les exercices réalisés</p> |

Jour 1, après-midi : approfondissement pleine conscience – G. Mouton

| Compétences visées | Contenus développés | Méthodes utilisées |
|--|--|--|
| Déjeuner en pleine conscience | Prise du repas en pleine conscience avec instructions guidées | |
| Echanger autour d'applications pratiques de la pleine conscience | <p>Afin d'échanger autour d'applications pratiques de la pleine conscience, présentation de vignettes cliniques autour de problématiques de :</p> <ul style="list-style-type: none"> . troubles du comportement alimentaire (binge eating disorder) ; . prévention de la rechute dépressive ; . refus scolaire anxieux ; . TOC ; . acouphènes chroniques. <p>Présentation de grilles d'évaluation psychométriques, afin de mesurer l'évolution des capacités des participants à cultiver la pleine conscience ;</p> <p>Réalisation d'exercices de méditation afin de ponctuer ses différentes présentations</p> | <p>Apports des éléments cliniques en alternance avec un échange avec les stagiaires</p> <p>Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consignes proposées par l'intervenant - Débriefing collectif sur le vécu lors de l'exercice - Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice - Synthèse collective |

Jour 2 : approfondissement pleine conscience – G. Mouton

| Compétences visées | Contenus développés | Méthodes utilisées |
|--|---|---|
| Valider l'acquisition de la pleine conscience pour chaque participant par la supervision | <p>Préparation en amont</p> <ul style="list-style-type: none"> . Chaque stagiaire prépare et présente une étude de cas concret d'accompagnement d'un sujet par la méditation de pleine conscience, en respectant les recommandations du guide de supervision. <p>Objectif de cette journée : faire le point, et identifier des axes de progression concernant les domaines suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Organisation matérielle de ses interventions ; . Respect des étapes définies dans le protocole MBSR ; . Habiletés relationnelles mises en œuvre durant l'animation du groupe ; . Incarnation de la pleine conscience durant ses interventions ; . Manière dont il guide les pratiques de méditation pleine conscience ; . Transmission des points importants, lors des retours sur les pratiques (enseignement didactique) ; . Mise en œuvre de conditions propices aux apprentissages <p>Recommandations du guide de supervision</p> <ul style="list-style-type: none"> . Contexte et le motif de la rencontre : cadre professionnel, plaintes et symptômes exprimés, diagnostic éventuel, etc. . Symptômes cibles principaux / secondaires : signes physiques, émotionnels, cognitifs, comportementaux ressentis par le sujet et leur évaluation au moyen d'outils standardisés . Evaluation des attentes et de l'adhésion à la pleine conscience : patient neuf ou ayant déjà pratiqué, la pratique de la technique en séances, adhésion du patient, résistances, difficultés rencontrées, questions posées, etc. . Evaluation des résultats : changements observés sur les symptômes et sur l'état global et la qualité de vie. <p>Programme : présenter, en 10 minutes, l'instruction d'un groupe ou la prise en charge d'une personne, via :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Une vidéo de 10 min d'un extrait de méditation guidée et du dialogue exploratoire qui suit ; . Précédée d'une présentation du contexte de votre intervention. <ul style="list-style-type: none"> - Réactions, échanges et discussions du groupe - Commentaires et suggestions de l'expert - Présentation d'un cas expert et analyse de groupe. | <p>Méthode activo-expérimentale par : Supervision à la pratique par présentation d'un accompagnement d'un patient au format vidéo</p> <p>Visionnage de chaque vidéo - Echanges sur le déroulement, la posture, le vocabulaire - Point sur les acquis et les pistes à explorer</p> <p>- Synthèse collective sur les fondamentaux</p> |
| | Bilan | <p>Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation</p> |

Validation

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

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

En complément, une **Attestation de formation** pourra être délivrée sous réserve de satisfaire aux critères d'évaluation de la formation.

Cette évaluation repose sur l'analyse des questionnaires réalisés en amont de la formation et en fin de formation.

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 +

EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- conçue et animée par une psychologue, instructrice de protocoles de pleine conscience MBSR et MBCT, ayant une expérience de thérapeute, d'enseignante et de formatrice auprès de différents publics ;
- centrée sur l'acquisition de techniques concrètes et utiles, de boîtes à outils pratiques, permettant au professionnel de pouvoir à son tour les mettre en œuvre dans ses interventions auprès de sa patientèle / clientèle afin d'obtenir des effets positifs et durables ;
- structurée pour la pratique dans une perspective d'acquisition et de maîtrise de la technique en accompagnement et prise en charge de patientèle / clientèle
- délivrée à des groupes **restreints** afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires ;

SUPPORTS

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

PLATEAU TECHNIQUE

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



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



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



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



Espace de restauration équipé de :
Réfrigérateur
Micro-ondes
Cafetières, théières

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 website's dashboard. 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

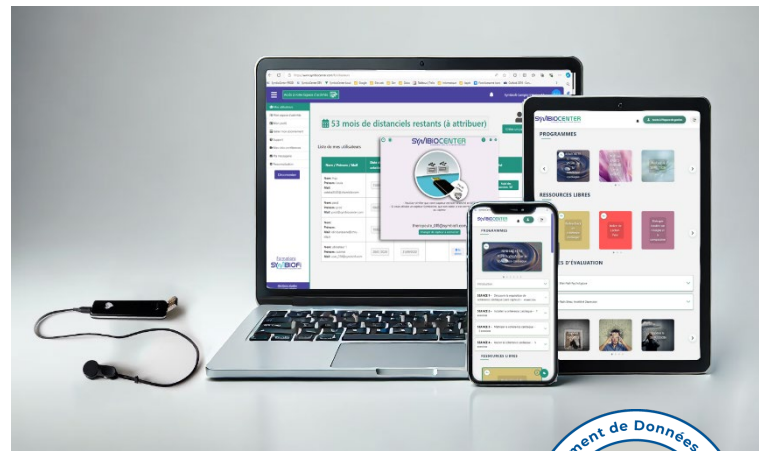


L'espace professionnel de gestion

- Individualiser par patient le parcours digital non médicamenteux
- Suivre son observance, ses résultats et progrès
- Utiliser en séance présenteielle 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.