



# Méditation de pleine conscience, niveau 2

*Mise en place et instruction  
du protocole de groupe*

Formation ouverte en présentiel/distanciel  
Programme des 3 jours  
21 heures



# Méditation de pleine conscience, niveau 2

Réf : TPC 002

## Mise en place et instruction d'un protocole de groupe

La pleine conscience - ou *mindfulness* - signifie diriger son attention d'une certaine manière, c'est-à-dire : délibérément, au moment voulu, sans jugement de valeur, sur l'expérience présente. Cette pratique tire son essence des sagesses orientales, et des travaux en neuroscience. Elle consiste en un apprentissage progressif, qui se déroule lors d'un protocole structuré de huit séances hebdomadaires, et d'une pratique quotidienne, entre ces séances.

Deux programmes d'interventions protocolisées, prenant appui sur les habiletés inhérentes à la pleine conscience, co-existent : le programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience (MBSR) du Dr Jon Kabat-Zinn et le programme de thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression (MBCT) développé par Segal.

La pleine conscience aide à gérer les émotions dysfonctionnelles, grâce à l'observation et à l'acceptation de son expérience. Elle valorise une approche expérientielle, plutôt qu'intellectuelle, de nos événements internes, telles que nos émotions, sensations et les pensées qui nous traversent.

Elle cherche à valoriser le mode « être », qui consiste à simplement observer ce qui est là, plutôt que le mode « faire », amenant à vouloir sans cesse résoudre des problèmes, quitte à se perdre en eux.

Guider des pratiques méditatives nécessite donc une approche assez différente de celles traditionnellement employées par les intervenants en psycho-santé.

L'idée de cette formation complémentaire – **Méditation de pleine conscience, mise en place et instruction d'un protocole de groupe** - est donc de vous aider à développer les savoir-être nécessaires à une animation pertinente d'un groupe d'entraînement à la pleine conscience.

La formation a été pensée pour apprendre à méditer en pleine conscience, apprendre à enseigner la méditation, mais également pour découvrir et enseigner les variations contemporaines de la méditation. Une grande part de la formation portera également sur le développement des compétences de l'enseignant.

Nous aborderons en particulier les thématiques suivantes : concept de présence, méditations guidées, bienfaits de la méditation, présence thérapeutique, posture d'enseignant de méditation, gestion des émotions.

De manière concrète et pratique, les concepts théoriques en lien avec la *mindfulness* seront introduits dans la formation. Par ailleurs, comme méditer est d'abord une question de pratique personnelle et non une question de théories complexes, une portion importante de la formation sera aussi réservée à la pratique individuelle et en groupe.

Ces différents temps complémentaires - approche expérientielle, mises en situations pratiques, présentations théoriques - vous permettront à la fois, de mieux comprendre ce qui est attendu de l'animateur d'un groupe d'entraînement à la pleine conscience, et de développer les compétences nécessaires, afin de guider efficacement des pratiques méditatives.

Une pratique sur plusieurs semaines restantes indispensable pour pouvoir cerner correctement les enjeux et objectifs de la formation, il est indispensable d'avoir au préalable participé à une formation complète et suivie de pleine conscience :

- protocole MBSR, protocole MBCT ou retraites.
- formation de niveau 1 proposée par Symbiofi « Méditation de pleine conscience : outils pratiques et expérientiels. ».

A l'issue de ce module de la formation, les professionnels ont la possibilité d'approfondir leur pratique de la pleine conscience au travers de la formation complémentaires

- méditation de pleine conscience, niveau 3 : approfondissement et supervision à la pratique

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

- instructeur en méditation de pleine conscience : le Cycle de Spécialisation en 8 jours
- instructeur en interventions basées sur la pleine conscience, l'insight et la compassion : le Cycle de Spécialisation en 11 jours

## 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.*

## Intervenante

### 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 publics 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).

## Objectifs

**Développer les savoir-être et savoir-faire du professionnel nécessaires à la mise en place et à l'instruction d'un protocole de groupe sur la pleine conscience**

- Apprendre à guider des pratiques méditatives.
- Apprendre à gérer la dynamique d'un groupe d'entraînement à la pleine conscience.
- Apprendre à accompagner des participants dans la découverte de la méditation.
- Développer les attitudes permettant aux participants de développer véritablement leur capacité à être en pleine conscience.
- Développer les savoir-être et la posture nécessaire à une animation pertinente d'un groupe d'entraînement à la pleine conscience.
- Connaître les intérêts et les limites, indications et contre-indications d'un groupe d'entraînement à la pleine conscience.

**Objectif principal**

**Développer les savoir-être et savoir-faire du professionnel nécessaires à la mise en place et à l' instruction d'un protocole de groupe sur la pleine conscience**

**Intervenant**

**Geneviève MOUTON, psychologue clinicienne**

**Durée**

**3 jours – 21 heures**

<b>Accueil</b>	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
<b>Maîtriser les éléments essentiels d'animation d'un groupe et de mise au point sur les exercices</b>	<p><b>Les aspects organisationnels</b></p> <p>Les habiletés relationnelles requises afin de mettre en place un climat de confiance</p> <p>L'importance d'incarner la pleine conscience du mieux que nous le pouvons</p> <p>Procédures pour guider tout en mettant le groupe en sécurité</p> <p>Création d'un environnement d'apprentissage adéquat « critères d'inclusion notamment »</p> <p>Le dialogue exploratoire post-méditation et son importance : découverte d'une manière radicalement différente d'animation</p>	<p><b>Méthode affirmative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diaporama illustré</li> <li>- Echanges avec les participants</li> <li>- Questions / réponses</li> </ul> <p><b>Apports des éléments théoriques en alternance avec un échange avec les professionnels stagiaires</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- co-construction des points récapitulatifs</li> </ul>
<b>Apprendre à instruire les exercices fondamentaux du protocole</b>	<p><b>Apprendre à guider l'exercice de dégustation en pleine conscience</b></p> <p>Le positionnement dans les sensations</p> <p>La prise de conscience du pilote automatique</p> <p>Normalisation du vagabondage de l'esprit et apprentissage à se recentrer</p> <p>Accompagnement des participants vers la découverte de la pleine conscience</p> <p><b>Apprendre à guider l'exercice de prise de conscience du corps et des sensations corporelles</b></p> <p>Accompagnement des patients/clients d'une session MBSR pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Diriger leur attention sur un point précis ;</li> <li>. Détecter le vagabondage de l'esprit ;</li> <li>. Recentrer leur attention sur le point précédemment exploré ;</li> <li>. Se recentrer sur le corps comme un tout</li> </ul> <p><b>Apprendre à guider l'exercice de méditation en position assise</b></p> <p>Prescriptions pour aider à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Trouver une bonne posture</li> <li>. Prendre conscience de sa respiration</li> <li>. Prendre conscience de son corps dans sa globalité</li> <li>. Ramener de manière habile l'esprit dispersé</li> </ul>	<p><b>Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 exercice par séquence</li> <li>- Consignes proposées par l'intervenant</li> <li>- Retour collectif sur le vécu lors de l'exercice : partage des sensations, des émotions, des ressentis</li> <li>- Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice</li> <li>Synthèse collective</li> </ul> <p><b>Exercices pratiques</b></p> <p>1 : Dégustation du raisin sec</p> <p>2 : Prendre conscience du corps et des sensations corporelles</p> <p>3 : Respiration en pleine conscience</p>

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Aider les patients/clients à s'engager dans une pratique régulière	<p><b>Les outils à employer afin d'aider les patients/clients à gérer les obstacles à une pratique régulière, à prendre conscience des conséquences liées au fait de vivre dans sa tête</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Exercice afin de prendre conscience de l'impact des pensées sur les émotions</li> <li>. La mobilisation de la respiration pour se rassembler</li> </ul>	<p><b>Apports des éléments théoriques en alternance avec un échange avec les professionnels stagiaires :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Co-construction des points récapitulatifs</li> </ul> <p><b>Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant :</b></p>
Conduire les exercices de méditation en mouvement	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exercices de pleine conscience en mouvements en position allongée ou debout</li> <li>La prise de conscience du corps en mouvement</li> <li>La concentration sur le souffle pour se rassembler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 exercice par séquence</li> <li>- Consignes proposées par l'intervenant</li> <li>- Débriefing collectif sur le vécu lors de l'exercice</li> <li>- Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice</li> <li>- Synthèse collective</li> </ul>
Aider à rassembler l'esprit dispersé	<ul style="list-style-type: none"> <li>Etapas pour guider la pleine conscience de la respiration</li> <li>Animation des exercices de méditation en mouvement</li> </ul>	<p><b>Exercices pratiques</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 : Méditation assise</li> <li>2 : Respiration en pleine conscience</li> <li>3 : Mouvements en pleine conscience</li> <li>4 : Marche en pleine conscience</li> </ol>
Guider les patients/clients à rester présent face à leurs pensées dysfonctionnelles	<ul style="list-style-type: none"> <li>Animation des exercices de méditation assise centrée sur la respiration, le corps, les sons et les pensées</li> <li>Aide à l'identification des schémas de pensées dysfonctionnels récurrents</li> </ul>	
Guider les patient/clients afin de cheminer vers l'acceptation	<ul style="list-style-type: none"> <li>La notion d'acceptation</li> <li>Animation des exercices de méditation assise centrée sur la pleine conscience du corps, de la respiration, des sons et des pensées avec exposition à une expérience inconfortable</li> </ul>	<p><b>Apports des éléments théoriques en alternance avec un échange avec les professionnels stagiaires :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Co-construction des points récapitulatifs</li> </ul>
Comprendre l'impact des émotions sur les pensées	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exercice afin de favoriser la compréhension de l'impact des émotions sur les pensées</li> <li>Animation des exercices de méditation assise centrée sur la pleine conscience du corps, de la respiration, des sons et des pensées avec exposition à une expérience inconfortable</li> </ul>	<p><b>Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 exercice par séquence</li> <li>- Consignes proposées par l'intervenant</li> <li>- Débriefing collectif sur le vécu lors de l'exercice</li> <li>- Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice</li> <li>- Synthèse collective</li> </ul>
Accompagner les patients/clients à prendre soin d'eux	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prescriptions pour l'aide à prendre soin de soi : repérer les signaux avant-coureurs de mal-être et mettre en place des stratégies afin de l'endiguer</li> </ul>	<p><b>Exercices pratiques</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 : 1 : lecture d'un poème</li> <li>2 : deux situations afin d'expérimenter l'impact des émotions sur les pensées</li> <li>3a : repérer les activités énergivores et celles qui permettent de se ressourcer</li> <li>3b : Mise en place d'un plan d'action face au mal-être</li> <li>4 : trouver des stratégies afin de maintenir la pratique</li> </ol>
Guider les patient/clients vers des pistes d'entretien de la pratique	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retour sur le scan corporel afin de mesurer les progrès accomplis</li> <li>Prescriptions pour le maintien de la pratique après les séances guidées</li> <li>Aide à la réalisation d'un bilan des acquis lors de la session avec les patients/clients</li> </ul>	
Bilan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Table ronde</li> <li>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</li> <li>Bilan de la formation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Echanges avec les participants</li> <li>QCM des acquis de fin</li> <li>Fiche d'évaluation de la qualité</li> </ul>

## 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;
- interactive avec un ensemble d'outils interactifs innovants, primés par le ministère de la Recherche, validés et utilisés par de nombreux professionnels : [www.symbiocenter.fr](http://www.symbiocenter.fr);
- 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
- 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

- Cette formation est possible en mode distanciel, sous la forme visio-live synchrone.
- Symbiofi propose une installation professionnelle : multi-caméras, prise de son d'ambiance, et intervenant, écran TV en fonds de salle 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 des supports de la formation dans un espace dédié via internet

## PLATEAU TECHNIQUE

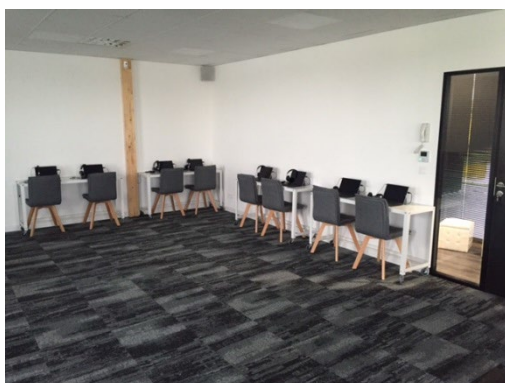
Un plateau technique de formation de 240 m2, dédié, multi-espaces (théorie, pratique, restauration) au cœur du CHRU de Lille.



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 banner with the heading 'Pour une meilleure prise en charge du stress et des troubles anxio-dépressifs' and a sub-heading 'Impliquez vos patients en consultation & à domicile avec des ressources thérapeutiques validées'. Below this is an orange button labeled 'Tester gratuitement'. To the right of the text is an image of a computer monitor displaying the SymbioCenter interface, a keyboard, and a mouse. Below the banner 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](http://www.symbiocenter.fr)

### Symptômes physiques

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

### Symptômes émotionnels

Sensibilité et nervosité accrues, angoisse, excitation, tristesse, troubles anxio-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<sup>ème</sup> deuxième position des dépenses de santé



### Lutter contre la chronicisation dangereuse

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

# Vous accompagnez votre patient sur 4 niveaux de ressources :

- ① évaluations psychométriques
- ② monitoring physiologique
- ③ programmes thérapeutiques
- ④ téléconsultation & chat

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

Valorisation  
de la recherche  
hospitalo-universitaire

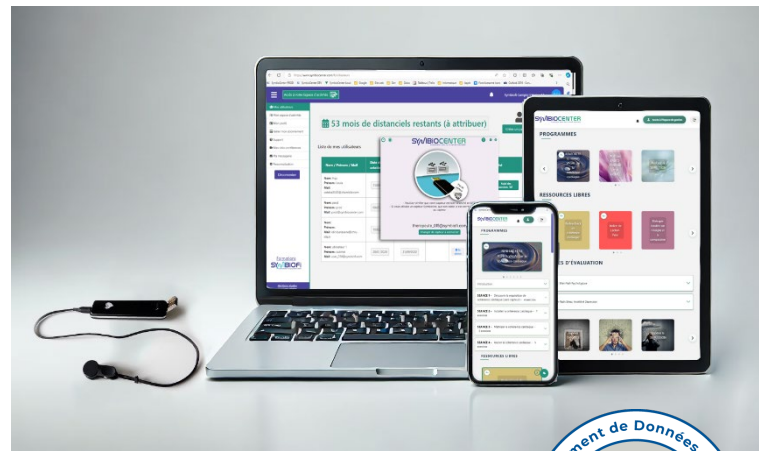


## L'espace professionnel de gestion

- 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.